MARTHA STEWART
SCUOLA DI CUCINA

GIUNTI

MARTHA STEWART
SCUOLA DI CUCINA

di MARTHA STEWART
con SARAH CAREY

FOTOGRAFIE DI MARCUS NILSSON
RITRATTI DI DITTE ISAGER

GIUNTI

Titolo originale:
Martha Stewart's Cooking School
Lessons and Recipes for the Home Cook

Copyright © 2008 by Martha Stewart Living Omnimedia, Inc.
Fotografie di Marcus Nilsson, eccetto i ritratti di Martha Stewart
e le pagine 5 e 500 di Ditte Isager

This translation is published by arrangement with Clarkson Potter/Publishers,
an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC.

www.crownpublishing.com
www.clarksonpotter.com
www.marthastewart.com

Per l'edizione italiana:

Responsabile area enogastronomia
Marco Bolasco

Traduzione
Prisca Destro

Revisione tecnica
e adattamento della traduzione
Rosalba Gioffrè

Redazione
Veronica Pellegrini

Coordinamento redazionale
Daniela Pincelli

www.piattoforte.it

Tutti i diritti sono riservati.

www.giunti.it

© 2014 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese, 165 - 50139 Firenze - Italia
Piazza Virgilio, 4 - 20123 Milano - Italia
Prima edizione digitale: marzo 2016

PRO.DIGI GIUNTI
FESTINA LENTE

**A tutti i cuochi e le cuoche di casa,
che possiate sempre continuare
a imparare**

Introduzione

In terza elementare decisi che da grande avrei fatto l'insegnante. Ero molto interessata alle sfide che la mia splendida maestra, Miss Weyer, affrontava regolarmente e a ciò che escogitava per avere la nostra attenzione, concentrarla su qualcosa e mantenerla costante ogni ora di ogni giorno per tutto l'anno.

Tutto questo senza gridare, senza battere il righello sulla cattedra ma solo con un po' di disciplina. Il suo segreto? Il suo metodo?

Ci forniva continua ispirazione con fatti e procedure affascinanti, ci spiegava come e perché si verificavano i fenomeni, e ci intratteneva con storie e articoli grandiosi su molti argomenti ed eventi di attualità. Eravamo sempre alle prese con progetti di arte, scienze e storia e ci parlava come se fossimo adulti intelligenti assetati di sapere e desiderosi di avere il meglio. E, soprattutto, la nostra insegnante metteva in ogni cosa la giusta dose di umorismo e la giusta dose di serietà. Dopo i miei genitori, è stata il modello più importante per me nella parte più difficile dei miei studi: come essere un'insegnante fantastica, una docente che sappia dare ispirazione, una fonte di reale sapere creativo.

Gran parte di quel che ho appreso quell'anno alla Yantacaw School lo ricordo ancora, e ritengo che sia grazie al metodo con cui mi sono state insegnate tutte quelle nozioni. Ci ho pensato nel prepararmi a scrivere questo libro e nello stendere il suo ampio sommario. Ci sono state lunghe riunioni con la food editor Sarah Carey solo per determinare quali informazioni avremmo cercato di fornire. Sono molto orgogliosa di dirvi che questo volume è vicinissimo alla bozza originale. Ovviamente abbiamo dovuto tagliare alcune ricette – siamo sempre stati fin troppo zelanti nel dare un'entusiasmante quantità di informazioni e idee – ma non abbiamo eliminato nessuna tecnica, consiglio o informazione che ritenessimo indispensabile per il cuoco casalingo.

Questo libro è stato progettato e scritto come fosse un corso, in maniera simile a un corso di chimica delle superiori, che richiede agli studenti di padroneggiare le nozioni di base prima di eseguire esperimenti più avanzati. Le lezioni iniziano come succederebbe in una vera scuola di cucina, con istruzioni sugli strumenti e l'attrezzatura essenziali, e forse la lezione più elementare: come impugnare e usare il coltello da cucina. Imparerete anche quali sono gli ingredienti fondamentali, come cipolle, aglio, erbe aromatiche e spezie, e come si usano per costruire i sapori.

Il libro è poi diviso in sette capitoli, ognuno dei quali contiene lezioni indispensabili, come il modo corretto per preparare un ricco brodo di manzo; cuocere le uova in camicia; brasare carne, pesce e pollame; preparare la pasta fresca; sobbollire e ridurre in purea le verdure; lavorare a crema il burro per realizzare una torta dalla consistenza fine. Le lezioni sono seguite dalle ricette: il tutorial su come preparare il brodo, per esempio, è seguito dalla ricetta di una zuppa che richiede il brodo. Questo approccio pratico è presente in tutto il libro, così che possiate costruirvi il vostro repertorio di ricette in parallelo alle tecniche.

Troverete anche informazioni utili su cosa cucinare, oltre a come cucinarlo. Scoprirete quali tagli di carne sono indicati per i diversi tipi di cottura; come decifrare il linguaggio delle etichette sugli alimenti, spesso poco chiaro; come scegliere le verdure; e come cuocere riso e cereali meno comuni, così da inserire più ingredienti sani nella vostra dieta.

Inoltre tutte queste informazioni sono fornite con uno stile moderno, perciò accanto alle tecniche francesi fondamentali troverete anche consigli, tecniche e ingredienti della cucina moderna. Possiamo offrire scorciatoie, ma non siamo mai stati avari. Per esempio, imparerete ad addensare una zuppa con un velouté, una delle "salse madri" francesi, ma anche come preparare una rapidissima (e sana) zuppa di miso giapponese. Allo stesso tempo, avrete una versione fresca delle salse – sotto forma di salse, chutney e relish – che rappresentano il nostro orizzonte gastronomico in espansione e si allontanano dalle salse più pesanti e ricche di panna della cucina classica.

Mentre procedete con il vostro "curriculum", sono quasi certa che scoprirete di avere l'abilità e la sicurezza per improvvisare e sperimentare in cucina. Se sarà così, so che Miss Weyer sarebbe orgogliosa di me.

MARTHA STEWART

Martha Stewart, fondatrice della Martha Stewart Living Omnimedia (MSLO) e vincitrice di un Emmy Award per il miglior show televisivo, imprenditrice e autrice di bestseller, è la più grande e fidata esperta e insegnante di lifestyle degli Stati Uniti. Milioni di persone si affidano a lei come fonte di informazioni per tutti gli aspetti del vivere quotidiano – cucina, giardinaggio, casa, arte del ricevere, organizzazione, creatività, vacanze, vivere sano e animali domestici. Nel 1996 ha fondato una compagnia che porta il suo nome, la Martha Stewart Living Omnimedia, e che oggi raggiunge circa 100 milioni di utenti al mese attraverso le varie piattaforme mediatiche e ha oltre 8500 prodotti distribuiti in un migliaio di punti vendita. La MSLO offre, inoltre, importanti riviste di settore, bestseller, website e app innovative, programmi televisivi e video, e un programma radio in diretta, in onda tutti i giorni. Cresciuta a Nutley, in New Jersey, in una famiglia di sei figli, Martha ha sviluppato giovanissima la passione per la cucina, il giardinaggio e la cura della casa. Sua madre le ha insegnato a cucinare, fare dolci e conserve e a cucire; suo padre invece l'ha introdotta al giardinaggio all'età di 3 anni. Laureata in Storia al Barnard College, diventa agente di cambio a Wall Street dove ha modo di fare le sue prime esperienze imprenditoriali. Dopo essersi trasferita a Westport, nel Connecticut, nel 1972, aprì una società di catering che mise in luce il suo eccezionale talento e la sua originalità. Il modo in cui presentava e offriva le pietanze e le eleganti ricette realizzate per le cerimomie di cui curava il catering sono state le basi per il volume *Entertaining* (1978). Questo è stato il primo di una lunga serie di libri, ben 78, tra cui alcuni bestseller come *Martha Stewart's Baking Handbook*, *Martha Stewart's Homekeeping Handbook* e *Martha Stewart's Cooking School* (*Scuola di cucina*).

SARAH CAREY

Sarah Carey è l'editor della rivista *Martha Stewart Living*. Che si tratti di ideare ricette per la rivista, partecipare ai programmi radio o televisivi di MSLO o prendere parte a eventi pubblici, Sarah ha un pubblico numerosissimo con cui condivide la sua innata passione per la cucina, la sua profonda conoscenza gastronomica, le tecniche di cui è esperta e i suoi consigli utili. Coautrice, con Martha Stewart, di questo volume, contribuisce a numerosi libri prodotti da MSLO e partecipa alla serie *Everyday Food* sulla PBS. Nel giugno 2012 ha lanciato una serie di video sul web intitolati *Everyday Food with Sarah Carey*, che danno semplici dimostrazioni su come preparare le cene di tutti i giorni.
Cresciuta in una comune a Woodstock, Sarah ha sperimentato molti tipi di cibi e di cucina fin dalla più tenera età. Si è diplomata presso il Culinary Institute of America, a Hyde Park, ottenendo anche una laurea in fotografia presso la School of Visual Arts a New York. Prima di entrare a far parte del team MSLO, nel 1999, ha lavorato come creatrice di ricette a fianco di Barbara Kafka, nota autrice di libri di cucina, e di Molly O'Neill, all'epoca curatrice della rubrica enogastronomica del *New York Times*.

Note all'edizione italiana

Per rendere il più fruibile possibile il volume al lettore italiano sono stati seguiti particolari criteri e accorgimenti:

– Le unità di misura americane (pesi e misure) sono state convertite al nostro sistema metrico decimale.

– La misurazione in cup è stata mantenuta (insieme alla conversione dell'unità di misura specifica) per tutti gli ingredienti portanti di una ricetta, in modo da permettere al lettore di scegliere quali strumenti utilizzare e non incorrere in inesattezze che potrebbero compromettere la riuscita della preparazione (in particolare nel caso dei dolci).

– Si è scelto di non tradurre il nome di prodotti o attrezzature ormai facilmente reperibili in commercio e quello di alcune preparazioni che non trovano un preciso corrispettivo in italiano. Accanto al nome è presente, tra parentesi, una breve descrizione che ne facilita la comprensione.

– Le informazioni relative a prodotti come carne, pesce e uova sono state necessariamente ricondotte a classificazioni e Regolamenti italiani o Comunitari per permettere a chi si avvicina a questa *Scuola di cucina* di reperire gli ingredienti giusti e di eseguire correttamente la preparazione proposta. Nello specifico, per i tagli di carne si è scelto di indicare gli usi italiani in fatto di macellazione.

– Sono state inserite alcune note di redazione (NdR) con altre indicazioni utili.

SOMMARIO

Le basi 10

Le regole d'oro del cuoco 12
Attrezzatura 15
Coltelli 22
Erbe aromatiche 27
Aromi 35
Cipolle 39
Agrumi 44

LEZIONI 1.1-1.9

1 *Brodi & zuppe* 47

Come fare il fondo bianco 52
Come fare la zuppa di pollo 53
Come fare il fondo scuro 60
Come fare il fumetto di pesce . . . 65
Come fare il brodo vegetale 66
Come fare il dashi 70
Come fare le creme di verdura . . 72
Come fare il passato di verdura . . 77
Come fare il consommé 80

LEZIONI 2.1-2.8

2 *Uova* 87

Come fare le uova sode e bazzotte 91
Come fare le uova in camicia 91
Come cuocere le uova al tegamino 94
Come fare le uova strapazzate . . . 96
Come cucinare un'omelette 97
Come cuocere le uova al vapore 100
Come cuocere le uova al forno . . . 100
Come fare la frittata 101

LEZIONI 3.1-3.5

3 *Carne, pesce & pollame* 109

Come arrostire 132
Come grigliare 168
Come brasare e stufare 188
Come cuocere al vapore, lessare e sobbollire 218
Come cuocere in padella (sauté) e friggere 252

LEZIONI 4.1-4.11

4 *Verdure* 293

Come cuocere al vapore 302
Come far appassire 305
Come sbianchire 309
Come sobbollire, bollire e cuocere in bianco 312
Come arrostire e cuocere al forno 320
Come cuocere in padella (sauté) 329
Come friggere 340
Come cuocere al salto 345
Come brasare e stufare 348
Come grigliare 356
Come preparare un'insalata verde 359

LEZIONI 5.1-5.6

5 *Pasta* 369

Come fare la pasta fresca 373
Come fare la pasta ripiena 377
Come fare gli gnocchi 384
Come fare la salsa di pomodoro . . . 388
Come fare il ragù 391
Come fare la pasta al forno 394

LEZIONI 6.1-6.2

6 *Legumi secchi & cereali* 401

Come cuocere i legumi secchi . . . 403
Come cuocere i cereali 414

LEZIONI 7.1-7.8

7 *Dessert* 431

Come lavorare a crema il burro 433
Come incorporare il burro nella farina 441
Come fare la meringa 457
Come fare il soufflé 468
Come fare la génoise 472
Come fare la crema 476
Come fare la pâte à choux 486
Come fare sorbetti e granite . . . 490

Ringraziamenti 500
Indice 501

Le basi

Le regole d'oro del cuoco

Attrezzatura

Coltelli

Erbe aromatiche

Aromi

Cipolle

Agrumi

Le regole d'oro del cuoco

I migliori cuochi adottano strategie per essere più efficienti in cucina. Inserite questi consigli tra le vostre abitudini – e teneteli a mente mentre apprendete le tecniche di questo libro – e presto riuscirete a cucinare con sicurezza. Dopo tutto, cucinare dovrebbe essere divertente. Tenete presenti queste regole e non vi sentirete mai sopraffatti ma avrete sempre più voglia di imparare.

Per cominciare

☐ Leggete tutta la ricetta, prima di iniziare a cucinare; sapere cosa dovete fare e quando vi aiuterà a evitare errori mentre preparate ogni passaggio.

☐ Prendete buone abitudini: tenete attrezzatura e piani di lavoro immaccolati e pronti; lavate e mettete via le cose a mano a mano che lavorate.

☐ Non abbiate fretta, soprattutto le prime volte. Prendetevi tempo in abbondanza per lavorare ed evitate le scorciatoie.

☐ Tenete a bada le vostre ambizioni culinarie: non cercate di preparare troppi piatti tutti insieme che richiedono un mucchio di tempo ai fornelli; imparate a fare una cosa veramente bene e poi proseguite partendo da lì.

☐ Prendete appunti mentre cucinate. Non fatevi scoraggiare se qualcosa non viene esattamente come ve l'aspettavate. Con la pratica imparerete a cucinare tutto bene, e prendere nota è il modo migliore per ricordare cosa è successo la prima volta che avete tentato una ricetta.

☐ Sviluppate un sistema per organizzare le ricette che funzioni per voi, salvandole sul computer, segnandole nei libri di cucina o tenendo una copia delle vostre preferite in un raccoglitore.

☐ Imparate a fidarvi del vostro istinto, così potrete cuocere seguendo gli indizi visivi e olfattivi e assaggiando, invece di seguire sempre i tempi o le istruzioni di una ricetta. Usate gli strumenti (come i termometri) come indicato, per essere precisi, soprattutto mentre imparate.

☐ Prima imparate a padroneggiare le tecniche di base e poi sentitevi liberi di improvvisare, creando le vostre personali varianti alle ricette.

☐ Pianificate gli spazi in cucina in modo efficiente. Assicuratevi di avere ampio spazio per tagliare e preparare, e che ogni cosa abbia il suo posto.

☐ Bilanciate gli elementi che compongono i vostri piatti. Abbinate i piatti sostanziosi a quelli più leggeri, le verdure dai colori vivaci con la carne rossa.

☐ Se avete ospiti, non provate mai una ricetta nuova. Scegliete la strada più facile e preparate qualcosa che avete già fatto (magari anche una ricetta nuova ma già sperimentata).

Come rifornire la cucina

☐ Non comprate più attrezzi di quanti ve ne servano. Investite piuttosto nei prodotti della qualità migliore che potete permettervi; pentole, padelle e coltelli di buona qualità faranno il loro dovere per una vita.

☐ Usate attrezzi multifunzione invece di riempire la cucina con tanti attrezzi singoli. Usate un colino fine, per esempio, per setacciare la farina, invece dell'apposito setaccio a molla.

☐ Gli ingredienti sono il vostro strumento più importante. Compratelì con buonsenso e tenendo d'occhio la qualità più che la quantità.

☐ Cucinate prodotti di stagione e comprate con la mente aperta. Non andate al mercato per acquistare solo quello che avete deciso di preparare. Guardate che cosa c'è di fresco (e spesso, in offerta) e regolate i vostri piani di conseguenza.

☐ Cercate rivenditori eccellenti nella vostra zona. Il mercato contadino avrà i prodotti di stagione migliori; un buon macellaio o un negozio di formaggi offrirà un servizio e una selezione che forse non trovereste al supermercato.

☐ Tenete la dispensa e il freezer ben forniti, ma non comprate più del necessario. Non comprate un pacco di spezie varie, per esempio, se non siete ancora abituati a preparare piatti elaborati.

☐ Sostituite le spezie e altri prodotti da dispensa una volta all'anno, perché con il tempo perdono sapore.

Mentre cucinate

☐ Abituatevi a fare quello che i francesi chiamano *mise en place*, cioè preparare gli ingredienti (tritare, pelare, dosare ecc.), prima di iniziare la ricetta.

☐ Usate il tempo in modo efficiente. Preparate interi piatti o alcune parti di questi in anticipo, quando è possibile.

☐ Tenete il sale grosso e il pepe macinato al momento in piattini accanto al fornello così da poterli aggiungere mentre procedete.

☐ Insaporite bene mentre procedete, non troppo (ma neanche troppo poco), soprattutto con sale e pepe.

☐ Tenete sempre vicino a voi, mentre lavorate, una ciotola, per gli scarti da buttare nell'umido.

☐ Se avete ospiti, decidete in anticipo quali piatti da portata intendete usare. Potete anche tirare fuori tutto la sera prima, apponendo su ognuno le etichette della ricetta che poi vi servirete.

TEGLIA PER ARROSTI E GRIGLIA
WOK
PADELLE PER SALTARE
PADELLA CON BORDO DRITTO
PADELLA ANTIADERENTE
BISTECCHIERA DI GHISA
PENTOLA
PENTOLA
PENTOLA GRANDE PER BRODO
PADELLA DI GHISA
CASSERUOLA DI GHISA SMALTATA

Attrezzatura

L'attrezzatura giusta è essenziale per avere successo in cucina, il che non significa comprare un mucchio di oggetti, ma solo quelli più utili e versatili.

Pentole e padelle

BISTECCHIERA DI GHISA

La bistecchiera è una comoda alternativa alla griglia a gas o a carbonella, da usare al chiuso, anche se non si avrà lo stesso aroma bruciacchiato. Le scanalature consentono al grasso di colare dalla carne e creano anche i segni della griglia. Cercate bistecchiere di ghisa o di ghisa smaltata. Sono comode quelle rettangolari che coprono due fuochi; queste padelle spesso hanno un lato piatto che serve come piastra per i pancake, e un lato scanalato per la carne alla griglia e i panini tostati. Più è grande e più pezzi di carne ci staranno; anche una padella con manico più piccola è una buona opzione. La bistecchiera di ghisa si pulisce come le padelle di ghisa (vedi sotto).

CASSERUOLA DI GHISA SMALTATA

Questa pentola versatile è indispensabile per brasare carne e verdura, e anche per gli stufati. Cercatene una pesante da 4,5-5,5 l fatta di ghisa smaltata, alluminio anodizzato o acciaio inossidabile con la base di alluminio o rame. Le pareti e il fondo spessi trattengono e distribuiscono in modo uniforme il calore, e il coperchio ben aderente intrappola umidità e sapore. Senza coperchio, si può usare per rosolare la carne o le verdure sul fornello. La pentola può anche andare in forno: verificate che il vostro modello abbia manici e pomello del coperchio resistenti al calore.

PADELLA ANTIADERENTE

Una padella antiaderente può rendere più facili alcuni tipi di cottura, come le uova strapazzate o la preparazione delle omelette. L'ideale è una da 20-25 cm di diametro.

PADELLA DI GHISA

La padella di ghisa trattiene il calore e lo distribuisce in modo uniforme, il che la rende adatta per rosolare, saltare e anche cuocere al forno. Cercate una padella pesante dal fondo spesso almeno 3 mm. La padella nuova sarà grigiastra, ma una volta unta diventerà nera. Se tenuta correttamente, una padella di ghisa dura una vita. Ungete la padella prima di usarla per evitare che arrugginisca e creare uno strato in teoria antiaderente: strofinatela all'interno e all'esterno con olio vegetale e mettetela nel forno a 150 °C per un'ora. Per pulire la ghisa, cospargetela con il sale grosso, strofinatela con dei tovaglioli di carta e poi ripulitela. Per pulirla ancora meglio, risciacquatela con l'acqua calda e strofinatela con la paglietta, solo con un detergente delicato; asciugate con un canovaccio e strofinatela con un po' di olio vegetale prima di riporla. Evitate di cucinare, in una padella di ghisa, con il vino o qualsiasi ingrediente acido, come la salsa di pomodoro: potrebbe rovinare la copertura.

PADELLE CON BORDI DRITTI

Il coperchio e i bordi dritti di questa padella la rendono una buona scelta per soffriggere o brasare piccoli pezzi di carne. Con un manico in più è facile spostarle dentro e fuori dal forno.

PADELLE PER SALTARE

Usate per saltare e soffriggere carne e verdure, queste padelle hanno bordi inclinati che consentono di rigirare facilmente il cibo mentre lo si cuoce. Scegliete modelli robusti di acciaio inossidabile con anima di alluminio o rame; l'acciaio inossidabile è durevole e non-reattivo, mentre alluminio e rame sono eccellenti conduttori di calore. La misura da 25-30 cm di diametro è comoda per la maggior parte delle ricette.

PENTOLA GRANDE PER BRODO

Una pentola da 7,5-9,5 l è perfetta per preparare brodi e zuppe e per cuocere la pasta.

PENTOLE

Tradizionalmente le pentole hanno bordi alti e dritti che evitano una rapida perdita di umidità, il che è proprio quel che serve quando si cuoce al vapore, si sbollenta o si preparano salse o zuppe. Le pareti dovrebbero avere lo stesso spessore del fondo, per una distribuzione uniforme del calore. Non usate pentole di ghisa o di alluminio non anodizzato per le salse: hanno superfici reattive che possono scolorire e alterare il sapore di burro e ingredienti acidi, come il pomodoro. Optate invece per una pentola in acciaio inossidabile con anima di alluminio o rame. Usate una pentola da 3,5-4 l con coperchio per cuocere piccole quantità di pasta e una da 2,5 l con coperchio per riscaldare zuppe e salse.

TEGLIA PER ARROSTI CON GRIGLIA

Usate una teglia di grandi dimensioni in acciaio inossidabile, con il fondo spesso e i manici robusti, per arrostire carne, pesce e verdure. Una teglia con bordi alti 7,5 cm è l'ideale per tacchini e altri arrosti di grandi dimensioni; per tutto il resto, sceglietene una alta 5-6,5 cm, per evitare che il cibo si cuocia al vapore. La griglia consente di tenere in alto il cibo, di far circolare l'aria al di sotto e di raccogliere i succhi che colano, il che è perfetto per preparare il *gravy*.

WOK

Se avete intenzione di preparare spesso piatti al salto, vi conviene investire in un wok. La forma arrotondata diffonde il calore in modo uniforme, cuocendo il cibo rapidamente. I wok tradizionali sono sferici; alcuni modelli più nuovi hanno invece il fondo piatto, per cui stanno dritti sul fornello.

Attrezzatura per il forno

GRIGLIA

Le griglie rialzate consentono all'aria di girare intorno ai cibi cotti in forno che si stanno raffreddando. Cercate griglie di acciaio inossidabile con i piedini. Evitate quelle di plastica e quelle che hanno solo le sbarre parallele (i prodotti piccoli che vi si appoggiano non restano piatti).

PIROFILA DI CERAMICA

Una pirofila rettangolare è indispensabile per gratin, pasta al forno, *cobbler* (dessert a base di frutta con uno strato di delicata pasta in superficie) e *crips* (frutta ricoperta con le briciole di un impasto di ingredienti vari, per esempio cereali burro e farina). La porcellana è durevole e abbastanza bella da poter essere portata direttamente in tavola.

PLACCA DA FORNO CON BORDO

Sono teglie molto poco profonde utilizzate per preparare rotoli farciti, barrette e altro. Si possono anche infilare sotto a una torta di frutta mentre cuoce per raccogliere i succhi ed evitare che cadano sul fondo del forno. Compratele di alluminio resistente e lucido.

STAMPO A CASSETTA

Ne esistono due misure standard: 22 x 11,5 cm e 23 x 12,5 cm. Sceglieteli di vetro o di metallo, vanno entrambi bene. Se lo rivestite con un pezzo di carta da forno che fuoriesce di 5 cm da due lati potrete sollevare in fretta e bene il cibo infornato.

STAMPO PER ANGEL FOOD CAKE

La forma dello stampo, con il bordo dritto, consente di distribuire il calore dall'interno all'esterno e viceversa, cuocendo in modo uniforme l'impasto e impedendo che crolli. In alcuni stampi il tubo centrale è più alto del bordo; altri stampi hanno i piedini. Entrambi i modelli consentono di capovolgere al meglio l'angel food cake – che essendo fatta solo di albumi è molto fragile e soffice – per poi lasciarla raffreddare senza schiacciarla.

TAPPETINO ANTIADERENTE

Per ricoprire le teglie, al posto della carta da forno, si può usare un tappetino di silicone resistente al calore, come il Silpat; è lavabile e riutilizzabile. Dopo l'uso pulitelo con una spugna umida o, per una pulizia più profonda, mettetelo sotto l'acqua tiepida. Non strofinatelo mai con spugne abrasive, che danneggiano la superficie. Quando è asciutto, riponetelo piatto o arrotolato; non piegatelo e non appoggiateci sopra altri oggetti. Se preparate molti dolci da forno, potreste comprarne diversi.

TEGLIE DA BISCOTTI

Queste placche da forno hanno un bordino su uno o due lati che permette di prenderle facilmente; i bordi piatti sugli altri lati consentono di fare scivolare giù i biscotti senza deformarli. I lati aperti consentono all'aria di circolare nel forno, e in questo modo i biscotti si scuriscono in modo uniforme. Scegliete teglie di metalli chiari, come l'alluminio robusto, che non si curverà o deformerà. Le teglie di metallo chiaro sono le migliori, ma se dovete usare quelle di metallo scuro, come le antiaderenti, tenete presente che con queste i prodotti da forno tendono a scurirsi più in fretta; per ovviare dovreste abbassare la temperatura del forno (di 5 °C) e ridurre leggermente il tempo di cottura.

TEGLIE PER MUFFIN

Una teglia per muffin di solito ha 6 o 12 formine, ciascuna da 125 ml. Le teglie con formine più piccole, che di solito possono contenere 2 cucchiai (30 ml) di impasto, sono comode per preparare i mini-muffin. Si può cuocere qualsiasi impasto per muffin o cupcake nelle teglie per mini-muffin, ma bisogna ridurre di un bel po' il tempo di cottura.

TORTIERA DI PIREX

Il calore si disperde bene in una tortiera di vetro temperato, permettendo una doratura più uniforme. Il vetro trasparente consente anche di vedere il colore del fondo della torta. Una tortiera da 23 cm va bene per la maggior parte delle ricette.

TORTIERA PER CROSTATE CON BORDO SCANALATO

Le crostate devono gran parte del loro aspetto elegante alle tortiere in cui sono cotte. Le tortiere tradizionali hanno bordi bassi e scanalati e fondi removibili (per poterle sformare facilmente). Di solito sono da 23 cm di diametro, ma se ne trovano di forme e dimensioni diverse.

TORTIERA ROTONDA

Le tortiere più usate sono quelle da 23 cm di diametro, alte 5 cm, con bordi dritti. Dovreste averne due, per fare le torte a strati. Evitate le tortiere antiaderenti, perché le torte potrebbero scurirsi troppo o troppo in fretta; optate per quelle di alluminio chiaro.

TORTIERA
ROTONDA
PIROFILA
DI CERAMICA
made in France A 03
TAPPETINO
ANTIADERENTE
PLACCA DA FORNO
CON BORDO
TORTIERA DI PIREX
TORTIERA PER
CROSTATE CON
BORDO SCANALATO
STAMPO PER
ANGEL FOOD CAKE
TEGLIE PER MUFFIN
TEGLIA DA BISCOTTI
GRIGLIA
STAMPO
A CASSETTA

GRATTUGIA MULTIPLA
SCHIACCIAPATATE AMERICANO
SPATOLA FORATA
PASSAVERDURE
CIOTOLA
AFFETTAVERDURE CON LAMA REGOLABILE
TIMER
MACINAPEPE
CUCCHIAIO DI METALLO CON MANICO LUNGO
TAGLIERE
TERMOMETRO PER CARNE
PELAVERDURE
PINZE
RAGNO
SCHIACCIAPATATE
SCOLAPASTA
MESTOLO
CUCCHIAIO FORATO
SPREMIAGRUMI DI LEGNO

Utensili

AFFETTAVERDURE CON LAMA REGOLABILE
Questo attrezzo affetta rapidamente frutta e verdura a pezzi sottili e uniformi. Quelli giapponesi, come nella foto, sono di plastica e meno costosi rispetto alla tradizionale mandolina francese di acciaio inossidabile (vedi pag. 25 per come si usa la mandolina.)

CIOTOLE
Tenete a portata di mano una serie di ciotole di dimensioni diverse per una miriade di usi in cucina. Quelle di acciaio inossidabile, resistenti al calore, sono utili per ricette che richiedono di appoggiare la ciotola sull'acqua in ebollizione; quelle di pyrex sono un'altra opzione ancora. Evitate quelle di plastica, che trattengono odori e tracce di grasso.

CUCCHIAIO DI METALLO CON MANICO LUNGO
Usatelo per schiumare il brodo o uno stufato.

CUCCHIAIO FORATO
Usate il cucchiaio forato per tirare fuori le verdure dall'acqua calda o i cibi delicati, come il pesce o le uova, dal liquido di cottura. Quelle con fori grandi o fessure lunghe permettono di scolare bene. Sceglietele di materiali resistenti al calore, come l'acciaio inossidabile. Dovrebbe avere un manico lungo, comodo da afferrare.

GRATTUGIA MULTIPLA
Usate una grattugia multiuso a 4 lati per grattugiare i formaggi stagionati (fini o grossi) e le verdure. Dopo aver usato la grattugia, lasciatela in ammollo nell'acqua tiepida per fare staccare i pezzetti di cibo. Poi strofinatela con una spazzola rigida, invece che con la spugna, che si può strappare.

MACINAPEPE
Usate il macinapepe per macinare il pepe in grani. Il pepe macinato al momento ha un sapore più pronunciato di quello in polvere. Molti modelli si possono regolare per macinare più o meno finemente il pepe. Quello fine serve per insaporire zuppe e salse; il pepe grosso usatelo per insaporire la carne prima della cottura e per condire le insalate.

MESTOLO
Anche se si usa perlopiù per servire zuppe e stufati, o per mettere la salsa sulla pasta, un mestolo di acciaio inossidabile è utile anche per stemperare le uova da aggiungere a salse cremose e creme.

PASSAVERDURE
Usatelo per passare la frutta e le verdure per zuppe e salse, senza doverle poi filtrare ulteriormente. Molti hanno tre dischi intercambiabili, con fori di dimensioni diverse, per ottenere la consistenza desiderata.

PELAVERDURE
Sceglietene uno con la lama di acciaio. Usatelo per pelare frutta e verdura, ricavare scaglie di formaggio stagionato e riccioli di cioccolato.

PINZE
Usate le pinze per girare la carne mentre rosola o per tirare fuori la pasta lunga dall'acqua bollente. Cercate pinze resistenti e professionali; quelle con le molle a scatto si ripongono più facilmente.

RAGNO
L'ampia rete di questo utensile è ottima per tirare fuori le verdure e la pasta corta dall'acqua bollente o i fritti dall'olio bollente. Grazie al manico lungo, di metallo o di legno, le mani sono lontane dal calore. Si trova nei negozi di casalinghi e in alcuni supermercati, in un'ampia gamma di dimensioni; quella da 12,5 cm va bene per quasi tutto.

SCHIACCIAPATATE
Con lo schiacciapatate si ottengono purè di verdure lisce e uniformi. È anche essenziale per preparare gnocchi soffici e leggeri.

SCHIACCIAPATATE AMERICANO
Questo strumento schiaccia grossolanamente le patate o altre verdure, e per alcune ricette di purè rustici è meglio del passaverdure.

SCOLAPASTA
Uno scolapasta di acciaio inossidabile con piedini e tanti fori è preziosissimo per scolare la pasta e le verdure. L'acciaio inossidabile non reagisce ai cibi acidi; grazie ai fori e ai piedini l'acqua scorre via facilmente. Evitate gli scolapasta di plastica.

SPATOLA FORATA
Usate questo versatile strumento per sollevare o rigirare gli alimenti mentre cuociono. Oltre alla spatola multiuso di base, come quella forata nella foto, potete procurarvi un paio di spatole speciali, come quella per il pesce, che ha una lama flessibile, o una a spicchio per servire le torte.

SPREMIAGRUMI DI LEGNO
Tirate via i semini dal frutto tagliato a metà con la punta di questo attrezzo di legno; ruotate la parte scanalata per spremere il succo.

TAGLIERE
Che lo preferiate di legno o di plastica, dovreste averne uno per la carne e il pesce crudi e un altro per il resto; così si evita che i batteri presenti nella carne cruda contaminino altri cibi. È anche una buona idea usare un tagliere a parte per aglio e cipolle così che il loro odore forte, che tende a permanere, non si trasferisca ad altri cibi. Non mettete i taglieri di legno in lavastoviglie e non lasciateli in ammollo, perché si crepano, si spaccano e amuffiscono. Puliteli invece con acqua calda e un detersivo per piatti delicato, poi lasciateli asciugare completamente. Dovrebbero essere strofinati periodicamente con il sale grosso e mezzo limone, per eliminare macchie e odori. I taglieri di plastica si possono lavare in lavastoviglie.

TERMOMETRO PER CARNE
Verificando la temperatura interna della carne si può sapere quando è cotta. Si infila un termometro a lettura istantanea verso la fine della cottura (non si lascia mai nella carne mentre cuoce). Ha una specie di gambo sottile, lungo 10-12,5 cm, che si infila nella carne, il display indica la temperatura. Infilatelo a fondo nella parte più spessa della carne, senza toccare l'osso, che falserebbe il risultato.

TIMER
Anche se il forno ha il timer incorporato, è una buona idea procurarsene anche uno parte. Alcuni modelli digitali consentono di tenere più tempi alla volta.

TERMOMETRO PER ZUCCHERO
SPATOLA FLESSIBILE
FRUSTA
TERMOMETRO DA FORNO
PENNELLO DA PASTICCIERE
CARAFFA GRADUATA
SPATOLA ANGOLARE
GRATTUGIA A LIMA
CUCCHIAIO DI LEGNO
SPATOLA DI METALLO
DOSATORE AMERICANO A TAZZE
MATTARELLO
SETACCIO
CUCCHIAI DOSATORI GRADUATI
MISCELATORE PER IMPASTI AL BURRO
TAGLIABISCOTTI
TASCA DA PASTICCIERE CON BECCUCCIO
ROTELLA TAGLIAPIZZA
SPATOLA RASCHIA PASTA

Utensili

CARAFFA GRADUATA
Per dosare i liquidi scegliete una tazza di vetro trasparente, resistente al calore, con il beccuccio per versare e le linee ben segnate per essere precisi. Ricordate di dosare all'altezza degli occhi.

CUCCHIAI DOSATORI GRADUATI
Un set di cucchiai è comodo da usare e da riporre; cercate quelli con l'incavo profondo, in modo che il contenuto non fuoriesca.

CUCCHIAIO DI LEGNO
Il cucchiaio di legno è l'attrezzo più elementare per mescolare qualsiasi cosa, comprese salse e zuppe di tutti i tipi. Comprate cucchiai di legno duro, lisci e di buona qualità, senza i bordi seghettati. Usatene alcuni per i dolci e altri per le pietanze salate. Il legno assorbe, perciò se si lasciano i cucchiai di legno in ammollo o li si mette in lavastoviglie si inzuppano, con il rischio che ammuffiscano. Lavateli quindi a mano con acqua calda saponata e asciugateli subito con un canovaccio.

DOSATORE AMERICANO A TAZZE
Dosate gli ingredienti secchi e semisolidi (come la panna acida e il burro d'arachidi) nelle tazze graduate, preferibilmente di metallo. Verificate che poggino bene sul piano.

FRUSTA
Le fruste di metallo si usano per mescolare gli ingredienti secchi, preparare le vinaigrette e sbattere le uova. Cercatene una con raggi sottili che si muovono quando scuotete il manico. Le fruste migliori sono di acciaio inossidabile e pesanti, in modo da essere forti e comode. Usate la frusta a balloon per montare a neve gli albumi e montare la panna; quelle dritte e più rigide per il resto.

GRATTUGIA A LIMA
Questa grattugia di acciaio inossidabile ha una lama sottile, affilata come un rasoio, per rimuovere la scorza degli agrumi. Si può usare anche per grattugiare finemente cioccolato, formaggi stagionati e noce moscata.

MATTARELLO
Cercate un mattarello di legno lungo 30 cm con raccordi ben aderenti tra corpo e manici, per impedire che ci si infili la farina, e cuscinetti a sfera di acciaio all'interno, che lo fanno rotolare bene.

MISCELATORE PER IMPASTI AL BURRO
Questo attrezzo con lame (o fili di metallo) arrotondate e robuste è indispensabile per preparare biscotti, crostate, streusel o qualsiasi cosa richieda di incorporare il burro a pezzetti negli ingredienti secchi.

PENNELLO DA PASTICCIERE
I migliori pennelli da pasticciere hanno setole naturali, fitte, ben attaccate al manico. Usateli per stendere la bagna d'uovo sulle torte, per ripulire la farina in eccesso dai dischi di pasta o dal piano di lavoro e per togliere le briciole dalle torte prima di glassarle. Si usano anche per spennellare le tortiere con il burro ammorbidito. Tenete un pennello per gli ingredienti secchi e uno per quelli bagnati; metteteci un'etichetta e riponeteli separati.

ROTELLA TAGLIAPIZZA
Si usa per tagliare la pizza e altri pani piatti, ma va bene anche per tagliare le strisce di pasta da sistemare a graticcio sulle crostate.

SPATOLA ANGOLARE
La lama sottile di metallo e la forma angolata la rendono preziosissima per ricoprire le torte, livellare l'impasto nella tortiera e togliere i biscotti dalle teglie. Lasciate perdere quelle di plastica: sono spesse e non altrettanto resistenti al calore. A seconda di quel che si deve fare, può essere utile una spatola grande o piccola, perciò tenetene due.

SPATOLA DI METALLO
Una spatola di metallo larga con un lato sottile è eccellente da infilare sotto a biscotti appena cotti, bignè e altri dolci da forno delicati.

SPATOLA FLESSIBILE
Le spatole flessibili sono resistenti al calore fino a 425 °C, non trasmettono sapori da un cibo all'altro e si possono usare su pentole e padelle antiaderenti. Sono fantastiche per le uova strapazzate e per mescolare l'impasto della torta o trasferirlo dalla ciotola alla tortiera.

SPATOLA RASCHIA PASTA
Un raschia pasta di metallo è utile per staccare l'impasto dal piano di lavoro e per dividerlo in porzioni uniformi e ben tagliate. La superficie piatta può servire anche a trasferire gli ingredienti tritati dal tagliere alla ciotola o alla pentola.

SETACCIO
Si può usare per setacciare ingredienti come la farina o per passare purè e salse. Cercate setacci robusti che non si allentino o pieghino, e sceglieteli di misure diverse a maglie più o meno fitte.

TAGLIABISCOTTI
I biscotti ben tagliati crescono di più in cottura, perciò i tagliabiscotti di metallo sono l'opzione migliore (quelli di plastica non sono abbastanza affilati). Compratene un set di dimensioni diverse.

TASCA DA PASTICCIERE CON BECCUCCIO
Le tasche da pasticciere sono essenziali per decorare le torte, ma si possono usare anche per altro, per esempio per realizzare dei dischi di pâte à choux. La tasca da pasticciere è formata da tre elementi: la tasca, il beccuccio e il raccordo, che collega la tasca al beccuccio e consente di cambiare facilmente i beccucci mentre si lavora. Prima di riempire la tasca, infilate la base del raccordo (il pezzo più grande) nella tasca. Metteteci sopra il beccuccio e fissatelo con l'anello del raccordo. Per cambiare il beccuccio, togliete l'anello.

TERMOMETRO DA FORNO
La temperatura del forno errata può rovinare una preparazione al forno o un arrosto, perciò il termometro da forno è essenziale. Tenetelo nel forno per essere sicuri che il termostato sia preciso; se non lo è, regolate la temperatura di conseguenza. È bene sostituire il termometro una volta all'anno, o prima se cade sul fondo del forno più volte.

TERMOMETRO PER ZUCCHERO
Questo utensile è utile per preparare la meringa italiana o il caramello. Se è abbastanza lungo da arrivare in fondo a una pentola alta, ed è attaccato a un dorso di metallo, è più facile da maneggiare e leggere.

COLTELLI DI BASE

COLTELLI SPECIALI

Coltelli

Di base

Questi utensili dovrebbero aiutarvi a svolgere gran parte del lavoro di taglio in cucina. Passando a sfide culinarie più difficili, prendete in considerazione l'acquisto di uno (o tutti) dei coltelli speciali che seguono.

1. SANTOKU

Il santoku giapponese è simile al coltello da cucina tradizionale (e in gran parte dei casi si può usare in modo intercambiabile), ma la lama è più corta, più larga e più sottile. Le tacche lungo la lama a distanza regolare (il cosiddetto bordo "granton") creano sacche d'aria mentre il coltello taglia il cibo, riducendo la frizione e impedendo alle particelle di attaccarsi alla lama. Usate il santoku come un coltello da cucina, per tritare, tagliare a dadini e sminuzzare.

2. COLTELLO DA CUCINA

Questo coltello multiuso è veramente indispensabile. È lungo, largo e pesante, e la potenza e il peso lo rendono la scelta migliore per sminuzzare, tritare e affettare le verdure, la frutta e le erbe aromatiche. Le dimensioni più comuni sono 20 e 25 cm; scegliete la lunghezza più comoda per voi.

3. SPELUCCHINO

Con la sua lama corta, è adatto per lavoretti di precisione, come rifilare, togliere il torsolo e pelare.

4. COLTELLO SEGHETTATO

I denti ondulati del coltello seghettato tagliano il pane e altri cibi morbidi, come pomodori e torte, senza sbriciolarli o schiacciarli. Si usa anche per tritare cioccolato e noci.

5. FORBICI DA CUCINA

Usate forbici da cucina di acciaio inossidabile di buona qualità per tagliare l'aragosta o il pollo e per sminuzzare le erbe aromatiche; sono adatte anche a tagliare lo spago e la carta oleata.

Speciali

6. MANNAIA

Abbastanza pesante da spaccare le ossa, si usa per fare a pezzi la carne.

7. COLTELLO MULTIUSO

Versione più piccola e più leggera del coltello da cucina, è comodo per vari tipi di taglio, come sfilettare il pesce o affettare la carne.

8. COLTELLO PER DISOSSARE

La lama stretta, leggermente curva, di un coltello per disossare da 12,5-15 cm si può muovere tra carne e osso ed è pertanto perfetta per rifilare grasso, tendini o cartilagine. La punta stretta e arrotondata è pensata per lavorare intorno alle ossa.

9. COLTELLO PER AFFETTARE

La lama lunga di questo coltello è eccellente per tagliare a fette sottili e precise carne e pesce (soprattutto il salmone affumicato).

fig. 0.1 AFFILARE SULLA PIETRA

fig. 0.2 AFFILARE CON L'ACCIAINO

Affilare sulla pietra

Seguendo le istruzioni del produttore, trattate la pietra per affilare con olio minerale per uso alimentare o acqua. Mettetela su un canovaccio umido con la parte grezza verso l'alto. Tenete la lama inclinata di 20° rispetto alla pietra, iniziando a lavorare dalla punta e spostandovi indietro verso la base. Fate scorrere con decisione la lama sulla pietra *fig. 0.1*. Ripetete l'operazione girando ogni volta la lama per affilare entrambi i lati e mantenendo lo stesso angolo di pressione. Dopo 10-20 passate per lato, girate la pietra dal lato liscio e ripetete. Pulite la lama.

Affilare con l'acciaino

Tenete la lama del coltello inclinata di 20° rispetto all'acciaino, con la base vicino al suo manico *fig. 0.2*. Fatela scivolare per tutta la lunghezza lungo l'acciaino; alla fine, la punta del coltello deve essere in fondo all'acciaino. Ripetete 10 volte. Fate lo stesso sull'altro lato della lama e pulitela. L'acciaino è magnetizzato per attirare le particelle di acciaio che si staccano durante l'affilatura: non riponetelo con i coltelli.

Impugnare il coltello da cucina

Impugnate il manico vicino alla lama *fig. 0.3*, tenendo la lama tra pollice e indice (la cosiddetta strozzatura). Tenete fermo il cibo da tagliare con l'altra mano, piegando le dita sotto al manico. Iniziate a tagliare con movimenti fluidi, spostando indietro la mano piegata di volta in volta per scoprire un'altra porzione di cibo da tagliare.

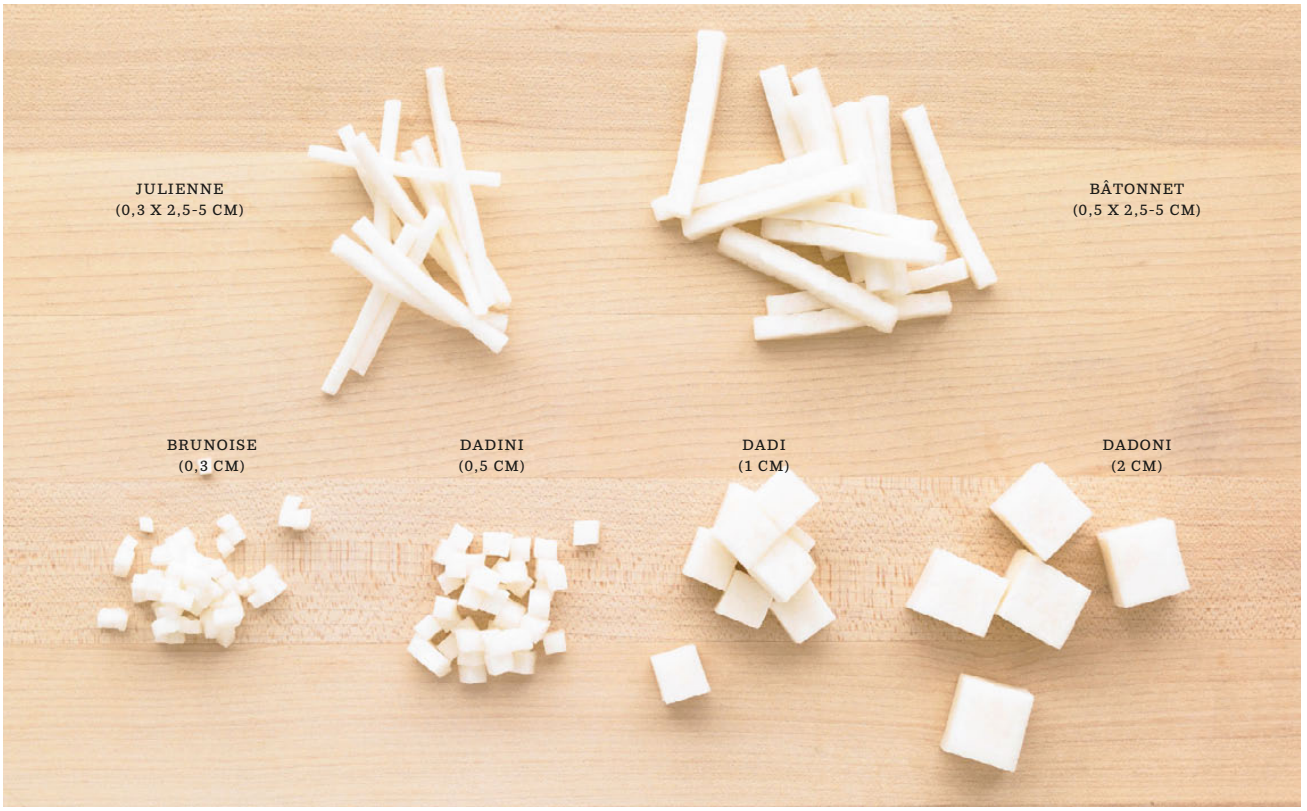
fig. 0.3 IMPUGNARE IL COLTELLO DA CUCINA

Tagliare le verdure

Il segreto per ottenere pezzi uniformi è di rifilare tutte le parti arrotondate per avere una forma dai lati regolari. Poi, seguendo i tre passaggi riportati qui sotto, potete eseguire i tagli di base. Quando una ricetta richiede che qualcosa sia tagliato a pezzettini, fate dadini minuscoli; la brunoise si usa solo per guarnire piatti raffinati, come il consommé.

1 Tagliate i bordi arrotondati della verdura (in questo caso, una rapa) con un coltello da cucina pesante e affilato per ottenere un pezzo con i lati piatti. Tagliatelo a fette regolari nel senso della lunghezza. **2** Impilate le fette e tagliatele di nuovo per il lungo a strisce. **3** Per fare i dadini, mettete insieme le strisce e tagliatele perpendicolarmente.

Tagli di base



Tagli speciali

Quando avrete imparato a fare bene dadini e bastoncini di base, potete iniziare a sperimentare forme diverse per creare presentazioni più varie. Qualsiasi forma scegliate, abbiate cura che tutti i pezzi abbiano dimensioni e spessore identici, così cuoceranno in modo uniforme.

PAYSANNE

Squadrate le verdure – in questo caso, carote – e tagliatele a bastoncini, come fareste per la julienne o i batons; a un taglio più largo corrisponderà un aspetto più rustico. Raccogliete i bastoncini e affettateli finemente in perpendicolare, a intervalli regolari, per ottenere i quadrati.

A LOSANGHE

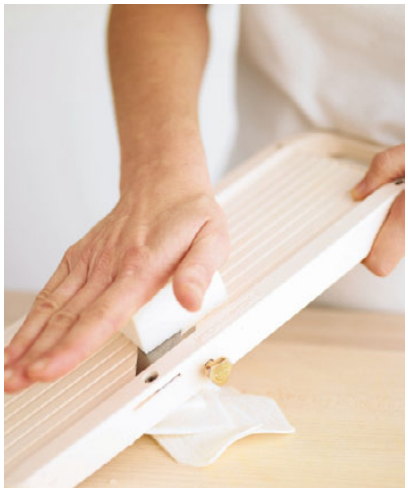
Tagliate le verdure a fette sottili, larghe circa 3 mm, poi impilatele e tagliatele a striscioline. Eseguite una serie di tagli paralleli in diagonale per ottenere la forma a losanga.

OBLIQUO

Questo metodo di solito si usa per le carote o altre verdure cilindriche. Tagliate via il gambo in diagonale. Tenendo il coltello nella stessa posizione, girate la verdura di un quarto su se stessa; tagliatela ancora in diagonale. Tagliate tutta la verdura, ruotando a ogni taglio.

A RONDELLE

Affettate la verdura cilindrica a dischi di spessore regolare. Come variante, tagliate in diagonale per avere dischi oblunghi. Oppure tagliate la verdura a metà per il lungo e poi a mezzeluna.



Usare la mandolina

Se volete, rifilate i lati arrotondati delle verdure in modo da avere bordi piatti (vedi punto 1, pag. a fianco) e poi tagliare più facilmente. Regolate la lama della mandolina alla larghezza desiderata. Tenete la mandolina inclinata rispetto al tagliere. Poi, con la mano stesa sopra, fate scorrere avanti e indietro la verdura sulla lama.

CORIANDOLO
BASILICO
MENTA ROMANA
CERFOGLIO
ERBA CIPOLLINA
BASILICO VIOLA
BASILICO THAILANDESE
PREZZEMOLO RICCIO
MENTA PIPERITA
ANETO
PREZZEMOLO PIATTO
DRAGONCELLO

Erbe aromatiche

Ecco alcune delle erbe aromatiche più comuni e versatili usate in cucina, classificate in base alla consistenza e al sapore. Quelle nella foto a fianco sono tenere e più delicate; in genere si aggiungono al termine della cottura o come guarnizione. Quelle a pag. 28 sono più dure (alcune hanno il gambo legnoso) e reggono cotture più lunghe.

Erbe aromatiche a foglia tenera

ANETO

L'aneto ha un sapore fresco che si abbina bene a insalate, zuppe e salse, ma anche a prodotti da forno salati. Sta molto bene con il pesce ed è tradizionalmente usato per aromatizzare il salmone per il gravlax.

BASILICO

Usato nei piatti mediterranei, il basilico ha un sapore leggermente pepato e un profumo di liquirizia. Fa parte della famiglia della menta ed è facile da coltivare. Le foglie delicate spesso si spezzettano a mano e si usano crude oppure si aggiungono a fine cottura. Le foglie dovrebbero essere di un verde uniforme, non appassite e senza macchie scure; i gambi dovrebbero essere teneri, non legnosi. Il basilico viola dona colore e sapore alle insalate estive; usatelo anche per preparare l'aceto di vino bianco aromatizzato al basilico. Il basilico thailandese ha foglie appuntite e profuma di menta, cannella e liquirizia. Si usa molto nella cucina asiatica, in particolare in quelle thai e vietnamita. Chiamato anche "basilico santo", è ottimo aggiunto a insalate, piatti di pesce e al curry.

CERFOGLIO

Simile al prezzemolo ma molto più delicato, il cerfoglio ha anche sentori di anice. È delizioso con uova o pesce. Insieme a dragoncello, prezzemolo ed erba cipollina, il cerfoglio costituisce la tradizionale miscela di erbe aromatiche francese chiamata fines herbes.

CORIANDOLO

Questa erba aromatica, ingrediente fondamentale nelle cucine asiatica e latinoamericana, ha un sapore deciso che regge bene anche i cibi speziati. Le foglie finemente tritate si aggiungono a salse, insalate e stufati; i rametti interi o i gambi si possono mettere in pentola con i fagioli neri.

DRAGONCELLO

Questa versatile erba aromatica fa parte della famiglia del girasole. Molto usata nella cucina francese, ha un sapore tenue, di anice, che diventa più intenso con il calore, perciò è bene usarlo con parsimonia. Si usa spesso con piatti a base di uova, formaggio o pomodoro; si abbina bene anche a pollo, pesce e a molte verdure, comprese barbabietole e pomodori.

ERBA CIPOLLINA

L'erba cipollina, lunga e sottile, è la più piccola della famiglia delle Liliacee, che comprende cipolla e aglio (vedi pag. 39 per ulteriori informazioni sulle Liliacee), e quella dal gusto più delicato. L'erba cipollina sminuzzata è una guarnizione molto comune, soprattutto su zuppe cremose, ma aggiunge anche un sapore vivace a salsine, insalate e ravioli asiatici. Cercate steli verde brillante, che non siano appassiti o secchi.

MENTA

La menta piperita ha un sapore deciso che dà una sferzata a dessert e bevande ghiacciate. Con il suo profumo tenue e il suo gusto vivace e rinfrescante, la menta viene usata per insaporire carni, verdure, tè e cocktail. Per entrambe le varietà – romana e piperita – procuratevi foglie verde brillante che non presentino segni di schiacciamento o appassimento.

PREZZEMOLO

Il prezzemolo riccio ha un sapore intenso, di erba, e si usa in insalate e salse. Il prezzemolo piatto (o italiano) ha un sapore più vivace di quello riccio. Regge bene il calore di stufati e salse; è anche l'ingrediente chiave del tabboulè, un'insalata mediterranea.

SANTOREGGIA
ROSMARINO
TIMO
TIMO LIMONCINO
FOGLIE DI CURRY
LEMONGRASS
ORIGANO
SALVIA
MAGGIORANA
FOGLIE DI ALLORO

Erbe aromatiche a foglia dura

FOGLIE D'ALLORO

Le foglie di alloro provengono dall'albero dell'alloro e sono un ingrediente essenziale nelle cucine francese, mediterranea e indiana. Le foglie di solito sono vendute secche, e hanno un sapore più tenue, avendo perso un po' dell'amaro naturale. Si usano per aromatizzare brodi, zuppe e salse; eliminate sempre le foglie prima di servire la preparazione.

FOGLIE DI CURRY

Le foglie di curry, importante ingrediente aromatico della cucina del Sud dell'India, si comprano fresche o secche nei negozi di alimentari indiani o asiatici. Nonostante il nome, nel curry in polvere che si trova in vendita spesso non ci sono foglie.

LEMONGRASS

Questa erba si usa nelle cucine del Sud-Est asiatico. Il delizioso sapore, quasi floreale, è più concentrato nelle parti inferiori, carnose, dei gambi; eliminate gli steli lunghi e piatti e staccate eventuali strati esterni duri o asciutti. Usate i gambi interi o a fettine. Per un sapore più intenso, schiacciate i gambi con il dorso di un coltello.

MAGGIORANA

Questa parente della famiglia della menta ha sapore simile all'origano, ma più dolce, delicato e aromatico. Sbriciolatela in mano prima di usarla, perché rilasci più sapore. Aggiungetela al termine della cottura a pesce, pollame, uova, piatti con pomodoro, salse, zuppe, stufati, pasta e verdure. Esalta il sapore dei piatti di carne ed è particolarmente deliziosa con l'agnello.

ORIGANO

Un altro membro della famiglia della menta, molto aromatico e dal sapore pungente. Provatelo in piatti a base di pomodoro, come le salse per condire la pasta, o su pesce, pollame e agnello alla griglia o arrosto.

ROSMARINO

Questa talentuosa erba aromatica ha l'aspetto e il profumo degli aghi di pino e un sapore forte, quasi canforato. Si usa spesso con l'aglio, e conferisce un sapore mediterraneo pungente a pesce alla griglia, arrosti e verdure.

SALVIA

Le foglie vellutate grigio-verdi della salvia hanno un sapore amarognolo. Si pensa che aiuti la digestione e perciò spesso si abbina a piatti di carne sostanziosi; si usa anche con le salsicce, il pollame, i fagioli bianchi e nei ripieni. Aggiungetela quasi subito in cottura, se potete: una cottura più lunga ne attenua il sapore forte.

SANTOREGGIA

Questa erba aromatica della famiglia della menta ha un sapore dolce-amaro, leggermente piccante, che rilascia al meglio se schiacciandola nel mortaio con il pestello. Dà un sapore piccante a carne, pollame, pesce, uova, zuppe e stufati.

TIMO

Ingrediente comune nelle cucine francese e mediterranea, questa erba della famiglia della menta ha più di 100 varietà. È una delle erbe aromatiche più versatili. Il timo conferisce intensità al gusto di pollame, pesce, verdure, ripieni, zuppe e salse. Come suggerisce il nome, il timo limoncino ha profumo e sapore di limone; il gusto è leggermente più tenue del timo comune, ed è perfetto per insaporire pesce e frutti di mare.

fig. 0.4 SFOGLIARE ERBE IN FOGLIA

fig. 0.5 SFOGLIARE ERBE A RAMETTI

Cucinare con le erbe aromatiche

Molte tecniche di base, come preparare il brodo o la zuppa, richiedono l'aggiunta di uno o due rametti di erbe aromatiche in pentola insieme al liquido e ad altri aromi. Con "rametto" si intende un singolo stelo piccolo, come il prezzemolo, il timo e il rosmarino nella foto qui sopra. Altre ricette richiedono solo le foglie (intere o tritate). Se vi serve solo una manciatina di foglie, staccatele da ogni rametto *fig. 0.4*. Quando ve ne servono di più, usate un coltello per staccarle dagli steli (e tenete da parte gli steli per aromatizzare brodi e zuppe, visto che un po' di foglie resteranno attaccate). Per le erbe aromatiche con il rametto legnoso, come il timo, il rosmarino e l'origano, afferrate la punta di un rametto tra due dita, fatevi scorrere pollice e indice dell'altra mano, dalla cima al fondo, in direzione opposta alle foglie *fig. 0.5*.

Tritare le erbe aromatiche

Che si usino in cottura o come guarnizione, le erbe aromatiche fresche sono spesso tritate, in modo che possano rilasciare meglio il loro aroma. Iniziate staccando le foglie dai rametti come descritto nella pagina a fianco; poi impilatele sul tagliere. Per tritarle, premete la punta di un coltello da cucina sul tagliere perché sia stabile, poi fate oscillare la lama in su e in giù senza sollevare né muovere la punta *fig. 0.6*; mentre procedete, spostate le erbe aromatiche sotto al coltello con la mano libera e, tenendo sempre il coltello nella stessa posizione, ruotatelo da un lato all'altro sulle erbe finché sono tritate in modo uniforme, grossolanamente o finemente come illustrato qui sopra. Il basilico, la salvia e altre erbe con foglie grandi si tagliano spesso a chiffonade; impilate diverse foglie, arrotolatele ben strette per il lungo e tagliatele finemente in perpendicolare con un coltello molto affilato *fig. 0.7*. Otterrete delle belle striscioline verdi.

fig. 0.6 TRITARE LE ERBE AROMATICHE

fig. 0.7 TAGLIARE A CHIFFONADE

fig. 0.8 IN UN SACCHETTO DI PLASTICA

fig. 0.9 SUL PIANO DI LAVORO

Preparare un bouquet garni

Il bouquet garni è un mazzetto di erbe aromatiche che si usa comunemente per aromatizzare zuppe e brodi. Se si legano insieme le erbe con lo spago da cucina, è facile rimuoverle prima di servire. Un bouquet garni classico comprende prezzemolo, timo e foglie d'alloro; a volte anche sedano o porro.

Conservare le erbe aromatiche

Potete conservare le erbe aromatiche fresche in frigorifero in un sacchetto di plastica richiudibile tra strati di carta da cucina leggermente umida *fig. 0.8*; dovrebbero durare da qualche giorno a una settimana. Le erbe aromatiche si possono conservare anche in una ciotola o in un bicchiere d'acqua a temperatura ambiente, come un mazzo di fiori *fig. 0.9*. Tenetele in un posto fresco, lontano dalla luce diretta del sole, e cambiate l'acqua ogni giorno; dureranno diversi giorni. Tenerle sul piano della cucina vi ricorderà di usarle, e vi eviterà così di lasciarle appassire nel cassetto del frigorifero, lontano dagli occhi.

Preparare un sachet d'epice

Come il bouquet garni, il sachet d'epice dona sapore a zuppe e brodi. Epice significa "spezie" in francese, e questo mazzetto avvolto nella stamigna (un tessuto utilizzato come filtro o colino) di solito comprende pepe in grani, altre spezie e a volte aglio, insieme alle erbe aromatiche.

Preparare gli oli alle erbe aromatiche

Gli oli alle erbe aromatiche si usano per cucinare o condire. Per aromatizzare l'olio, mescolate 140 ml di olio extravergine d'oliva e 140 ml di olio vegetale (l'olio d'oliva da solo coprirebbe il sapore delle erbe). Sbianchite un mazzetto di erbe aromatiche in foglia per 5 secondi *fig. 0.10* e trasferitele nell'acqua ghiacciata. Scolatele, strizzatele e tritatele nel frullatore con metà dell'olio. Unite il resto dell'olio e frullate finché le erbe sono finissime, per 1 minuto. Mettete in frigo in un contenitore chiuso per almeno 8 ore. Riportate a temperatura ambiente e filtrate l'olio attraverso due strati di stamigna in un colino; scartate le parti solide. Conservate in frigo, in un recipiente a chiusura ermetica, fino a un mese. Per erbe come timo e rosmarino, tenetele con l'olio su fuoco medio per 5 minuti circa. Trasferite in un contenitore chiuso e tenete in infusione 1 ora o tutta la notte *fig. 0.11*. Prima dell'uso filtrate l'olio nella stamigna; si conserva in un recipiente chiuso, in frigo, fino a un mese.

fig. 0.10 SBIANCHIRE LE ERBE AROMATICHE IN FOGLIA PER L'OLIO ALLE ERBE

fig. 0.11 ERBE AROMATICHE A RAMETTI IN INFUSIONE

SALE KOSHER

FLEUR DE SEL

SALE DI MALDON

SALE FINO

PEPE NERO IN GRANI

PEPERONCINO SECCO
IN POLVERE

PEPE DI CAYENNA

PEPE DI SICHUAN
IN GRANI

PEPE VERDE
IN GRANI

PEPE BIANCO
IN GRANI

PEPERONCINO
ROSSO A SCAGLIE

PAPRIKA

PIMENTÒN

BACCHE
DI GINEPRO

SENAPE
IN POLVERE

SEMI DI CUMINO

CORIANDOLO

CURCUMA

SENAPE NERA IN GRANI

SENAPE GIALLA IN GRANI

CARDAMOMO

ZAFFERANO

SEMI D'ANICE

SEMI DI FINOCCHIO

ANICE STELLATO

CHIODI
DI GAROFANO

CANNELLA

ZENZERO

NOCE MOSCATA

PIMENTO

Aromi

Ecco una lista di spezie da tenere a portata di mano, compresi il pepe in grani e, anche se non è una spezia, quattro tipi comuni di sale. Ognuna ha particolari effetti benefici in cucina: alcune hanno un sapore deciso, altre servono per finire il piatto in modo delicato, altre ancora ravvivano pietanze dolci e salate. Per il massimo della freschezza, comprate le spezie intere quando è possibile, e macinatele o grattugiatele al momento. Conservate spezie e aromi in recipienti a chiusura ermetica, lontano da calore, umidità e luce diretta. Sostituitele ogni anno o ogni due anni, perché con il tempo l'aroma diventa meno intenso.

SALE KOSHER

Questo tipo di sale grosso è un ottimo sale multiuso e si può usare anche a tavola e nella maggior parte delle ricette, eccetto che per gli impasti morbidi e altri dolci dalla consistenza fine. Il sapore è pulito e deciso, perché non contiene iodio; alcune marche sono senza additivi.

FLEUR DE SEL

Raccolto a mano nella regione francese della Bretagna, questo sale delicato e cristallino è considerato uno dei migliori sali per rifinire i piatti. Il suo nome significa "fiore di sale" e il suo sapore – puro, quasi dolce, con vaghe note floreali – può esaltare dessert, come i caramelli, ma anche piatti salati.

SALE DI MALDON

Questi fiocchi bianchi piramidali sono un concentrato di sapore salato intenso, perciò ne basta una piccola quantità. Prodotti nell'Essex, in Inghilterra, i cristalli sono naturali e non contengono additivi artificiali. In genere si usa come sale per guarnire i piatti, non come ingrediente nelle ricette.

SALE FINO

Il sale fino si scioglie più rapidamente di quello grosso, per questo è spesso consigliato per i prodotti da forno. Contiene additivi che evitano la formazione di grumi e può anche essere fortificato con iodio, un integratore che può dare un sapore amaro e metallico e può reagire a contatto con alcuni cibi. Se lo usate al posto del sale grosso, dimezzate la dose.

PEPE NERO IN GRANI

Il pepe nero in grani è costituito dalle bacche scure della pianta del pepe, colte ancora acerbe e fatte essiccare. Quelli interi si usano spesso nei sachet d'epice (vedi pag. 33) per aromatizzare i brodi e i liquidi di cottura; pestati con il mattarello o una pentola pesante si usano per rivestire bistecche e arrosti prima della cottura. Più è macinato grosso, più è potente.

PEPERONCINO SECCO IN POLVERE

Il peperoncino in polvere puro contiene solo un tipo di peperoncino, come l'Anaheim (nella foto), l'ancho, o l'habanero, e da questo dipende il grado di piccantezza. Non va confuso con il *chilli* in polvere, una miscela di peperoncini rossi, cumino, origano e aglio, usata spesso nei piatti messicani e del Sud-Ovest degli Stati Uniti, soprattutto nel chili con carne.

PEPE DI CAYENNA

Chiamato anche pepe rosso in polvere da alcuni produttori, questa spezia pungente, originaria del Sud America, si ricava dalla polpa essiccata di un particolare tipo di peperoncino rosso. Si usa più per insaporire che per dare piccantezza, e spesso compare in piatti di gumbo e di chili.

PEPE DI SICHUAN IN GRANI

Nonostante il nome, il pepe di Sichuan non fa parte della famiglia del pepe. Invece le bacche secche color ruggine vengono dall'omonima pianta e hanno un aroma fragrante e di legno con sfumature agrumate. Sono famose anche perché provocano un effetto leggermente anestetico sulla lingua. Usato nelle cucine cinese, giapponese, tibetana e nepalese, è bene tostarlo su fuoco basso prima dell'uso, perché sprigioni il suo aroma.

PEPE VERDE IN GRANI

I grani di pepe nero, bianco e verde si raccolgono tutti dalla pianta del pepe, ma quelli verdi vengono raccolti prima, quando sono ancora morbidi e acerbi. Più deperibile degli altri due tipi, il pepe nero spesso è conservato in salamoia, ma viene venduto anche secco o liofilizzato. Leggermente fruttato con un tenue aroma di pepe, il pepe verde in grani è ottimo per marinate, senapi, salse a base di panna e piatti di carne.

PEPE BIANCO IN GRANI

A differenza di quelli di pepe nero, i grani di pepe bianco sono bacche mature cui è stato tolto l'involucro esterno. Di colore beige e molto aromatici, sono spesso usati in salse, zuppe e altri piatti di colore chiaro. Il pepe bianco non dovrebbe essere usato come sostituto di quello nero.

PEPERONCINO ROSSO A SCAGLIE

Il peperoncino rosso a scaglie contiene non soltanto la polpa dei peperoncini secchi ma anche i semi, i quali forniscono gran parte della tipica piccantezza. Il grado di piccantezza varia molto a seconda del tipo di peperoncino utilizzato e da quanto è vecchio. Il peperoncino rosso a scaglie dà vigore a verdure al salto e stufate e anche a molte salse.

PAPRIKA

Disponibile solo in polvere, questa spezia color cremisi comprende diversi tipi di peperone rosso secco. La paprika più rinomata, che può variare da tenue a forte come sapore, e da rosso-arancio a rosso mattone come colore, è prodotta in Ungheria. Si usa soprattutto nei gulash e in altri piatti dell'Europa dell'Est, ma anche come guarnizione colorata di pietanze come le statunitensi *deviled eggs* (uova ripiene piccanti).

PIMENTÒN

Chiamato anche paprika spagnola, questa miscela di peperoni rossi secchi (e spesso affumicati) è usata nella preparazione di molti piatti spagnoli, compresa la *paella*. Ce ne sono tre dipi: *dulce* (dolce), *agridulce* (medio) e *picante* (piccante). L'uso della parola "pimentòn" è regolamentato, perciò cercate la "Denomination de Origen", o "D.O.", sull'etichetta.

BACCHE DI GINEPRO

Questo piccolo frutto nero-blu è in realtà la pigna, non la bacca, del ginepro, un arbusto sempreverde. Di solito sono disponibili secche, ma a volte, in stagione, si trovano fresche. Con un aroma pulito di pino, si abbina a carni sostanziose, soprattutto di maiale e selvaggina, e a ripieni, s*auerkraut*, marinate e salamoie. Le bacche di ginepro si usano anche per aromatizzare il gin.

SENAPE IN POLVERE

Si tratta semplicemente da senape in grani macinata fine. La senape in polvere, dal gusto pungente e colore giallo brillante, aggiunge sapore a salse per barbecue, condimenti per insalate e piatti di carne, proprio come la salsa omonima.

SEMI DI CUMINO

Essenziale nelle cucine indiana e latinoamericana, il cumino svolge un ruolo importante in due miscele aromatiche, il *chilli* e il curry. Tostare a secco i semi prima di macinarli aiuta a fare venire fuori l'aroma. Il cumino in polvere può essere aggiunto a spezie con cui strofinare la carne, marinate e condimenti.

CORIANDOLO

Questi semi secchi della pianta del coriandolo hanno un sapore più dolce delle foglie fresche. I semi di coriandolo sono spesso usati nei piatti asiatici, indiani e mediorientali.

CURCUMA

È una radice parente dello zenzero, originaria dell'Asia meridionale e si vende secca e in polvere. Pepata e amara, la curcuma si trova in molti piatti indiani e mediorientali, cui dona il colore giallo-senape spesso associato ai curry.

SENAPE IN GRANI

Membri della stessa famiglia del cavolo, questi semi si trovano di due tipi: marroni e gialli (chiamati a volte bianchi). Quelli gialli sono la base delle senapi all'americana e si usano per aromatizzare sottaceti e salsicce. I semi marroni sono più piccoli, più piccanti e pungenti, e sono tradizionalmente usati nelle cucine nordafricana e asiatica.

CARDAMOMO

I semi possono essere bianchi, verdi e neri, e sono popolari in Scandinavia, India e in alcune parti dell'Africa. I baccelli chiusi conservano la freschezza dei semi aromatici all'interno. Hanno un sapore dolce con qualche nota piccante, si usano spesso nei prodotti da forno e nei curry, e si trovano nei baccelli, in semi o in polvere.

ZAFFERANO

Questi filamenti arancione-rosso, famosi perché colorano il cibo di giallo vivace, sono gli stimmi essiccati del fiore del croco. Ogni fiore ha solo tre stimmi, e ce ne vogliono ben 225.000 – raccolti a mano – per farne 500 g; ecco perché è la spezia più costosa del mondo. È molto apprezzato in tanti piatti mediterranei e del Vicino Oriente, come tagine, bouillabaisse, risotto alla milanese e paella valenciana.

SEMI D'ANICE

Piccoli e oblunghi, sono il frutto maturo essiccato di un'erba che cresce nelle regioni mediterranee e in Asia meridionale. Simili ai semi di finocchio, hanno sapore e aroma di liquirizia e si usano per aromatizzare cibi dolci e salati, ma anche liquori, come il Pernod.

SEMI DI FINOCCHIO

Piccoli, ovali e marrone-verde chiaro, i semi di finocchio vengono da una pianta imparentata con il finocchio. Hanno un aroma e un sapore simile a quello della liquirizia, si usano in diversi piatti indiani e mediterranei, e conferiscono un sapore caratteristico alla salsiccia dolce italiana.

ANICE STELLATO

Come suggerisce il nome, questo fragile baccello è a forma di stella, con in media otto punte e un seme. Raccolta da un sempreverde cinese della famiglia della magnolia, la spezia ha un forte aroma di liquirizia ed è molto usata in Cina, Thailandia, Vietnam e altre parti del Sud-Est asiatico, dove, tra le altre pietanze, insaporisce brasati, stufati e zuppe. È anche un ingrediente fondamentale della polvere "cinque-spezie" cinese.

CHIODI DI GAROFANO

Sono boccioli essiccati di un fiore della famiglia delle Mirtacee e hanno una caratteristica forma appuntita. Si possono infilare nell'arrosto, per aromatizzarlo, o in una cipolla, come nel *Pot-au-Feu* (vedi pag. 243). Quelli in polvere si usano anche nel pan di zenzero e in altri dessert speziati, biscotti e torte.

CANNELLA

Questa spezia marrone-rossastra è la corteccia essiccata di un sempreverde tropicale, arrotolata a mano in bastoncini oppure macinata in polvere. La vera cannella, marrone chiara, è originaria dello Sri Lanka e si ricava dall'omonimo albero, ma le varietà più distribuite vengono dalla cassia indonesiana. La cannella in polvere si usa in molti dessert, ma anche in piatti salati in Medio Oriente e Asia meridionale.

ZENZERO

Questa pianta tropicale e subtropicale si coltiva per la sua radice fibrosa e nodosa. Si trova fresca (sotto forma di radice), essiccata, in polvere, in salamoia o candita, e ha un gusto dolce e speziato impiegato tradizionalmente nelle cucine indiana e asiatica in generale. Lo zenzero in polvere si trova in molti dolci da forno.

NOCE MOSCATA

Questi grandi semi ovali crescono su sempreverdi tropicali che si trovano nei Caraibi. Marrone scuro e dal gusto pungente, la noce moscata si usa in pietanze salate e dolci ed è particolarmente buona usata, con parsimonia, nei piatti a base di uova, come quiche e creme all'uovo. Quando possibile, usate la noce moscata grattugiata al momento.

PIMENTO

Questa bacca secca grande come un pisello viene dall'albero della *Pimenta dioica*, un sempreverde originario dei Caraibi e del Sud America. Di colore marrone tendente al ruggine, si trova intera o in polvere, e dona un profumo che ricorda i chiodi di garofano, la cannella e la noce moscata.

Tostare e macinare le spezie

Per avere un aroma più intenso, tostate le spezie intere appena prima di macinarle, in modo che rilascino le loro parti oleose profumate. Riscaldate una padella senza olio su fuoco medio. Distribuite le spezie in uno strato uniforme. Scuotete o ruotate costantemente la padella per evitare che le spezie brucino; sono pronte quando se ne percepisce il profumo ricco e inebriante. Trasferitele subito in una ciotola o in un piatto a raffreddare.

Macinate le spezie intere in un macinacaffè elettrico *fig. 0.12*. Alla fine macinateci qualche pezzetto di pane bianco morbido o una manciata di chicchi di riso crudo per ripulirlo di eventuali residui di spezia e olio rimasti. Per evitare di contaminare il caffè, acquistate un macinacaffè da usare solo per le spezie.

Potete anche macinare le spezie con il metodo tradizionale: mettetele in un mortaio e usate il pestello per macinarle, con un movimento circolare, fino ad avere la consistenza desiderata *fig. 0.13*. Se necessario, passatele a un colino largo per rimuovere i pezzi più grossi.

fig. 0.12 MACINASPEZIE ELETTRICO

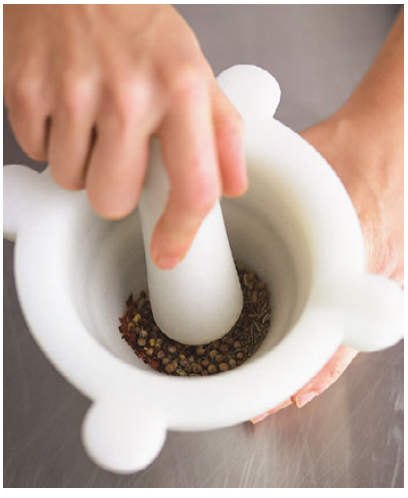


fig. 0.13 MORTAIO E PESTELLO

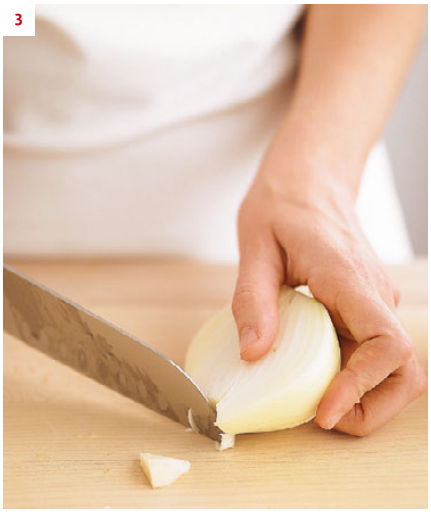
ERBA CIPOLLINA
PORRI
CIPOLLOTTI
CIPOLLE ROSSE
SCALOGNI
AGLIO
CIPOLLE TONDE
CIPOLLINE BIANCHE
CIPOLLINE PIATTE ROSSE O DORATE

Cipolle

La cipolla è un ingrediente essenziale in numerosi piatti e preparazioni salate. Le cipolle e i loro parenti (scalogni, porri, cipollotti, erba cipollina e aglio) sono conosciute con il nome di Liliacee. Donano intensità di sapore e carattere a qualsiasi pietanza, da brodi e salse a brasati e arrosti rustici. Le cipolle sono inoltre componenti molto importanti nelle basi aromatizzanti, come il mirepoix e il soffritto.

Pelare e affettare le cipolle

1 Con lo spelucchino, tagliate via l'estremità superiore del bulbo. Prendete la buccia tra il pollice e il dorso del coltello e tiratela via. **2** Con il coltello da cucina, tagliate la cipolla a metà per il lungo, in perpendicolare rispetto alle estremità del gambo e della radice. **3** Praticate un'incisione a V intorno alla radice per toglierla. **4** Appoggiate le mezze cipolle con il lato piatto sul tagliere. Rifilate l'estremità del gambo, poi affettatele finemente per il lungo.



Liliacee

LE CIPOLLE TONDE si trovano di tre colori – rosse, dorate e bianche – e di dimensioni diverse, dalle cipolline minuscole a quelle giganti. Le dorate, le più comuni, hanno un sapore robusto perfetto per caramellare. Grazie alla dolcezza e al colore brillante, le cipolle rosse sono ideali per essere tritate finemente e usate come guarnizione. Quelle bianche si usano in zuppe e stufati, e sono un ingrediente di base della cucina messicana.

LE CIPOLLINE PIATTE ROSSE O DORATE, di origine italiana, sono dolciastre, perfette per essere brasate e arrostite.

LE CIPOLLINE di solito sono bianche, ma si trovano anche rosse o dorate. Si usano spesso in stufati e casseruole.

GLI SCALOGNI, disponibili tutto l'anno, hanno la polpa bianca sfumata di viola e la buccia color rame. Sono usate nella cucina francese e hanno un gusto più delicato delle cipolle. Gli scalogni tritati sono un'eccellente aggiunta alle vinaigrette (e possono anche sostituire le cipolle in molte ricette).

I PORRI si usano al posto delle cipolle in molte zuppe (tra cui la *vichyssoise*), stufati e piatti al salto, quando si vuole un sapore più tenue e delicato. Sono buonissimi anche da soli: cotti al vapore, al salto, grigliati o in umido e marinati.

I CIPOLLOTTI hanno un sapore delicato, dolciastro. Si trovano tutto l'anno, ma il pieno della stagione sono la primavera e l'estate. In generale, i bulbi più snelli sono più dolci. I cipollotti si usano spesso nella cucina cinese e in altre cucine asiatiche.

L'ERBA CIPOLLINA, anche se a volte è classificata come erba aromatica, in realtà fa parte delle Liliacee. Dà una sferzata a zuppe, patate al forno, piatti a base di pesce e burri aromatizzati.

L'AGLIO può essere dolce o forte, dal sapore sottile e pungente. Ogni bulbo, o testa, d'aglio contiene un grappolo di spicchi uniti alla radice ma separati da pellicine sottili come carta. L'aglio si può usare crudo in insalate e vinaigrette o cotto in salse, stufati e zuppe. L'aglio schiacciato o tritato conferisce ai piatti un sapore più forte degli spicchi interi o a fette; il sapore si addolcisce in cottura.

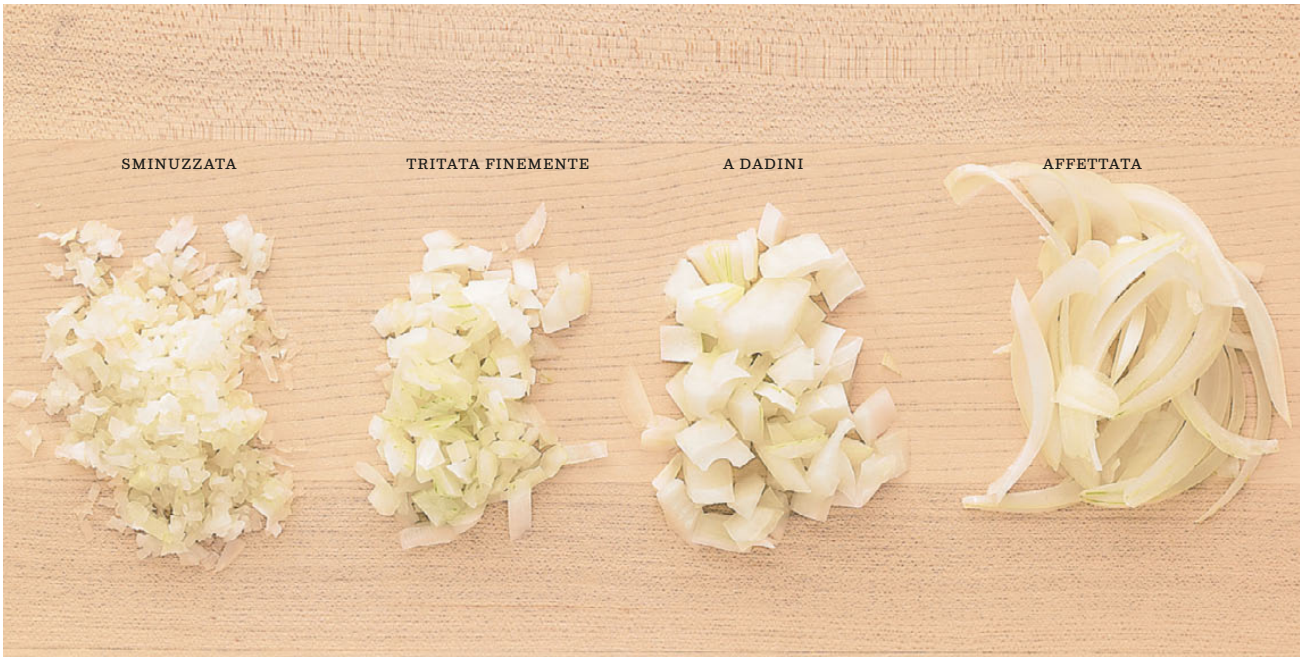
Tagliare le cipolle

Pelate la cipolla e tagliatela a metà per il lungo, in perpendicolare alle estremità, come descritto a pag. 39; appoggiate le mezze cipolle sul tagliere con il lato tagliato verso il basso. Seguite i passaggi sotto per tritare la cipolla, variando lo spessore per ottenere il taglio desiderato (pagina a fianco). **1** Affettatele per il lungo a intervalli regolari, quasi fino all'estremità della radice. **2** Tenendo l'estremità della radice, affettatele in orizzontale verso la radice a intervalli regolari. **3** Eseguite tagli regolari in perpendicolare. I pezzi si staccheranno via via da soli.

Soffriggere e caramellare le cipolle

1 Scaldate un velo di olio o burro in una padella o in una pentola su fuoco medio-alto. Quando l'olio si increspa, aggiungete le cipolle affettate finemente. **2** Per soffriggere, cuocete mescolando ogni tanto, finché le cipolle sono morbide, traslucide e iniziano a dorarsi intorno ai bordi, per 5-10 minuti. **3** Per caramellare, abbassate la fiamma a medio-bassa e continuate a cuocere, mescolando più spesso per evitare che le cipolle si attacchino alla padella, finché sono morbidissime e marroni, per 30-40 minuti. Per accentuare ulteriormente la dolcezza naturale di questa verdura, provate ad aggiungere 1 cucchiaino di zucchero in pentola quando le cipolle sono morbide e traslucide. Se iniziano ad attaccare o si scuriscono troppo in fretta, aggiungete un cucchiaio d'acqua.

Tagli della cipolla



Pelare le cipolline

Preparate un bagno di acqua ghiacciata. Portate a ebollizione una pentola d'acqua. 1 Sbollentate le cipolle per 30 secondi. Mettetele nell'acqua a raffreddare un poco. 2 Con lo spelucchino, tagliate via la radice e strizzate la cipolla fuori dalla buccia.

Tagliare i porri

1 I porri di solito si tagliano a mezzaluna prima della cottura. Per prima cosa, tagliate via le radici e le cime verdi, lasciando solo i bulbi bianco panna e le parti verde chiaro, che sono più teneri. **2** Tagliate il porro a metà per il lungo con un coltello da cucina. **3** Appoggiateli sul tagliere con il lato piatto verso il basso e affettateli finemente in perpendicolare. Lavateli prima dell'uso, come descritto qui sotto.

Lavare i porri

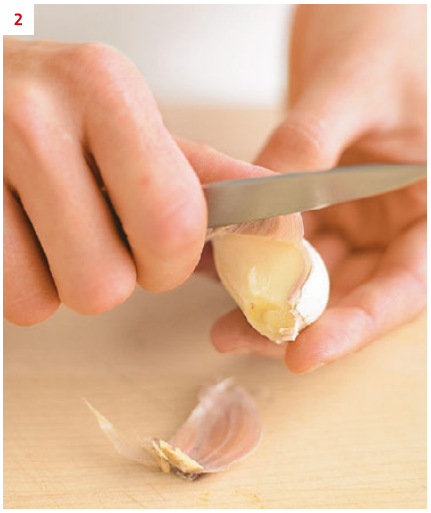
I porri sono notoriamente difficili da pulire, perché sabbia e terra si infilano tra i molti strati. Ci sono due modi per lavarli bene. Se li avete affettati a rondelle o a mezzelune, mettete i pezzi in una ciotola di acqua fredda, smuovendoli perché il terriccio si stacchi *fig. 0.14*. Ripetete più volte cambiando l'acqua finché non vedete più terriccio in fondo alla ciotola. Scolateli e asciugateli su carta da cucina. Se la ricetta richiede strisce lunghe invece di fette sottili perpendicolari, prima tagliate via gli strati duri verde scuro. Tagliate i porri a metà per il lungo ed eliminate le radici, lasciando il bulbo il più intatto possibile. Sciacquateli sotto l'acqua corrente *fig. 0.15*, separando gli strati per staccare lo sporco.

fig. 0.14 LAVARE I PORRI TAGLIATI

fig. 0.15 LAVARE I PORRI APERTI

Pelare e affettare l'aglio

Quando dovete tagliare l'aglio a fette o a scaglie, pelatelo con questo metodo: **1** Con lo spelucchino, tagliate via la radice di uno spicchio intero con la buccia. **2** Afferrate la buccia tra il pollice e la parte piatta della lama del coltello e tiratela via. **3** Per affettarlo, tenete fermo uno spicchio sbucciato con la punta delle dita (curvate le dita verso l'interno). Affettatelo molto finemente con un coltello da cucina affilato, spostando indietro le dita via via che tagliate.



Schiacciare e sminuzzare l'aglio

Un modo facile per togliere la buccia è schiacciare lo spicchio, utile quando l'aglio deve essere sminuzzato o ridotto in pasta. Appoggiate la lama del coltello di piatto sullo spicchio. **1** Appoggiate la base del palmo della mano sulla lama e premete con decisione per schiacciare lo spicchio. Schiacciate in modo che la polpa fuoriesca. **2** Per tritare o sminuzzare l'aglio, fate scorrere la lama di un coltello affilato avanti e indietro sopra agli spicchi pelati fino a ottenere le dimensioni desiderate (pezzetti per quello tritato, pezzettini minuscoli per quello sminuzzato). L'aglio crudo è appiccicoso, forse dovrete pulire la lama mentre procedete. **3** Per ridurlo in pasta, cospargete gli spicchi schiacciati con il sale grosso. Schiacciate poi con la lama di un coltello da cucina grande. Il sale fa da abrasivo, così l'aglio si trasforma in pasta più facilmente.

Agrumi

Ricavare la scorza degli agrumi

Ci sono diversi modi per ricavare la scorza dal frutto, in base all'uso che se ne farà in un piatto. Ecco tre metodi comuni. La grattugia a lima è l'attrezzo migliore per grattugiare finemente la scorza degli agrumi *fig. 0.16*; rimuove solo la parte gialla, lasciando indietro la pellicina bianca amara.

Per guarnizioni colorate, usate un pelaverdure per rimuovere le scorze, a strisce larghe *fig. 0.17*. Per striscioline più sottili e delicate, tagliate per il lungo a julienne la scorza pelata. Per minuscole striscioline di scorza, usate il rigalimoni, senza premere troppo per evitare di staccare anche la parte bianca amara *fig. 0.18*.

fig. 0.16 USARE LA GRATTUGIA A LIMA

fig. 0.17 USARE IL PELAVERDURE

fig. 0.18 USARE IL RIGALIMONI

Ricavare la *suprême* di agrumi

1 Quando si tagliano gli agrumi a spicchi netti si dice che si ricava la *suprême*. Per prima cosa, tagliate via le estremità del frutto con un coltello in modo che si veda la polpa. Mettetelo in piedi e tagliate via la scorza e la parte bianca con tagli lunghi, dall'alto in basso, seguendo le curve del frutto. **2** Tenendo il frutto su una ciotola (per raccogliere il succo, che spesso si usa con gli spicchi), tagliate tra le pellicine facendo cadere ogni spicchio nella ciotola. **3** Strizzate il resto del succo dalle pellicine nella ciotola.

Spremere gli agrumi

I frutti a temperatura ambiente si spremono meglio di quelli freddi. Per ricavare il massimo del succo da un agrume, fatelo rotolare con decisione tra il palmo della mano e il piano di lavoro prima di tagliarlo a metà per il largo. La pressione spezza le pellicine interne al frutto, che rilasciano più liquido. Lo spremiagrumi di legno è un vecchio attrezzo che si può usare con limoni, lime, arance e pompelmi. Appoggiate un colino fine su una caraffa graduata o una ciotola. Tenendo il frutto sulla ciotola, infilate il cono scanalato al centro dell'agrume e ruotatelo per spremerne il succo. Il colino bloccherà i semi e la polpa.

Usare uno spremiagrumi a pressione manuale

Lo spremiagrumi a pressione manuale estrae in fretta e facilmente il succo di limoni e lime. Mettete mezzo frutto nella coppa, con il lato tagliato rivolto verso i fori. Tenete lo spremiagrumi su una caraffa graduata e spremete con decisione. La polpa e i semi restano nello spremiagrumi, perciò non è necessario filtrare il succo.

1

Brodi & zuppe

LEZIONE 1.1
Come fare il fondo bianco

LEZIONE 1.2
Come fare la zuppa di pollo

LEZIONE 1.3
Come fare il fondo scuro

LEZIONE 1.4
Come fare il fumetto di pesce

LEZIONE 1.5
Come fare il brodo vegetale

LEZIONE 1.6
Come fare il dashi

LEZIONE 1.7
Come fare le creme di verdura

LEZIONE 1.8
Come fare il passato di verdura

LEZIONE 1.9
Come fare il consommé

APPROFONDIMENTI
□ *Guarnizioni per zuppe*

BRODI & ZUPPE

Si dice che un buon cuoco si riconosce dalla bontà della sua zuppa. Non un pasto complicato, con tante portate, o un delicato soufflé, ma una semplice zuppa. La natura umile di questo piatto è quel che lo rende una cartina al tornasole: non ci si può nascondere dietro a una presentazione elaborata. Il successo sta nell'usare gli ingredienti migliori e abbinarli bene, insaporendoli nel modo giusto e cuocendoli quanto basta a far emergere i sapori di base.

BRODI

Per preparare la zuppa, che sia un consommé cristallino o un minestrone denso e con i pezzi di verdura, di solito si inizia con il brodo. Forse non avete mai preparato il brodo. E forse vi chiederete perché dovreste, quando nei negozi ne trovate in grande varietà, comprese versioni biologiche e a basso contenuto di sodio, in lattina o in comodi cartoni richiudibili. Per conoscere la risposta dovete assaggiarne uno fatto in casa. Nessun brodo industriale può competere con la freshezza e il sapore autentico di un buon brodo fatto in casa, né avvicinarsi nemmeno lontanamente quanto a versatilità. Oltre a servire come base per la zuppa, il vostro brodo, che sarà ricco di gelatina, può essere ridotto e arricchito con burro o panna per ottenere una salsa deliziosa. Può sostituire l'acqua in cui cuocere riso o altri cereali che ne assorbiranno il sapore o la carne, che avrà un gusto più complesso. Può fare un'altra cosa importante: il brodo, e la sua preparazione, affinano il vostro palato e vi insegnano principi di cottura fondamentali cui ricorrerete innumerevoli volte a mano a mano che acquisirete sicurezza in cucina.

In questo capitolo imparerete a preparare i brodi base di pollo e di manzo, e alcune varianti. Allargate il vostro repertorio anche con il fumetto di pesce, il brodo vegetale e il dashi, una zuppa giapponese.

Preparare il brodo non è difficile, ma ci sono alcune regole utili da tenere a mente:

- Un buon brodo parte da dei buoni ingredienti. Il vostro obiettivo, quando preparate il brodo, è trasferire tutto il sapore da questi ingredienti al liquido di cottura; ogni sapore, perciò, dovrebbe essere il più puro e buono possibile. I buoni ingredienti, tuttavia, non sono necessariamente costosi. In realtà i tagli di carne duri ed economici e le ossa (come il collo, la carcassa e le ali di pollo; la coda e il garretto di vitello) sono tra i migliori pezzi per il brodo, perché ricchi di tessuti connettivi che durante la cottura si romperanno arricchendo il liquido con la gelatina. Anche le verdure che hanno avuto il tempo di maturare e sviluppare un sapore intenso sono migliori delle verdure novelle, dal sapore più delicato, ma evitate di usare quelle troppo vecchie, che spesso sono amare.

- Se pianificate con un certo anticipo, potete chiedere al macellaio o al pescivendolo di mettervi da parte le ossa qualche giorno prima di quando preparerete il brodo. Inoltre, dovreste sempre tenere da parte la carcassa e il collo dei polli che pulite; potete surgelarli per 3 mesi al massimo. Gli avanzi cotti (la carcassa del pollo arrosto, per esempio) si possono usare con un moderato successo, ma il brodo non sarà tanto saporito come quello preparato con le ossa crude e non sarà altrettanto trasparente.

- Tagliate gli ingredienti delle dimensioni giuste, a seconda del tempo che il liquido dovrà rimanere sul fornello. Un brodo di manzo può sobbollire per un giorno intero, quindi le ossa e le verdure che lo insaporiscono si possono tagliare a pezzi grossi; un delicato brodo vegetale o di pesce, invece, cuocerà in fretta (in meno di un'ora, in alcuni casi), perciò tutto dovrebbe essere tagliato più finemente, in modo che i sapori possano venire fuori più in fretta e facilmente.

- Usate una buona pentola per zuppe, pesante: dovrebbe essere più alta che larga così il vapore non fuoriesce troppo in fretta, ma più importante ancora è che la pentola sia abbastanza grande per contenere tutti gli ingredienti in modo che poi restino circa 7,5 cm di bordo libero. Controllate che gli ingredienti siano sempre immersi nel liquido, aggiungendone se necessario.

- Per evitare che il brodo intorbidisca, schiumatelo spesso, in particolare nella prima ora di cottura. Usate un mestolo o un cucchiaio ampio e piatto per rimuovere le impurità e il grasso che salgono in superficie.

- Tenete d'occhio il calore. Appena l'acqua arriva a ebollizione si dovrebbe abbassare la fiamma in modo da portarla a sobbollire lievemente; se la fate bollire più forte tutte le impurità fuoriuscite dagli ingredienti saranno incorporate nel liquido e il grasso si emulsionerà con il brodo invece di galleggiare, con un risultato torbido poco piacevole.

- Ricordate che si può rischiare di cuocere troppo a lungo il brodo. Gli ingredienti devono sobbollire finché sono praticamente insapori – perché hanno rilasciato tutta la bontà nel liquido – ma non di più. Una cottura troppo lunga può farlo diventare amaro.

INSAPORIRE IL BRODO

Siate parsimoniosi nell'insaporire il brodo. Scegliete aromi semplici, come un bouquet garni di prezzemolo, timo e altre erbe aromatiche dal sapore tenue. Aggiungete il sale e altri aromi decisi più tardi, mentre preparate la zuppa, la salsa o altre ricette in cui si usa il brodo. Un brodo nel quale gli ingredienti crudi sono semplicemente cotti nell'acqua si chiama fondo bianco, quello richiesto in molte zuppe e in preparazioni più leggere. Se volete un brodo dal sapore più intenso, arrostite le ossa e le verdure nel forno prima di farle sobbollire; questo procedimento dà un risultato più saporito e scuro, chiamato fondo scuro, ideale per salse ricche e brasati.

Un altro modo per esaltare il sapore del brodo è ridurlo filtrando e sgrassando il liquido, e farlo bollire per concentrare i sapori. Se avete intenzione di ridurre un brodo da usare in una salsa o in un'altra preparazione, è particolarmente importante non esagerare con spezie e sale: anche questi sapori si intensificheranno, forse in modo spiacevole, con il ridursi del liquido.

CONSERVARE IL BRODO

Per proteggere il tempo e lo sforzo investiti nella preparazione del brodo, cercate di conservarlo nel modo corretto. Il brodo finito dovrebbe essere filtrato in un colino rivestito con la stamigna o anche in un filtro per caffé. Lasciate raffreddare il liquido mettendolo in un bagno di acqua ghiacciata o dividetelo in tanti recipienti piccoli e bassi e poi mettetelo in frigorifero (lasciare raffreddare una grande quantità di brodo tutta insieme presenta un rischio per la sicurezza, perché mettendoci di più resta esposto ai batteri più a lungo). Dopo averlo raffreddato per una notte, sulla superficie del brodo si formerà uno strato di grasso, che si può togliere facilmente. Tutti i brodi si possono surgelare in porzioni diverse, così potrete scongelare solo quello che vi serve. Surgelare il brodo in porzioni da 275 ml è una scelta sicura, che dà l'opportunità di scongelarne una (per una salsa, per esempio) o tante (per un risotto). Apponete un'etichetta con la data sui recipienti così saprete entro quando usarlo (in genere durano diversi mesi).

Una volta che vi sarete presi il tempo per preparare un bel po' di brodo, di pollo, manzo, vegetale o di pesce, scoprirete che la cucina quotidiana diventerà molto più facile e avrà più successo. Avere il brodo pronto in frigorifero o in freezer significa ridurre i tempi necessari a preparare una zuppa, uno stufato o una salsa.

ZUPPE

Una volta fatta scorta di brodo, è il momento di preparare le zuppe. Molte tecniche qui presentate sono modelli, facili da variare in base ai vostri gusti e a quel che il mercato propone. Valorizzate il gusto semplice e i bei colori della verdura fresca in creme setose o purè più leggeri. Imparate a fare la classica zuppa di pollo, che è la base per varianti come la zuppa di matzo ball e una deliziosa zuppa primaverile con crescione e piselli. Troverete anche le ricette della zuppa di tortilla messicana, della zuppa di cipolle francese, del minestrone e del consommé, ognuno con un sapore particolare, e lezioni preziose per il cuoco. Finite il capitolo – e le vostre zuppe – con le guarnizioni "casalinghe", deliziosi dettagli per rendere ancora più appetitosa una ciotola di zuppa fatta in casa.

GLOSSARIO

A volte i termini per descrivere i brodi si usano in modo intercambiabile, ma è bene conoscere le differenze prima di iniziare a cucinare.

I fondi di carne sono di due tipologie, quello bruno e quello bianco, e servono entrambi come basi per salse e altre preparazioni. Il fondo bruno (dal francese *fond)* si ottiene tostando in forno le ossa e i ritagli di carne bovina e poi deglassando tutto con vino, concentrato di pomodoro e acqua. Quello bianco è un brodo molto concentrato che si ottiene sobbollendo le ossa di vitello e pollo in acqua, insieme agli aromi; la poca carne presente rilascia il suo sapore, le ossa e il loro tessuto connettivale si disfano lentamente e aggiungono densità e struttura al liquido.

Il brodo, invece, viene preparato normalmente soltanto con carne (o carne con l'osso, per esempio una gallina intera) e/o verdure; ha una consistenza più leggera e si usa da solo. Esiste anche la versione esclusivamente vegetale.

Il *bouillon*, spesso *court-bouillon*, è un brodo a base di aromi che solitamente si usa per lessare il pesce di piccole e medie dimensioni.

Il fumetto è un brodo ristretto di pesce che normalmente si realizza con gli scarti che rimangono dopo la pulizia (lische, teste, ritagli). Esiste anche il fumetto di crostacei a base di teste e carapaci. Entrambi si usano per risotti, zuppe e salse.

BRODI ASSORTITI

LEZIONE 1.1

Come fare il fondo bianco

La prima lezione sul brodo è anche la più semplice: si mette tutto (ossa e aromi) in una pentola con l'acqua, chiusa con il coperchio, e si lascia sobbollire su fuoco dolce, ottenendo un brodo dal gusto semplice e pulito. Questa tecnica si può applicare al brodo di pollo, di manzo, di pesce o vegetale. Tra questi, il più versatile è il brodo di pollo, saporito ma il cui gusto non copre gli altri, che si presta a un'ampia gamma di usi: salse bianche, come la vellutata; tantissime zuppe (per molte è l'opzione di base); e tanti stufati e brasati, tra altri piatti che presentano diversi livelli di gusto (come il risotto). Il fondo di manzo è altrettanto classico, ed è la scelta migliore per piatti come le Costine brasate al vino (vedi pag. 196).

Ci sono diversi modi per ottenere risultati diversi con questo brodo, secondo l'uso che se ne deve fare. Più a lungo sobbolle, più sarà intenso il sapore. Lasciatelo sobbollire per 1 ora e ½ per le zuppe di verdure o altri piatti delicati (comprese le salse bianche), più a lungo per salse e zuppe più robuste. Per dare al brodo un sapore di pollo più pronunciato, aggiungete 700 g di cosce di pollo insieme alle altre parti (tiratele fuori dalla pentola appena sono cotte se volete tenere da parte la carne per un altro uso, e rimettete in pentola le ossa dopo aver staccato la carne).

BRODO DI POLLO DI BASE Per 2,3 litri circa

Per la base

2,2 KG DI PEZZI DI POLLO ASSORTITI *(carcasse, colli e ali)*

Per gli aromi

- 2 CAROTE MEDIE, *pelate e tagliate a pezzi di 2,5-5 cm*
- 2 GAMBI DI SEDANO, *tagliati a pezzi di 2,5-5 cm*
- 2 CIPOLLE MEDIE, *pelate e tagliate in otto spicchi*
- 1 FOGLIA D'ALLORO SECCA
- 1 CUCCHIAINO DI PEPE NERO IN GRANI

Portate a ebollizione l'acqua con il pollo Mettete i pezzi di pollo in una pentola grande abbastanza per contenerli, lasciando 7,5 cm liberi al di sopra (dovrebbe bastarne una da 7,5 l) e aggiungete acqua a sufficienza per coprirli di 2,5 cm (circa 2,8 l) [1]. Portate a ebollizione su fuoco medio-alto, schiumando con un mestolo le impurità e il grasso che salgono in superficie [2].

Aggiungete gli aromi e lasciate sobbollire Unite verdure, alloro e pepe e abbassate la fiamma lasciando sobbollire (la superficie dovrebbe increspersi leggermente) [3]. Cuocete, schiumando spesso, per 1 ora e ½-2 ore e ½ circa.

Filtrate Passate il brodo attraverso un colino rivestito di stamigna in una grande caraffa graduata resistente al calore o in un'altra pentola o ciotola [4]; non schiacciate le parti solide, ma eliminatele.

Sgrassate Sgrassatelo se lo usate subito, o lasciate raffreddare (in un bagno di acqua ghiacciata, se volete) prima di trasferirlo in contenitori chiusi.

IL MIREPOIX

Il *mirepoix* è un insieme di verdure aromatiche che dà un leggero sapore di fondo a piatti come zuppe, stufati e brasati. Per preparare il *mirepoix*: sciacquate, mondate e pelate le verdure (di solito 2 parti di cipolla per 1 parte di carota e 1 di sedano), poi tritatele a pezzi uniformi. Più breve è il tempo di cottura della vostra ricetta, più piccoli dovrebbero essere i pezzi, in modo da aromatizzare bene il cibo.

Potete aggiungere il *mirepoix* crudo ai brodi per un tocco leggero di sapore. Per rendere più intenso il sapore di stufati e brasati più rustici, per prima cosa fate "sudare" le verdure, cuocendole con un po' di olio o burro su fuoco basso finché iniziano a rilasciare i succhi nella pentola.

Il *mirepoix*, termine francese, è solo una delle tante varianti possibili. Il soffritto italiano, come il *mirepoix*, prevede cipolle, sedano e carote, e a volte pancetta e aglio. Funghi, pastinache, porri, peperoni, pomodori e aglio si considerano verdure aromatiche e si possono usare in un'infinità di combinazioni.

Mettete in frigo per almeno 8 ore perché il grasso possa accumularsi sulla superficie; eliminate il grasso [5] prima di usarlo o metterlo via. Si può tenere in frigo per 3 giorni o in freezer per 3 mesi; scongelatelo in frigo prima di usarlo.

BRODO BIANCO DI MANZO

Seguite la ricetta precedente, usando 1,8 kg di ossa di manzo, come la zampa o il garretto, e 0,9 kg di coda o costine (o 3,2 kg in tutto di ossa di manzo), invece dei pezzi di pollo, e 5,5 l di acqua. Aggiungete anche 4 spicchi d'aglio schiacciati, 6 rametti di prezzemolo e 4 rametti di timo agli aromi, e usate 2 foglie di alloro e 2 cucchiaini di pepe in grani. Sobbollite per 8 ore, poi proseguite con la ricetta (filtrare, sgrassare e conservare). Per 3-3,5 litri circa di brodo.

Brodo di pollo di base, step by step

1

2

3

4

5

LEZIONE 1.2

Come fare la zuppa di pollo

Se saper fare la zuppa è indice del talento di un cuoco, la zuppa di pollo è il vero test, perché dovrebbe idealmente offrire calore, nutrimento e sapore. Dopo tutto è il *comfort food* per eccellenza. Una volta imparata a memoria questa tecnica per la zuppa di base, le possibili varianti – e altri piatti – sono infinite. Preparare la zuppa significa essenzialmente cuocere il pollo in un brodo aromatico. Il pollo dovrebbe essere sempre ricoperto di liquido – in questo caso, acqua – che dovrebbe sobbollire dolcemente. Schiumare la superficie è indispensabile per il successo della zuppa, poiché le impurità del pollo intorbidirebbero il brodo. Anche eliminare gli aromi aiuta ad avere un brodo più limpido; a questo punto le verdure saranno diventate molto morbide e avranno perso gran parte del sapore, perciò bisogna sostituirle con verdure di "guarnizione", aggiunte alla fine. Le varianti riportate qui sotto rappresentano saporite alternative alla ricetta della zuppa di base: una con polpette di *matzo balls* e l'altra con verdure primaverili come fagiolini, piselli e crescione.

ZUPPA DI POLLO Per 6-8 persone

Per il pollo e il brodo

- 1 POLLO INTERO *(1,3-1,5 kg), tagliato in 8 pezzi (pag. 118)*
- 1 CAROTA MEDIA, *pelata e tagliata a pezzi di 2,5 cm*
- 1 PASTINACA MEDIA, *pelata e tagliata a pezzi di 2,5 cm*
- 2 GAMBI DI SEDANO, *tagliati a pezzi di 2,5 cm*
- 1 CIPOLLA MEDIA, *pelata e tagliata a pezzi di 2,5 cm*
- 3 RAMETTI DI PREZZEMOLO
- 2 RAMETTI DI TIMO
- 1 FOGLIA D'ALLORO SECCA
- ¼ DI CUCCHIAINO DI PEPE NERO IN GRANI
- 1 CUCCHIAINO DI SALE GROSSO
- 7-8 CUPS (1,9-2,1 L) D'ACQUA

Per le verdure per guarnire

- 2 CAROTE MEDIE, *pelate e tagliate a pezzi di circa 1 cm (150 g)*
- 2 GAMBI DI SEDANO, *tagliati a pezzi di circa 1 cm (50 g)*
- 1 PASTINACA MEDIA, *pelata e tagliata a pezzi di 1,25 cm*
- SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

Preparate il brodo e cuocete il pollo Mettete il pollo in una pentola grande (dovrebbe contenere il pollo con 7,5 cm di spazio libero al di sopra). Unite le verdure, le erbe aromatiche, il pepe in grani, il sale e acqua o brodo sufficiente a coprire il pollo. Portate a ebollizione, schiumando la superficie se necessario [1], abbassate la fiamma e lasciate sobbollire finché il pollo è cotto (se bucato dovrebbe fuoriuscire un sugo limpido e il termometro a lettura istantanea inserito nella parte più spessa dovrebbe segnare 70 °C per il petto e 75 °C per le cosce), per 7-10 minuti per il petto e 10-15 minuti per le cosce.

Tirate fuori ogni pezzo con le pinze appena è cotto. (La carne sarà aggiunta alla zuppa dopo, perciò non deve essere troppo cotta.) Quando è abbastanza fredda da poter essere maneggiata, tirate via e scartate la pelle, poi separate la carne dalle ossa e sfilacciatela [2] (o tagliatela a dadini, per una presentazione più elegante). Dovreste avere circa 375 g di pollo (tenetene 250 g per la zuppa e il resto per un altro uso).

Rinforzate il brodo Coprite il pollo e mettetelo in frigo fino al momento dell'uso. Rimettete le ossa in pentola [3] e fate sobbollire il brodo per un'altra ora.

Filtrate il brodo e aggiungete le verdure di guarnizione Filtrate il brodo in un colino fine [4], eliminando le parti solide. Dovreste averne 1,7 l circa (se necessario, aggiungete un po' d'acqua). Schiumate il grasso e mettete il brodo in una pentola pulita con le carote, il sedano e la pastinaca [5]; fate riprendere il bollore, poi abbassate la fiamma e lasciate sobbollire finché le verdure sono tenere, per 5-8 minuti. Aggiungete i 250 g di pollo tenuti da parte [6]

Zuppa di pollo, step by step

e cuocete il tempo di riscaldarlo. Salate e pepate e servite subito. Il pollo e il brodo si possono preparare fino a 3 giorni prima. Teneteli in frigo in recipienti chiusi separati, poi rifinite la zuppa. Se la preparate in anticipo (o se volete un brodo più leggero) mettete il brodo in frigo per una notte almeno, perché il grasso si accumuli sulla superficie, e toglietelo con un cucchiaio prima di continuare.

ZUPPA DI POLLO CON VERDURE PRIMAVERILI

Seguite la ricetta qui sopra per cuocere il pollo e preparare il brodo. Sostituite le verdure della guarnizione (sedano, carota e pastinaca) con 85 g di fagiolini, mondati e tagliati a pezzi di 1,25 cm, e 85 g di piselli sgusciati (o surgelati). Fate sobbollire la zuppa finché le verdure sono morbide ma ancora croccanti e verde brillante, per 5 minuti circa, poi aggiungete un mazzetto di crescione (senza gambi duri) e lasciate sobbollire giusto il tempo che appassisca, per 30 secondi. Salate, pepate e servite subito. Per 6-8 persone.

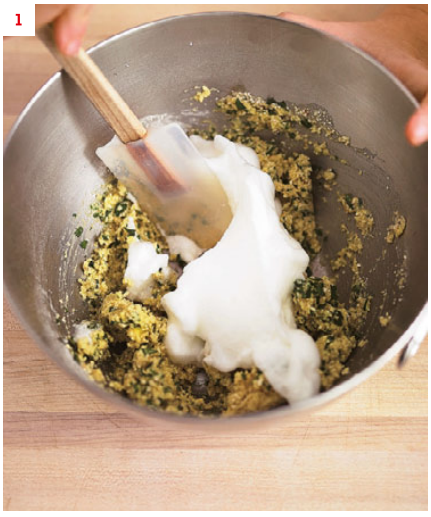
ZUPPA DI MATZO BALL

Preparate il brodo e cuocete il pollo come indicato precedentemente, tenendo da parte la carne per un altro uso. Filtrate il brodo e versatene 70 ml in una ciotola media (tenete il resto per servire); incorporateci 2 tuorli grandi (tenete da parte gli albumi), 2 cucchiai di grasso di pollo (chiamato anche *schmaltz*, nella tradizione ebraica, è affine al grasso d'oca e si trova dal macellaio), ¾ di cucchiaino di sale grosso e un bel pizzico di pepe macinato al momento (o più, a piacere). Versateci 75 g di *matzo meal* (pangrattato ottenuto utilizzando pane azzimo) e 2 cucchiai di prezzemolo tritato. Montate a neve gli albumi tenuti da parte a velocità medio-alta e incorporateli al composto [1]. Coprite e mettete in frigorifero finché il composto è leggermente rappreso, per 30 minuti circa.

Portate a ebollizione 1,1 l di acqua e 550 ml del brodo di pollo tenuto da parte in una pentola grande; aggiungete 1 cucchiaio di sale grosso. Formate le polpette con 2 cucchiai di composto e fatele cadere in pentola con un cucchiaio [2]. Abbassate la fiamma, mettete il coperchio e lasciate sobbollire finché le polpette sono cotte [3], per 15 minuti (non cuocetele troppo; devono essere un po' dure). Mettete 2 polpette in ciascuna delle 4 ciotole. Nel frattempo, portate a ebollizione il rimanente 1,1 l di brodo in una pentola media. Aggiungete 1 carota, pelata e tagliata a rondelle; abbassate la fiamma e fate sobbollire finché è tenera, per 5 minuti. Versate brodo e carota nelle ciotole e guarnite con aneto fresco o prezzemolo tritato grossolanamente. Per 6-8 persone.

Fare le matzo balls

1



2

3

ZUPPA CON TORTILLA Per 8 persone

A differenza di altre zuppe di pollo la cui preparazione inizia con l'acqua, questa messicana inizia con il brodo di pollo; si ottiene dunque un brodo più ricco e complesso di quello della Zuppa di pollo (pag. 53), perché il brodo aromatizzerà il pollo, che a sua volta lo rinforzerà. Per preparare la zuppa, si fa sobbollire un pollo intero nel brodo di pollo, poi si filtra e si mescola con una purea piccante di peperoncini secchi, pomodori bruciacchiati e cipolla e aglio soffritti. I peperoncini si tostano in una padella a secco per renderli più affumicati, poi si ammorbidiscono nell'acqua, un passaggio essenziale di tanti piatti della cucina messicana (un po' come la tostatura delle spezie nella cucina indiana che contribuisce a costruire il sapore di masala e curry in pasta).

Questa zuppa si distingue per il modo in cui è servita, poiché le guarnizioni sono essenziali al sapore e si aggiungono in tavola, così che ogni commensale contribuisce a creare e personalizzare il piatto finale. Le guarnizioni suggerite qui

sono tradizionali, con un buon equilibrio di sapori e consistenze, ma vanno bene anche i rapanelli o i *jalapeños* a fettine (privati dei semi per essere meno piccanti), i pomodori freschi a dadini o altri tipi di formaggio (come il *queso fresco* o *queso blanco*) o una cucchiaiata di *crema* (panna acida messicana) o panna acida.

Ingredienti

Per il pollo e il brodo

- 1 POLLO INTERO GRANDE *(2 kg circa), tagliato in 10 pezzi (pag. 118), o 2 kg di pollo a pezzi*
- 8 CUPS (2,2 LITRI) DI BRODO DI POLLO DI BASE *(pag. 51)*
- ¼ DI CUCCHIAINO DI PEPE NERO IN GRANI
- 1 FOGLIA D'ALLORO SECCA
- 2 CUCCHIAI DI SALE GROSSO

Per la purea al peperoncino

- 2 PEPERONCINI PASILLA SECCHI
- ½ CUP (140 ML) DI ACQUA
- 2 CUCCHIAINI DI OLIO DI SEMI DI GIRASOLE O ALTRO OLIO DAL SAPORE NEUTRO, *più altro per i pomodori*
- 3 POMODORI *(550 g circa), tagliati a metà*
- 1 CIPOLLA GRANDE, *tagliata a metà per il lungo e affettata finemente*
- 3 SPICCHI D'AGLIO, *tritati finemente*

Per rifinire la zuppa

- 2 CUCCHIAI DI SUCCO DI LIME FRESCO

Per le guarnizioni

- STRISCE DI TORTILLA FRITTA *(pag. 85)*
- ¼ DI CAVOLO BIANCO O VERDE, *tagliato a metà per il lungo, privato della parte centrale dura e tagliato a striscioline*
- ½ CIPOLLA, *tagliata a dadini*
- 30-60 G DI FORMAGGIO COTIJA FINEMENTE GRATTUGIATO
- 20 G DI FOGLIE DI CORIANDOLO
- 1 AVOCADO MATURO, SODO, *pelato, privato del nocciolo e tagliato a dadini*
- SPICCHI DI LIME

Cuocete il pollo e rinforzate il brodo Mettete il pollo, il brodo, i grani di pepe, la foglia d'alloro e il sale in una pentola capiente. Portate a ebollizione, schiumando la superficie, poi abbassate la fiamma e lasciate sobbollire finché il pollo è cotto, per 9-12 minuti per i pezzi di petto e 12-18 minuti per zampe e cosce. (Controllate sempre la parte più spessa per decidere se il pollo è cotto; i succhi dovrebbero essere limpidi e un termometro a lettura istantanea dovrebbe segnare 70 °C per il petto, 75 °C per le cosce.) Estraete il pollo dal brodo. Quando è abbastanza freddo da poter essere maneggiato, togliete la pelle e staccate la carne dalle ossa, poi sfilacciatela. Filtrate il brodo nel colino in una pentola pulita.

Nel frattempo preparate i peperoncini Tostate i peperoncini a secco in una padella su fuoco alto finché diventano fragranti e bruciacchiati, 1 minuto per parte [1]. Lasciate raffreddare un poco, apriteli per il lungo, raschiate i semi [2] e scartateli. Mettete i peperoncini in una ciotola e copriteli con acqua calda per ammorbidirli, per 20 minuti (non scolateli). Se necessario, appoggiate un'altra ciotola sui peperoncini perché restino sommersi.

- I peperoncini *pasilla*, che si usano di solito nel *mole*, sono lunghi 15-20 cm e hanno la buccia nero-blu e un sapore tenue. Cercateli nei negozi di alimentari sudamericani o nel reparto cibi etnici del supermercato. Sono buone alternative altri peperoncini secchi, come gli *ancho* o i *mirasol*.
- Il *cotija* è un formaggio messicano di latte vaccino a pasta semidura. Se ne trovano due tipi: quello umido, simile alla feta e perfetto da sbriciolare su zuppe, insalate e tacos; quello più solido ricorda il parmigiano per sapore e consistenza e si grattugia bene.

Consigli per la zuppa con tortilla

- I componenti della zuppa si possono preparare un giorno prima: cuocete e sfilacciate il pollo, poi mettetelo in frigo in un contenitore chiuso. Preparate la purea al peperoncino, scaldandola con il brodo filtrato per 15 minuti. Lasciate raffreddare, poi mettete in frigo in un contenitore a chiusura ermetica. Quando siete pronti, scaldate il brodo, poi metteteci il pollo e scaldatelo. Unite il succo di lime alla fine.
- A eccezione delle *tortillas*, che si possono friggere 1-2 giorni prima e tenere a temperatura ambiente, le guarnizioni andrebbero preparate appena prima di servire. Quando il brodo sobbolle, affettate la cipolla e il cavolo, tagliate i lime, grattugiate il formaggio e tagliate a dadini l'avocado (mescolatelo con un po' di succo di lime per evitare che annerisca).

Fate la purea Scaldate il grill con la griglia 13 cm circa al di sotto della fonte di calore. Ungete i pomodori con un po' di olio e passateli al grill finché sono bruciacchiati [3], per 5 minuti. Lasciate raffreddare un po' e tagliateli grossolanamente. Nella stessa padella, scaldate l'olio su fuoco medio-alto e soffriggete la cipolla e l'aglio finché sono traslucidi, per 3 minuti, mescolando. Unite i pomodori e cuocete per altri 2 minuti [4], poi i peperoncini con il liquido dell'ammollo [5]. Lasciate raffreddare, poi frullateli per ottenere un composto omogeneo. Passate al setaccio [6], schiacciando con una spatola flessibile per estrarre più liquido possibile (scartate le parti solide).

Finite la zuppa Aggiungete la purea al brodo rinforzato e lasciate sobbollire su fuoco medio per 15 minuti in modo che i sapori si mescolino. Aggiungete il pollo sfilacciato, scaldatelo e poi unite il succo di lime.

Servite Distribuite la zuppa nelle ciotole e servite le guarnizioni in altre ciotole.

Preparare la purea ai peperoncini

LEZIONE 1.3

Come fare il fondo scuro

Il fondo scuro prende il colore – e il sapore – dal passaggio iniziale, che consiste nell'arrostire ossa e verdure, spesso con un po' di concentrato di pomodoro per facilitare la rosolatura e dare un sapore caramellato e un tocco di acidità. Dopo aver trasferito il contenuto della teglia in una pentola per brodo, la teglia viene deglassata (con acqua o vino rosso) per incorporare tutti i pezzettini rosolati e saporiti rimasti sul fondo che poi vengono a loro volta messi in pentola. Nella cucina francese classica, il fondo scuro si prepara con le ossa di vitello per ottenere una zuppa delicata. Nella ricetta che segue si aggiunge il manzo per avere un sapore più intenso, ma potete sostituire il manzo con più ossa di vitello (o carne per stufato di vitello) per la versione tradizionale. Il fondo scuro si può fare anche con il pollo (vedi variante); sarebbe l'ideale da usare in piatti più robusti, come i brasati. Seguite le regole generali per preparare tutti i brodi: sobbollire a fuoco molto basso, schiumare spesso e avere sempre abbastanza liquido in pentola in modo che sia tutto sommerso. Il fondo scuro è anche la base per altre preparazioni classiche, tra le quali il *demi glace* e il *glace de viande* (vedi pag. 62).

FONDO SCURO DI BASE Per 3,3 litri

Per la base

- 1,8 KG DI OSSA DI VITELLO, *come zampe o garretto*
- 0,9 KG DI CODA O COSTOLE *(facoltativo; se non li usate aggiungete 1,3 kg di ossa di vitello)*
- 3 CUCCHIAI DI OLIO DI SEMI DI GIRASOLE O ALTRO OLIO DAL SAPORE NEUTRO
- 2 CUCCHIAI DI CONCENTRATO DI POMODORO
- 2 CIPOLLE, *pelate e tagliate a quarti*
- 2 GAMBI DI SEDANO, *tagliati in tre parti ciascuno*
- 2 CAROTE, *pelate e tagliate a pezzi di 5 cm*
- 4 SPICCHI D'AGLIO

Per deglassare la teglia

- 1 CUP (275 ML) DI ACQUA O VINO ROSSO

Per gli aromi

- 6 RAMETTI DI PREZZEMOLO
- 4 RAMETTI DI TIMO
- 2 FOGLIE D'ALLORO SECCHE
- 2 CUCCHIAINI DI PEPE NERO IN GRANI

Arrostite ossa e verdure Riscaldate il forno a 200 °C. Disponete le ossa e il manzo in un solo strato in una teglia grande e pesante [1]. Bagnate con l'olio e girate per ungerli bene. Arrostite, girando una volta e rimestando spesso perché si rosolino in modo uniforme, finché iniziano a scurirsi, per 45 minuti. Sfornate, unite il concentrato di pomodoro e mescolate. Cuocete su fuoco medio per 30 secondi (per rosolare un po', in modo che che diventi meno acido e più dolce), aggiungete le verdure [2] e mescolate bene.

Rimettete in forno e arrostite finché le verdure sono rosolate e morbide e le ossa sono marrone scuro, per 40 minuti [3].

Deglassate la teglia Trasferite le ossa e le verdure in una pentola capiente, poi raccogliete il grasso dalla teglia con un cucchiaio e scartatelo. Mettete la teglia su due fuochi. Aggiungete l'acqua o il vino e portate a ebollizione, raschiando i pezzettini attaccati al fondo con un cucchiaio di legno *fig. 1.1*, e fate bollire finché il liquido è ridotto della metà, per 3 minuti. Versate tutto in pentola.

Fate il fondo Versate in pentola acqua sufficiente (circa 6 litri) a coprire di 5 cm ossa e verdure. Appena prima che prenda il bollore abbassate la fiamma in modo che sobbolla leggermente (la superficie dovrebbe solo incresparsi). Unite le erbe aromatiche e il pepe in grani e sobbollite dolcemente, scoperto, su fuoco basso, per 8 ore, aggiungendo acqua se necessario, perché tutto sia sommerso.

Filtrate il fondo Versate il brodo attraverso un colino fine (senza schiacciare le parti solide) in una grande ciotola resistente al calore o in un'altra pentola e scartate le parti solide. Il brodo sarà marrone scuro. Schiumate il grasso se lo usate subito, o lasciate raffreddare completamente (in un bagno di acqua ghiacciata, se volete) prima di trasferirlo in contenitori a chiusura ermetica. Mettete in frigo per almeno 8 ore in modo che il grasso si accumuli in superficie; eliminatelo prima di usare o mettere via il brodo. Il fondo scuro e le sue varianti si conservano in frigo per 3 giorni o in freezer per 3 mesi; scongelatelo in frigo prima dell'uso.

fig. 1.1 DEGLASSARE LA TEGLIA

Arrostire gli ingredienti per il fondo scuro di base

FONDO SCURO RAFFREDDATO

FONDO SCURO DI POLLO

Seguite la ricetta precedente per arrostire la base e deglassate la teglia usando 2,3 kg di pezzi di pollo (carcasse, colli e ali) invece di vitello e manzo; omettete l'aglio e usate solo 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro. Poi preparate il brodo, aggiungendo acqua sufficiente a coprire tutto di 2,5 cm (2,8 litri circa). Portate a ebollizione, abbassate la fiamma e lasciate sobbollire. Unite 1 foglia d'alloro secca e 1 cucchiaino di pepe in grani e cuocete per 1 ora e ½-2 ore e ½, schiumando spesso. Filtrate, mettete in frigo e conservate come indicato sopra. Per 2,4 litri.

GLACE DE VIANDE Per 210 ml

Questa riduzione scura, densa e saporita dona un'inimitabile ricchezza a stufati e brasati di carne (ne bastano uno o due dadi per esaltare il sapore). Nella cucina francese classica, si prepara il *demi glace* mescolando il fondo scuro di vitello con la salsa bruna (un brodo di vitello addensato con il roux), che poi si riduce della metà. Siccome la preparazione del *demi glace* è piuttosto laboriosa (e il sapore è un po' pesante per i palati moderni) molti chef usano direttamente questa riduzione del brodo (senza la salsa bruna). (Julia Child la chiamava "*semi-demi glace*".) Questo metodo semplificato dà una salsa, o glassa, più leggera. Per fare il *glace de poulet*, sostituite il fondo scuro di vitello con quello di pollo.

PREPARATE IL FONDO SCURO DI BASE come indicato sopra [1]. Dopo averlo messo in frigo e sgrassato, trasferitene 950 ml in una casseruola. Portate a ebollizione e abbassate la fiamma a medio-alta. Cuocete, schiumando spesso, finché il liquido è ridotto a 410 ml, per 30-35 minuti. Dovrebbe essere scuro e viscoso [2]. Lasciatelo raffreddare per 10 minuti, poi versatelo in un vassoio per cubetti di ghiaccio o in una teglia quadrata di 20 cm di lato e fate raffreddare del tutto. Coprite bene con la pellicola e mettete in frigo per una notte. Staccate i cubetti dal vassoio [3] o tagliateli in quadrati di 2,5 e 5 cm con un coltello affilato; metteteli in un sacchetto richiudibile. Si può surgelare per 3 mesi (non serve scongelarlo prima dell'uso).

Glace de viande, step by step

ZUPPA DI CIPOLLE FRANCESE Per 8 persone

Una delle ragioni per preparare in casa il fondo scuro di base è che a quel punto ci vuole poco a preparare da zero la zuppa di cipolle francese. (Si può fare anche con il Brodo bianco di manzo, pag. 52) Come altri classici da bistrot, la zuppa di cipolle ha umili origini come cibo di base di famiglie parsimoniose, dove una pentola di brodo –nato anch'esso dalla frugalità –serviva per tanti pasti. Anche chi aveva risorse limitate poteva preparare la *soupe a l'oignon* visto che richiede davvero poco: qualche chilo di cipolle, economiche e facilmente reperibili, una baguette croccante (un modo per utilizzare il pane raffermo) e un pezzetto di Gruyère pungente, grattuggiato per avere più resa. Essendo così pochi ingredienti, ognuno viene esaltato in qualche modo per contribuire al piatto finale. Il brodo fatto in casa dona colore e sapore intenso, oltre ad assicurare una consistenza setosa.
Le cipolle caramellate prendono una dolcezza favolosa (e un colore marrone più scuro). Il pane tostato dà una certa consistenza, e il formaggio gratinato introduce un altro elemento piacevole. Un po' come il guscio di zucchero bruciacchiato sopra alla *crème brûlée*, la corona dorata di formaggio fuso è un invito a scavare con il cucchiaio. La dose può essere dimezzata, ma la zuppa surgela bene, vale la pena farla tutta.

fig. 1.2 COSPARGERE LA FARINA SULLE CIPOLLE CARAMELLATE

Per caramellare le cipolle

- 5 CUCCHIAI DI BURRO
- 1,2 KG DI CIPOLLE, *pelate, tagliate a metà per il lungo e poi a fette di 5 mm*
- 1 CUCCHIAINO DI ZUCCHERO

Per la zuppa

- 1 CUCCHIAIO DI FARINA
- 7 CUPS (1,9 LITRI) DI FONDO SCURO DI BASE *(pag. 60) o brodo bianco di manzo (pag. 52)*
- 3 CUCCHIAI DI COGNAC
- ½ CUP (140 ML) DI VINO BIANCO SECCO
- SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

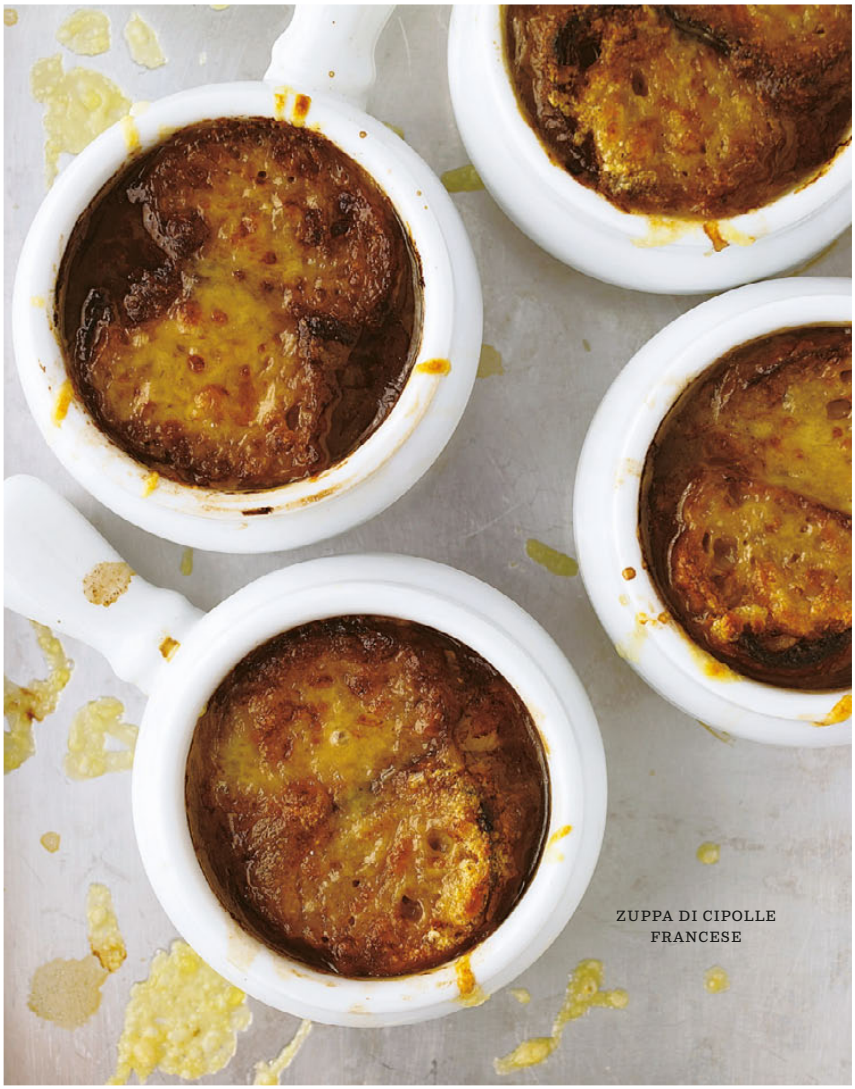
Per i croutons

- ½ BAGUETTE, *tagliata in 16 dischi (di 2 cm di spessore)*
- 45 G DI BURRO, *fuso*
- 170 G DI GRUYÈRE, *grattugiato con i fori larghi di una grattugia a quattro lati*

Caramellate le cipolle Fate fondere il burro in una cocotte o pentola da brodo media su fuoco medio-alto. Unite le cipolle e cospargete con lo zucchero. (La pentola sarà abbastanza piena, ma cuocendo le cipolle si ridurranno molto.) Cuocete, mescolando ogni tanto per evitare che attacchino, finché sono traslucide, per 15 minuti. Abbassate la fiamma a media e continuate a cuocere, mescolando spesso, finché le cipolle sono marrone scuro, per altri 30-45 minuti. Se attaccano al fondo della pentola, o si scuriscono in modo non uniforme, aggiungete un cucchiaio d'acqua. Regolate la fiamma se cuociono troppo in fretta o troppo lentamente.

Preparate la zuppa Cospargete la farina sulle cipolle e mescolate *fig. 1.2*, poi unite il vino e il Cognac. Portate a ebollizione su fuoco medio. Cuocete per 2 minuti, poi incorporate il brodo. Coprite parzialmente la pentola e cuocete finché i sapori si sono fusi, per 20-25 minuti. Salate e pepate.

fig. 1.3 COPRIRE LA ZUPPA PRIMA DI PASSARLA AL GRILL



ZUPPA DI CIPOLLE FRANCESE

Nel frattempo tostate i croutons Scaldate il grill. Disponete le fette di pane in una teglia e passatele al grill, girandole una volta, finché sono leggermente tostate, per 2-4 minuti (fate attenzione che non brucino). Spennellate con il burro fuso su entrambi i lati.

Gratinate e servite Distribuite la zuppa in otto cocottine o ciotole resistenti al calore. Mettete due croutons in ogni cocottina e cospargete con 25 g di formaggio *fig. 1.3*. Gratinate finché il formaggio è fuso e scuro in alcuni punti. Servite subito.

LEZIONE 1.4

Come fare il fumetto di pesce

Il fumetto è un fondo bianco fatto con le lische del pesce e le verdure aromatiche, che prima si fanno "sudare" (cuocere finché sono morbide ma non colorite) e poi sobbollire nell'acqua. Questo passaggio è fondamentale per la realizzazione della ricetta, perché estrae un po' di dolcezza dal porro e sviluppa i sapori per il passaggio successivo, anche se ne risulterà un brodo meno limpido di quando gli aromi si portano solo a ebollizione insieme al resto. (Per ottenere questo risultato, seguite la ricetta per il Brodo di pollo di base a pag. 51, portando a ebollizione le lische e le teste di pesce, e poi aggiungendo le verdure, la foglia d'alloro e il pepe in grani e lasciando sobbollire per 30 minuti prima di filtrare.) Con il suo sapore concentrato, il fumetto è perfetto per preparare zuppe e umidi di pesce o per cuocere i frutti di mare al vapore, come le Vongole in brodo aromatico a pag. 227.

Come altri tipi di fondo, il fumetto si può variare per ottenere effetti diversi. Aumentate le lische e avrete un brodo dal sapore di pesce più pronunciato. Per un brodo in stile mediterraneo, si possono fare sudare aglio e finocchio (con le foglie) tritati insieme agli altri aromi, poi aggiungere pomodori schiacchiati, zafferano e qualche rametto di prezzemolo da fare sobbollire in pentola con il resto.

FUMETTO DI PESCE Per 2 litri circa

- 2 CUCCHIAI DI OLIO DI SEMI DI GIRASOLE O ALTRO OLIO DAL SAPORE NEUTRO
- 900 G DI LISCHE E TESTE DI PESCE
- 1 GAMBO DI SEDANO, *tagliato a pezzi di 2,5 cm*
- 1 PORRO, *solo le parti bianche e verde chiaro, tagliato a mezzelune da 2,5 cm e lavato bene (pag. 42)*
- 1 CUP (275 ML) DI VINO BIANCO SECCO
- 1 FOGLIA D'ALLORO SECCA
- 5 GRANI DI PEPE NERO

Fate sudare le lische e le verdure Scaldate l'olio in una pentola su fuoco medio finché è caldo ma non fumante. Unite i pezzi di pesce, il sedano e il porro. Coprite e cuocete, mescolando una o due volte, finché le verdure sono morbide e traslucide e la polpa sulle lische è diventata opaca ma non scura, per 3 minuti.

Preparate il fondo Aggiungete il vino e fate ridurre della metà, per 3-5 minuti, poi aggiungete acqua a sufficienza a coprire di 1 cm (2 litri) insieme alla foglia d'alloro e al pepe in grani. Lasciate su fuoco medio-alto, schiumando con un mestolo a mano a mano che la schiuma sale in superficie, e appena prima che prenda il bollore abbassate la fiamma e lasciate sobbollire (la superficie deve essere solo leggermente increspata) per 35 minuti, schiumando ancora.

Filtrate il fondo Passate tutto al colino fine in una ciotola resistente al calore o un'altra pentola (senza schiacciare i pezzi solidi) e togliete i pezzi. Eliminate il grasso. Se non lo usate subito, lasciatelo raffreddare del tutto (in un bagno di acqua ghiacciata,) prima di trasferirlo in un recipiente a chiusura ermetica. Il fumetto di pesce si conserva in contenitori a chiusura ermetica in frigo per 2 giorni o in freezer per 3 mesi; scongelatelo in frigo prima dell'uso.

Ingredienti

Chiedete al pescivendolo di tenervi le lische e le teste di pesce; i migliori sono i pesci a carne bianca soda, come lo snapper, il pesce persico e l'halibut. Evitate il pesce oleoso (come sgombri e tonno).

PREPARARE IL FUMETTO DI PESCE

LEZIONE 1.5

Come fare il brodo vegetale

Per zuppe vegetariane, stufati e altri piatti (come il risotto), il brodo vegetale è un'alternativa saporita all'acqua e ai brodi di carne. Alcune ricette richiedono che il *mirepoix* di verdure si aggiunga al liquido che sobbolle senza essere prima cotte; altre le fanno sudare, senza che si scuriscano. In questa ricetta le verdure si rosolano leggermente per dare al brodo un sapore intenso. Ne risultano una ricchezza e una complessità particolarmente importanti laddove non c'è la base di sapore fornita da pollo, manzo o pesce.

Potete variare il sapore aumentando la quantità di aglio, sostituendo le carote con le pastinache o sostituendo alcune erbe aromatiche fresche con altre. Si può anche aggiungere uno qualsiasi dei seguenti ingredienti: funghi secchi, come i porcini o gli shiitake (non più di due o tre, perché potrebbero coprire gli altri sapori), qualche pannocchietta, qualche pomodoro a pezzi (privato dei semi, se volete) o porro affettato finemente. Se usate il brodo per preparare piatti italiani, aggiungete una crosta di parmigiano reggiano. Se preparate un piatto vegetariano con altre verdure, usate gli avanzi per aromatizzare il brodo, come le foglie di barbabietola per il risotto alla barbabietola. Evitate ingredienti non freschi o che hanno un sapore troppo forte, come le crucifere (broccoli, cavolfiore e cavolo).

BRODO VEGETALE Per 2 litri circa

- 3 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA
- 1 CIPOLLA GRANDE, *pelata, metà tritata grossolanamente, l'altra metà intera*
- 2 GAMBI DI SEDANO GRANDI, *tagliati a pezzi di 1 cm*
- 2 CAROTE MEDIE, *pelati e tagliati a pezzi di 1 cm*
- 2 SPICCHI D'AGLIO, *tagliati a fettine sottili*
- 8 RAMETTI DI PREZZEMOLO
- 8 RAMETTI DI BASILICO
- 4 RAMETTI DI TIMO
- 1 FOGLIA D'ALLORO SECCA
- ¼ DI CUCCHIAINO DI PEPE NERO IN GRANI
- SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

Rosolate le verdure Scaldate l'olio in una pentola media finché è caldo ma non fumante. Versateci la cipolla mezza tritata e cuocete, mescolando spesso, finché inizia a scurirsi, per 10-15 minuti. Aggiungete il sedano, le carote e l'aglio; cuocete, mescolando ogni tanto, finché le verdure sono morbide e leggermente dorate *fig. 1.4*, per 10 minuti circa.

Preparate il brodo Versate acqua sufficiente a coprire le verdure di 2,5 cm (2,2-2,75 l) e aggiungete le erbe aromatiche, il pepe in grani e la mezza cipolla. Salate, pepate e portate a ebollizione. Abbassate la fiamma e lasciate sobbollire (senza coperchio) per 1 ora.

fig. 1.4 ROSOLARE LE VERDURE

Filtrate il brodo Passate il brodo al colino fine in una ciotola grande o in un'altra pentola, schiacciando le verdure per estrarre tutto il sapore possibile. Eliminate le parti solide. Se non lo usate subito, lasciatelo raffreddare in un bagno di acqua ghiacciata prima di trasferirlo in contenitori chiusi. Il brodo vegetale si conserva in frigo per 2 giorni o in freezer per 3 mesi; scongelatelo prima dell'uso.

MINESTRONE Per 6-8 persone

Il brodo vegetale è un ingrediente essenziale in tante zuppe vegetariane, ma fornisce anche un sapore incomparabile a molte amatissime zuppe di verdure (non necessariamente senza carne) come questa. Il minestrone è diventato così comune nella cucina statunitense che ci si potrebbero dimenticare le sue origini italiane. Ma il nome si riferisce al suo fascino universale come zuppa semplice a base di quel che si ha in dispensa, rustica e sostanziosa. La base, il soffritto, è un elemento comune nella preparazione delle zuppe: il trio sedano-carota-cipolla viene prima fatto saltare, poi si aggiungono brodo e verdure e si lasciano sobbollire per estrarne i sapori. Il minestrone si distingue da altre zuppe di verdure per i fagioli; il tipo varia da una regione all'altra, così come l'aggiunta (quando c'è) di pasta o riso (questa versione non ha né l'una né l'altro). I fagioli rendono la zuppa così sostanziosa che grazie a loro può rappresentare una buona alternativa a un piatto senza carne tutto in una pentola (se omettete il prosciutto) che può costituire il pezzo forte di una cena informale.

I fagioli devono essere lasciati in ammollo per una notte intera, perciò organizzatevi. Poi devono bollire per almeno mezz'ora; nel frattempo preparate il resto degli ingredienti per il soffritto e la zuppa.

Per i fagioli

- 140 DI FAGIOLI CANNELLINI SECCHI
- 2,2 L D'ACQUA, *più altra per l'ammollo*
- ½ CIPOLLA GRANDE
- 1 FOGLIA D'ALLORO SECCA
- 55 G DI FONDI DI PROSCIUTTO *(facoltativo)*

Per il soffritto

- ⅓ CUP (90 ML) DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- 1 GAMBO DI SEDANO GRANDE, *tritato*
- 1 CAROTA MEDIA, *pelata e tritata*
- 1 CIPOLLA GRANDE, *pelata e tritata*

Per la zuppa

- 1 PORRO MEDIO, *solo le parti bianche e verde chiaro, tagliato in quarti per il lungo, tagliato a fette di 5 mm e lavato bene (pag. 42)*
- 3 SPICCHI D'AGLIO, *tritati*
- 2 GAMBI DI SEDANO GRANDI, *tagliati a fettine di 5 mm*
- 2 CAROTE, *pelate e tagliate in diagonale a fettine di 5 mm*
- 1 PATATA ROSSA GRANDE, *tagliata a pezzi di 1 cm*

Ingredienti

- La zuppa è tradizionalmente aromatizzata con avanzi di formaggio e prosciutto, che ogni semplice cuoco italiano tiene in frigo. Questa ricetta richiede i fondi di prosciutto, reperibili in macelleria e salumeria, e la crosta di un pezzo di parmigiano reggiano. È una buona idea tenere da parte le croste, da aggiungere a questa e altre zuppe di verdure; avvolgetele nella pellicola e surgelatele nei sacchetti richiudibili.
- Il cavolo toscano si chiama anche cavolo nero; cercatelo nei mercati di frutta e verdura e nelle gastronomie. Si può sostituire con il cavolo comune.

1 ZUCCHINA MEDIA, *tagliata in quarti per il lungo e a fettine di 5 mm*

115 G DI FAGIOLINI, *mondati e tagliati in diagonale a pezzi di 2,5 cm*

1 SCATOLA (410 G) DI POMODORI PERINI PELATI, *schiacciati, il liquido tenuto da parte*

1 MAZZO DI CAVOLO TOSCANO *(140 g circa), privato dei gambi duri, le foglie tagliate per il largo a strisce di 1 cm*

¼ DI VERZA, *privata della parte centrale dura e tagliata a striscioline sottilissime*

4 CUPS (1,1 L) DI BRODO VEGETALE *(pag. 66)*

1 CROSTA (7,5 CM CIRCA) DI PARMIGIANO REGGIANO, *più formaggio grattugiato al momento per servire (facoltativo)*

115 G DI FONDI DI PROSCIUTTO *(facoltativo)*

1 FOGLIA D'ALLORO SECCA

¼ DI CUCCHIAINO DI PEPERONCINO ROSSO IN SCAGLIE

SALE GROSSO E PEPE NERO MACINATO AL MOMENTO

PESTO DI BASILICO, *per servire (pag. 387; facoltativo)*

fig. 1.5 INSAPORIRE I FAGIOLI CON GLI AROMI

fig. 1.6 CUOCERE IL SOFFRITTO

Ammollate e cuocete i fagioli Mettete i fagioli in una ciotola capiente e copriteli di 5 cm con l'acqua fredda. Fateli ammollare per 8-12 ore, poi scolateli. Passate i fagioli in una pentola grande con 2,2 l di acqua. Aggiungete la cipolla, la foglia d'alloro e i fondi di prosciutto, se li usate *fig. 1.5*. Portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma e lasciate sobbollire finché i fagioli sono morbidi (ma non spappolati, perché devono reggere la cottura nella zuppa senza disfarsi), per 30-45 minuti. Scolateli, tenendo 1,1 l di liquido; filtrate il liquido. Scartate la cipolla, l'alloro e il prosciutto e coprite i fagioli.

Nel frattempo cuocete il soffritto Scaldate l'olio in una pentola capiente su fuoco medio-basso finché la superficie si increspa. Aggiungete il sedano, la carota e le cipolle e cuocete *fig. 1.6*, mescolando spesso per evitare che si attacchino al fondo, finché sono ben dorate, per 20-25 minuti.

Cuocete le verdure Aggiungete il porro e l'aglio al soffritto e cuocete, mescolando spesso, finché sono morbidi, per 4 minuti. Alzate la fiamma a medio-alta, poi aggiungete il sedano e le carote a fettine insieme a patate, zucchine e fagiolini. Cuocete, mescolando spesso, finché le verdure sono dorate, per 5 minuti.

Preparate la zuppa Unite il liquido di cottura dei fagioli tenuto da parte, i pomodori e il loro succo, il cavolo, la verza, il brodo, la crosta di formaggio, i fondi di prosciutto (se li usate), la foglia d'alloro e il peperoncino a scaglie; salate e pepate. Portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma e lasciate sobbollire, coperto, per 1 ora.

Aggiungete i fagioli Unite i fagioli e continuate a cuocere finché tutte le verdure sono morbidissime, per altri 20-30 minuti.

Servite Distribuite il minestrone nelle ciotole, mettendo fagioli e verdure in ogni porzione, e finite con il pesto e il formaggio grattugiato, se gradite. La zuppa si può conservare in frigorifero, in un contenitore a chiusura ermetica, per 3 giorni; diluitela con un po' d'acqua, se necessario, prima di riscaldarla su fuoco dolce.

MINESTRONE

LEZIONE 1.6

Come fare il dashi

Questo brodo facile e veloce si usa in tanti modi nella cucina giapponese, per esempio nelle salsine (come quella a pag. 344), nei piatti con *noodles* e (l'impiego più comune) come base per la zuppa di miso. Richiede solo due ingredienti – *kombu* e scaglie di bonito – e acqua.

Ingredienti

- Il *kombu* (o *kelp*) è un'alga essiccata al sole e pressata in fogli. Non si risciacqua con l'acqua prima dell'uso, perché perderebbe un po' di sapore; pulitelo con un panno asciutto. Le confezioni chiuse hanno durata illimitata; dopo l'apertura, conservate il *kombu* in un sacchetto di plastica richiudibile in un posto fresco e asciutto e usatelo entro sei mesi.
- Le scaglie di bonito – un tonnetto – si ottengono bollendo, affumicando, essiccando e poi ricavando le scaglie dal bonito fresco. Conservatelo in un recipiente chiuso in un posto fresco e asciutto fino a un anno (controllate la data sull'etichetta).

DASHI Per 1,65 litri

3 STRISCE (15 CM CIASCUNA) DI KOMBU, *pulite con un panno asciutto*

6 CUPS (1,65 L) DI ACQUA FREDDA

15 G DI SCAGLIE DI BONITO

MESCOLATE IL KOMBU E L'ACQUA [1] in una pentola media e togliete dal fuoco appena prima che prenda il bollore. Togliete il kombu con le pinze e scartatelo [2]. Spargete le scaglie di bonito [3] nella pentola e lasciate in infusione finché vanno a fondo, per 3 minuti circa. Filtrate il brodo al colino fine prima di usarlo. Il dashi si può tenere in frigo in un contenitore chiuso per 4 giorni.

Dashi, step by step

1

2

3

ZUPPA DI MISO Per 4 persone

La semplicità della zuppa di miso ne cela l'importanza nella cucina giapponese, dove è una portata comune per colazione, pranzo o cena. Negli Stati Uniti è onnipresente nei menu dei ristoranti, ma la zuppa di miso è così semplice da preparare che anche qualsiasi cuoco casalingo può farla. Esistono numerose varianti, in base al tipo di miso o all'aggiunta di verdure, come funghi o spinaci, o di altri ingredienti, come il tofu.

Il miso (pasta di soia fermentata) è un ingrediente di base della cucina giapponese. A seconda della quantità di sale e del *koji* (lo stampo usato per la fermentazione) usati, il miso ha colore, sapore e consistenza diversi. Le versioni più chiare, come il miso bianco richiesto, hanno un sapore tenue e un minore contenuto di sale; sono più indicate per zuppe e salse delicate. Il sapore deciso delle varietà più scure (che comprendono paste marrone-rossiccio e marrone scuro) si sposa meglio con piatti più robusti. Il *miso shinshu*, una pasta multiuso dorata e dal sapore salato ma delicato, sarebbe un buon sostituto del miso bianco in questa ricetta.

fig. 1.7 MESCOLARE IL MISO E IL DASHI

Il *wakame* è un altro tipo di alga molto usata nella cucina giapponese, soprattutto in zuppe e piatti sobbolliti. Si trova fresco o secco; per reidratare quello secco, lasciatelo in ammollo in acqua per 20 minuti e scolatelo prima dell'uso.

PER FARE LA ZUPPA DI MISO, versate 140 ml di dashi in una ciotola e mettete da parte. Portate a lieve ebollizione 950 ml di dashi su fuoco medio. Aggiungete 170 g di tofu silken, a dadini di 1 cm, e lasciate sobbollire per 2 minuti, per scaldarlo. Incorporate 70 ml di miso bianco nel dashi tenuto da parte con una spatola flessibile fino ad avere un composto liscio *fig. 1.7*. Versatelo in pentola e cuocete finché la zuppa è calda (non fate bollire o il miso perderà sapore). Servite subito. Se volete, guarnite con wakame reidratato e scalogno a fettine.

LEZIONE 1.7

Come fare le creme di verdura

Tradizionalmente la base delle creme di verdura classiche era la besciamella, fatta con latte addensato dal roux, una pasta preparata mescolando la farina nel burro fuso e cuocendo finché erano amalgamati. Oggi ci sono altrettante probabilità di vedersi servire una crema la cui base è la *velouté*, un'altra delle cosiddette "salse madri". La velouté si prepara addensando il brodo – di pollo, di manzo o fumetto di pesce – con il roux. La differenza sembra insignificante; dopo tutto cè soltanto il brodo al posto del latte. Ma il risultato è notevole, soprattutto se si fa un confronto ravvicinato (osservate il colore delle due zuppe di broccoli nella foto a fianco – quella sopra è fatta con il latte; quella dal colore più acceso, a destra, è fatto con il brodo). Le creme a base di besciamella hanno un sapore di verdure più spiccato, perché il latte ha un sapore più delicato del brodo, mentre quelle a base di velouté avranno un sapore più ricco e complesso (a seconda del tipo di brodo usato). Anche se tradizionalmente le zuppe velouté erano finite con un legante, la liaison (vedi pag. 215), preparato sbattendo un tuorlo con la panna, la versione più moderna prevede di saltare questo passaggio e di arricchirla invece con un po' di panna aggiunta alla fine, visto che la salsa di base dà già una consistenza abbastanza vellutata.

CREMA DI BROCCOLI Per 4-6 persone

Qui si usano i broccoli per illustrare il metodo di base per preparare una zuppa con la velouté come base; i broccoli si possono sostituire con il cavolfiore, che dà una zuppa del colore e della consistenza della panna. Oppure usate gli asparagi: tagliate via le punte e sbianchitele per usarle come guarnizione, poi mondate la parte più dura dei gambi e tagliateli a pezzi di 2,5 cm. Procedete con la ricetta come indicato, cuocendo i gambi per 5-8 minuti. Per convertire queste ricette in zuppe a base di besciamella, sostituite il brodo con la stessa quantità di latte.

Per gli aromi e il roux

75 G DI BURRO

1 CIPOLLA MEDIA, *pelata e tagliata a dadini*

¼ CUP (30 G) PIÙ 1 CUCCHIAIO, DI FARINA

Per la base di salsa velouté

1,1 L DI BRODO DI POLLO DI BASE *(pag. 51)*

Per le verdure di base

1 BROCCOLO *(800 g), mondato e tagliato a cimette, i gambi pelati e tagliati a rondelle di 1 cm di spessore*

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

Per finire

½ CUP (140 ML) DI PANNA DENSA *(facoltativa)*

Fate sudare gli aromi e preparate il roux Fate fondere il burro in una pentola media su fuoco medio. Aggiungete la cipolla e soffriggetela finché è traslucida [1], per 5 minuti circa. Unite la farina e cuocete, mescolando senza interruzione, per 1 minuto (la farina non dovrebbe colorirsi) [2].

Preparate la base di velouté Versateci il brodo, mescolate incorporarlo completamente e portate a ebollizione. Abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per 10 minuti, mescolando piuttosto spesso, per eliminare il sapore di farina cruda e addensare il liquido (dovrebbe avere la consistenza della panna densa) [3].

Aggiungete la verdura di base Aggiungete i gambi dei broccoli, salate e pepate. Fate riprendere il bollore, mescolando, poi unite le cimette dei broccoli e fate riprendere il bollore [4]. Abbassate la fiamma e lasciate sobbollire su fuoco dolce finché i broccoli sono abbastanza morbidi da poter essere schiacciati con il dorso di un cucchiaio, per 10-20 minuti.

Frullate la crema Versate il contenuto della pentola nel frullatore, poco alla volta (non riempitelo per più di metà), e frullate finché diventa liscia. (In alternativa, passate la crema al passaverdure, usando il disco fine o grosso, o con il frullatore a immersione.) Passate la crema al colino fine in una pentola pulita [5], schiacciando i pezzetti con una spatola flessibile per estrarre più liquido possibile [6].

Creme di verdure, step by step

Finite la crema Mettete la pentola su fuoco basso e incorporate la panna, se la usate. (Diluitela con un po' di brodo o acqua, se necessario.) Salate, pepate e servitela subito. È meglio preparare le creme di verdura appena prima di servire, soprattutto quando si usano verdure verdi, perché la crema può perdere un po' del suo colore brillante. La velouté (o la besciamella) si può preparare il giorno prima; lasciatela raffreddare completamente, poi mettetela in frigorifero in un contenitore a chiusura ermetica.

CREMA DI FUNGHI

I funghi devono essere cotti brevemente per rimuovere un po' del loro liquido – e concentrare quindi il sapore – prima di essere fatti sobbollire nel brodo. Per dare ancora più sapore, si deglassa la teglia con lo sherry. Per 4-6 persone.

FATE SUDARE LA CIPOLLA come descritto a pag. 73, aggiungendo 800 g di champignon, privati dei gambi e tagliati a quarti, quando la cipolla è traslucida; cuocete i funghi finché si ammorbidiscono e rilasciano il liquido, per 5 minuti circa, mescolando ogni tanto. Poi incorporate la farina e cuocete per 1 minuto, mescolando vigorosamente con un cucchiaio di legno e raschiando il fondo della pentola in modo che i pezzetti rosolati non brucino. Deglassate la teglia con 2 cucchiai di sherry secco, cuocendo e raschiando i pezzetti dal fondo finché il liquido è evaporato. Versate il brodo (o il latte), mescolando finché è ben amalgamato, e proseguite con la ricetta, facendo sobbollire i funghi finché sono morbidi, per 15 minuti. Filtrate e finite come sopra (aggiungendo la panna, se volete). Per 1,5 litri.

CREMA DI SPINACI

Gli spinaci e altre verdure in foglia (come il crescione o l'acetosella) dovrebbero essere sbianchiti e poi strizzati per rimuovere il liquido in eccesso; la sbianchitura contribuisce a fissare il colore e strizzandoli si evita che la crema sia troppo acquosa. Dopo questo passaggio, gli spinaci non necessitano di ulteriore cottura, per cui questa è la crema di verdura più rapida. Per 4-6 persone.

FATE SUDARE LA CIPOLLA E PREPARATE il roux come descritto a pag. 73, poi preparate la velouté. Nel frattempo sbianchite gli spinaci: lavate bene 900 g di spinaci e mondate i gambi duri mentre portate a ebollizione una grande pentola d'acqua. Salate abbondantemente l'acqua in ebollizione e immergeteci gli spinaci. Sbianchiteli per 30 secondi, finché sono appassiti e di un verde brillante, poi tirateli fuori con una shiumarola o un mestolo forato e immergeteli subito in un bagno di acqua ghiacciata per fermare la cottura, mescolando perché si raffreddino più in fretta. Strizzate gli spinaci per rimuovere il liquido in eccesso, poi frullateli con la velouté. Filtrate e finite la crema come indicato sopra (aggiungendo la panna, se volete).

ZUPPA DI POMODORO
ZUPPA DI VERDURE MISTE PASSATA
ZUPPA DI ZUCCA E PERE
ZUPPA DI SPINACI
E PISELLI
VICHYSSOISE
ZUPPA DI CAROTE E ZENZERO
ZUPPA DI PATATE E CAVOLFIORE

LEZIONE 1.8

Come fare il passato di verdura

Un altro modo per fare zuppe di verdure consiste nel frullarle, senza troppa (sempre se si aggiunge) panna o altri addensanti. Di conseguenza le zuppe hanno un sapore di verdure semplice, non sofisticato. La consistenza può essere fine o grossolana, come preferite, e dipenderà dall'attrezzatura che sceglierete. Il frullatore dà la consistenza più liscia e cremosa, seguito dal robot da cucina. Se preferite una consistenza meno liscia, usate un passaverdure; anche con il disco sottile, la zuppa manterrà una consistenza piuttosto grossolana.

In genere queste zuppe contengono tre componenti – aromi, verdure di base (il sapore primario) e liquido – più sale e pepe per insaporire.

Questa ricetta per una zuppa di verdure miste illustra la formula di base, che si può adattare per fare le varianti che seguono sostituendo le verdure. L'utilizzo del brodo (soprattutto di pollo) darà una zuppa dal sapore molto ricco, ma potete sostituirlo con l'acqua, che non coprirà il sapore delle verdure di base. Sperimentate per decidere quale preferite. Alcune varianti sono arricchite con panna e/o latticello, ma questo in genere è un passaggio facoltativo (con l'eccezione della vichyssoise, che deve essere ricca e sontuosa).

PASSATO DI VERDURE Per 6 persone

La cipolla si può sostituire con un porro o due scalogni grandi (questo vale anche per le varianti) e gli spinaci con altre verdure in foglia, come bietole, cavolo nero, crescione o santoreggia. Per una crema dal colore più brillante, le verdure in foglia si aggiungono negli ultimi cinque minuti di cottura, giusto il tempo di appassire.

Per gli aromi

- 2 CUCCHIAI DI BURRO
- 1 CIPOLLA, *pelata e tritata grossolanamente*
- 1-2 SPICCHI D'AGLIO, *pelati (facoltativo)*

Per le verdure di base

- 340 G DI PATATE GIALLE *(1 grande o 2 piccole), pelate e tagliate a pezzi di 2,5 cm*
- 170 G DI BROCCOLI *(½ broccolo), mondati, le cimette separate e i gambi tagliati a pezzi*
- 170 G DI CAROTE *(2 medie), pelate e tritate grossolanamente*
- SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO
- 225 G DI SPINACI FRESCHI *(1 mazzo), lavati bene e privati dei gambi*

Per la zuppa

- 3-4 CUPS (0,8-1,1 L) DI BRODO DI POLLO DI BASE *(pag. 51), brodo vegetale (pag. 66) o acqua*

Per finire

- ½ CUP (140 ML) DI PANNA DENSA O LATTICELLO *(facoltativo)*

Fate sudare gli aromi Fate fondere il burro in una pentola per brodo media su fuoco medio. Cuocete la cipolla e l'aglio (se lo usate), mescolando, finché sono ammorbiditi e traslucidi [1], per 3 minuti circa.

Aggiungete le verdure di base e il brodo Aggiungete le patate, i broccoli e le carote insieme a brodo (o acqua) sufficiente a coprire a filo. Salate, pepate e portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per 10 minuti. Unite gli spinaci e continuate a cuocere finché le verdure si possono schiacciare facilmente con il dorso di un cucchiaio di legno [2], per altri 5 minuti.

Passate Tenete da parte 275 ml di liquido per diluire la zuppa. Passate il resto con il frullatore, robot da cucina o passaverdure [3], un poco alla volta se necessario (non riempite il frullatore o il robot da cucina per più di metà, e coprite il coperchio con un canovaccio mentre l'elettrodomestico è in funzione).

Finite la zuppa Mettete il passato in una pentola pulita su fuoco basso; incorporate la panna (o il latticello), se la usate, e aggiungete il liquido tenuto da parte fino a ottenere la consistenza desiderata. Salate e pepate. Servite subito, o lasciate raffreddare completamente e mettete in frigo in un recipiente coperto. Riscaldate su fuoco medio, diluendo con altro liquido se necessario.

Passato di verdure, step by step

1

2

3

ZUPPA DI PATATE E CAVOLFIORE

SEGUITE LA RICETTA DI BASE, aggiungendo ½ cucchiaino di cumino in polvere e ½ cucchiaino di coriandolo in polvere quando fate sudare gli aromi e usando 450 g di cavolfiore, mondato e tagliato a pezzi di 2,5 cm, e la stessa quantità di patate come verdure di base. Proseguite con la ricetta, facendo sobbolire la zuppa e passandola. Per 6 persone.

ZUPPA DI POMODORO CREMOSA

I pomodori contengono molta acqua, perciò la zuppa richiede meno brodo degli altri passati. La panna dà corpo alla zuppa, ma senza è rinfrescante. I Croutons alle erbe aromatiche (pag. 85) sono una guarnizione perfetta. Per 4 persone.

PER FARE LA ZUPPA, seguite la ricetta di base facendo sudare gli aromi, poi aggiungete 1 scatola (800 g) di pelati o 900 g di pomodori freschi, sbianchiti e pelati (pag. 389), come verdure di base, e 410 ml di brodo o acqua. Proseguite con la ricetta, facendo sobbollire i pomodori per 10 minuti (dovrebbero essere morbidi e iniziare a disfarsi). Passate e finite con la panna densa, se volete.

ZUPPA DI CAROTE E ZENZERO

L'acqua va bene in questa variante, perché ne risulterà una zuppa dal sapore semplice e pulito. L'aggiunta dello zenzero fresco agli aromi è un esempio di elemento aromatico secondario che si abbina bene con la verdura di base, in questo caso le carote. Non omettete l'aglio, perché è un altro elemento aromatico (e sta bene con lo zenzero). Guarnite ogni tazza di zuppa con un rametto di crescione riccio. Per 4 persone.

SEGUITE LA RICETTA DI BASE, facendo sudare 1 pezzo (2,5 cm) di zenzero fresco, pelato e tagliato a fettine, insieme alla cipolla e a 1 piccolo spicchio d'aglio. Poi aggiungete 680 g di carote, pelate e tagliate a rondelle di 1 cm di spessore, come verdura di base, e 1,1 l di acqua. Proseguite con la ricetta facendo sobbollire la zuppa e passandola. Non finite con panna né latticello.

VICHYSSOISE

Forse la passata di verdura fredda più famosa, la *vichyssoise* è una semplice purea di patate e porri che tradizionalmente viene arricchita con la panna; se si aggiunge un po' di latticello insieme alla panna, questa versione prende un piacevole aroma pungente. Qui i porri servono sia come aromatizzanti, al posto della cipolla, sia come verdure di base. Di solito l'aglio non si usa. Anche la quantità di brodo o acqua è ridotta, perché si aggiungono panna e latticello. Se preparate la zuppa per gli ospiti, comprate un porro in più per preparare il Porro frisée (pag. 85) come guarnizione. Per 6 persone.

SEGUITE LA RICETTA DI BASE, facendo sudare 3 porri medi, solo le parti bianche e verde chiaro tagliate a mezzelune di 1 cm e lavate bene (pag. 42), come aroma; poi aggiungete 680 g di patate gialle (2 grandi), pelate e tagliate a pezzi di 2,5 cm, come verdura di base, e 950 ml di brodo o acqua. Proseguite con la ricetta, facendo sobbollire per 15 minuti circa, poi togliete dal fuoco. Passate, poi aggiungete 210 ml di panna densa e latticello. Diluite con acqua o brodo fino ad avere la consistenza desiderata. Lasciate raffreddare completamente la zuppa e conservatela in frigo in un recipiente a chiusura ermetica per 3 giorni; diluite con acqua o brodo, se necessario, prima di servirla.

ZUPPA DI ZUCCA E PERE

Per intensificare il sapore della zucca, si può arrostirla prima di farla sobbollire nella zuppa: tagliatela a metà per il lungo e raschiate i semi, salatela, pepatela e mettetela con il lato tagliato verso il basso in una teglia unta d'olio; arrostitela in forno a 200 °C fino a quando risulta tenera se forata con un coltello, per 30 minuti. Staccate la polpa dalla buccia e scartatela, e proseguite con la ricetta, facendola sobbollire nel brodo per 8-10 minuti, perché i sapori si fondano. Per 4-6 persone.

SEGUITE LA RICETTA DI BASE, senza l'aglio e facendo sudare 1 pera Bosc (o Kaiser), pelata, privata del torsolo e tagliata in quarti, con la cipolla. Unite il brodo o l'acqua, 550 g di zucca (butternut, acorn o kabocha), pelata, privata dei semi e tagliata a pezzi di 2,5 cm come verdura di base, e proseguite con la ricetta facendola sobbollire finché è tenera e passandola. Finite con 140 ml di latticello, se volete.

ZUPPA DI PISELLI E SPINACI

Questa zuppa viene meglio con i piselli freschi comprati dal contadino, ma potete sostituirli con 280 g di piselli surgelati. Siccome spinaci e piselli cuociono molto in fretta, non metteteli in pentola prima che il brodo sia giunto a ebollizione. Questa zuppa si finisce con il succo di limone invece che con panna o latticello. Per una presentazione elegante, guarnitela con Cialde di parmigiano (pag. 85). Per 4 persone.

SEGUITE LA RICETTA DI BASE per fare sudare gli aromi, poi unite 950 ml di brodo o acqua e portate a ebollizione. Per le verdure di base, aggiungete 900 g di piselli freschi, sgusciati, e fate riprendere il bollore, poi abbassate e lasciate sobbollire finché sono verde brillante e morbidi, per 2-3 minuti. Unite 450 g di spinaci a foglia piatta freschi (in più volte se necessario, mescolando finché sono appassiti) e fateli appassire, per 2-3 minuti. Passate e finite la zuppa, diluendola con l'acqua, se volete, poi insaporite con 2 cucchiaini di succo di limone, sale e pepe.

LEZIONE 1.9

Come fare il consommé

Consommer significa "consumare" o "finire" in francese, e infatti il consommé è un brodo "finito". Nel nostro caso si potrebbe dire che fare un consommé significa far emergere appieno tutti i sapori. Il consommé deve la sua purezza e limpidezza a un tocco di magia culinaria: gli albumi (mescolati al *mirepoix* e alla carne trita) coagulano nella zuppa e salgono in superficie formando una "zattera", portando a galla tutte le impurità che altrimenti intorbidirebbero il brodo. Questo composto, inoltre, dona al brodo un sapore più intenso, così come fa l'*onion brûlé* (cipolla bruciacchiata), che dà un colore più scuro al brodo. Dopo aver sobbollito per una o due ore, anche la zattera viene scartata, lasciando un brodo limpido e dal sapore intenso.

Il consommé si può servire caldo o freddo, di solito con qualche guarnizione (ce ne sono a centinaia, nella cucina francese formale); tra le decorazioni più comuni ci sono le verdure tagliate a julienne o brunoise (pag. 24), come le carote e i porri sbianchiti mostrati qui.

Consigli per il consommé

Il composto chiarificato dovrebbe essere mantenuto più freddo possibile fino al momento dell'uso (aggiungete i pomodori o altri ingredienti acidi solo prima dell'uso, perché farebbero coagulare gli albumi troppo in fretta).

Tenete sotto controllo la temperatura del consommé mentre cuoce per essere sicuri che sobbolla lievemente.

CONSOMMÉ DI MANZO

CONSOMMÉ DI MANZO Per 4-6 persone

Ingredienti

- Usate solo il sale grosso per insaporire il consommé; il sale iodato (da tavola) lo intorbidirebbe.

Per chiarificare

½ CIPOLLA DORATA, *pelata e tritata grossolanamente, più ¼ di cipolla (con la radice)*

1 CAROTA PICCOLA, *pelata e tritata grossolanamente*

1 GAMBO DI SEDANO, *tritato grossolanamente*

5 ALBUMI GRANDI

550 G DI CARNE TRITA DI MANZO (93% MAGRA)

Per il consommé

1,9 L DI BRODO BIANCO DI MANZO *(pag. 52)*

1 POMODORO PICCOLO, *tagliato grossolanamente*

SALE GROSSO

Preparate il composto per chiarificare Tritate finemente la cipolla, la carota e il sedano nel robot da cucina o nel tritatutto. Sbattete gli albumi [1] finché sono spumosi, poi aggiungete la carne trita di manzo e le verdure tritate e mescolate bene con le mani. Coprite e mettete in frigorifero per 1 ora almeno (o per tutta la notte).

Preparate l'*onion brûlé* Cuocete lo spicchio di cipolla rimasto in una padellina di ghisa su fuoco medio-alto sui due lati tagliati finché sono anneriti [2], poi tritatela grossolanamente.

Chiarificate il brodo Versate il brodo in una pentola. Tirate fuori dal frigo il composto per chiarificare e aggiungete la cipolla rosolata e il pomodoro, poi mettete tutto in pentola. Mettete su fuoco medio-alto e mescolate bene finché è tutto incorporato nel brodo [3]. Mescolate più lentamente con un cucchiaio di legno finché le parti solide salgono in superficie, poi smettete di mescolare. Continuate a cuocere finché intorno ai bordi della "zattera" iniziano a formarsi delle bolle di schiuma. Abbassate la fiamma a medio-bassa e bucate la "zattera" con un cucchiaio o un mestolo [4], così che il consommé possa sobbollire liberamente e si possa vedere il colore e la limpidezza del brodo. A questo punto il brodo dovrebbe essere limpido; si lascia sobbollire ancora per sviluppare più sapore.

Togliete la "zattera" e filtrare il consommé Cuocete per 1 ora e ½-2 ore, o finché la "zattera" inizia ad affondare un po' [5]. Versate il consommé dalla pentola attraverso il buco nella "zattera" (che a questo punto potete rompere, visto che è solidificata) in un colino rivestito con la stamigna appoggiato su un contenitore resistente al calore. Scartate la "zattera", poi filtrate ancora il brodo, questa volta in un filtro per caffè. Rimuovete il grasso passando più volte un pezzo di carta da cucina sul consommé [6]. Se necessario riscaldatelo. Salate e guarnite a piacere. Se non lo servite subito, fare raffreddare il consommé e poi mettetelo in frigo per una notte in un contenitore a chiusura ermetica. Prima di usarlo, tiratelo fuori dal frigo, eliminate il grasso solidificato che si è accumulato in superficie e scaldate il consommé su fuoco dolce.

CONSOMMÉ DI POLLO

Seguite le indicazioni sopra per il consommé di manzo, sostituendo la carne trita di manzo con quella di pollo e il fondo di manzo con quello di pollo.

Consommé, step by step

1

2

3

4

5

6

CIALDE
DI PARMIGIANO
CROSTINI
CON MOZZARELLA
E BASILICO
PORRO FRISÉE
STRISCIOLINE
DI TORTILLA FRITTA
CRÈME FRAÎCHE
ALLE ERBE AROMATICHE
SCALOGNI FRITTI
PROSCIUTTO
CROCCANTE
CROSTINI
CROSTINI
ALLE ERBE AROMATICHE
ERBE AROMATICHE
FRITTE
LARDONS

APPROFONDIMENTI

Guarnizioni per zuppe

Se voleste dare un tocco extra alla vostra zuppa prima di servirla, ecco varie guarnizioni semplici da provare. La crème fraîche alle erbe aromatiche per l'aroma e il prosciutto croccante per una nota salata, i crostini per la croccantezza: tutti ingredienti che completano una zuppa senza sopraffarla. Se non avete una guarnizione adatta a portata di mano, potete versare la vostra zuppa nelle ciotole e servirla da sola. Una buona zuppa, dopo tutto, parla per sé.

CIALDE DI PARMIGIANO

Scaldate il forno a 200 °C. Grattugiate il **parmigiano reggiano** con i fori medi di una grattugia rettangolare. Usando 1 cucchiaio e ½ di formaggio per ogni cialda, formate dei dischi di 4 cm circa su un tappetino antiaderente appoggiato su una placca con il bordo. Infornate per 3 minuti, poi trasferiteli in una ciotolina (o una teglia per mini-muffin) con una piccola spatola angolare e lasciate riposare per 25 secondi, in modo che prendano la forma. Le cialde si possono impilare e conservare in un contenitore a chiusura ermetica a temperatura ambiente per 2-3 ore.

CROSTINI CON MOZZARELLA E OLIO AL BASILICO

Preparate i crostini (vedi a destra), lasciando le fette intere. Toglieteli dal grill e spennellateli subito con un po' di **olio al basilico** (pag. 33). Coprite con una fettina di **mozzarella** fresca e passate al grill finché il formaggio è fuso e si formano le bolle (ma non è scuro), per 1 minuto circa. Usatelo subito.

STRISCIOLINE DI TORTILLA FRITTE

Tagliate le **tortilla di mais** da 15 cm a strisce di 5 mm. In una padella grande dal bordo dritto o in una pentola, scaldate 6,5 cm di **olio di semi di girasole o altro olio dal sapore neutro** su fuoco medio-alto finché un termometro per fritti segna 180 °C. Friggete le striscioline, in più volte, finché sono dorate e croccanti, per 2 minuti circa, poi trasferitele a scolare sulla carta da cucina con la schiumarola o un cucchiaio forato. **Salatele** finché sono calde. Si conservano in un contenitore a chiusura ermetica a temperatura ambiente per 2 giorni.

PORRO FRISÉE

Tagliate il **porro** (le parti bianche e verde chiaro) a julienne fine e lavatelo (pag. 42). Scaldate 6,5 cm di **olio di semi di girasole o altro olio dal sapore neutro** in un pentolino su fuoco medio-alto finché un termometro per fritti segna 150 °C. Friggete, in più volte, finché diventa dorato e croccante, per 1-3 minuti, poi trasferiteli a scolare su carta da cucina con un ragno o un cucchiaio forato. Si conservano in un contenitore chiuso per 2 giorni.

CRÈME FRAÎCHE ALLE ERBE AROMATICHE

Amalgamate 140 ml di **crème fraîche**, 2 cucchiai di **erbe aromatiche fresche** tritate e ¼ di cucchiaino ciascuno di **sale grosso e pepe macinato al momento** nel robot da cucina. Tenete in frigo, coperto, per 2 giorni.

CROSTINI

Scaldate il grill. Affettate del **pane rustico italiano** (tipo pane pugliese) a fette oblique di 1 cm, poi tagliatele a metà e mettetele su una placca con il bordo. Spennellatele con l'olio extravergine d'oliva e salate, se volete, poi passate al grill finché sono scure intorno ai bordi. Si conservano in un contenitore chiuso a temperatura ambiente per 3 giorni.

SCALOGNI FRITTI

Affettate gli **scalogni** ad anelli sottilissimi. Scaldate 6,5 cm di **olio di semi di girasole o altro olio dal sapore neutro** in un pentolino fino a 150 °C. Friggete gli scalogni su fuoco medio-alto finché sono dorati e croccanti, per 1-3 minuti, poi trasferiteli a scolare su carta da cucina con un ragno o un cucchiaio forato. Teneteli in frigo in un contenitore chiuso per 2 giorni.

PROSCIUTTO CROCCANTE

Scaldate il forno a 200 °C. Stendete il **prosciutto crudo** tagliato a fette sottili in una teglia in un solo strato e infornate finché è croccante, per 13-15 minuti. Scolate sulla carta da cucina. Conservate le fettine in un contenitore a chiusura ermetica, separate da fogli di carta oleata, per 2 giorni.

ERBE AROMATICHE FRITTE

Scaldate 6,5 cm di **olio di semi di girasole o altro olio dal sapore neutro** in un pentolino su fuoco medio-alto fino a 140-150 °C. Fateci cadere qualche foglia di erbe aromatiche (basilico, salvia o prezzemolo...) e friggetele finché sono traslucide ma non colorite, per 20-30 secondi. Scolate sulla carta da cucina con un ragno. Usatele subito.

LARDONS

Tagliate una **fetta di bacon** a pezzettini di 5 mm e friggetele in padella su fuoco medio finché hanno rilasciato il grasso e sono croccanti, per 8 minuti. Scolate su carta da cucina.

CROUTONS ALLE ERBE AROMATICHE

Scaldate il forno a 180 °C. Rifilate la crosta dalle fette di **pan carrè** e tagliate a dadini di 5 mm. Mescolate con 1 cucchiaio di **burro** fuso su una placca con il bordo. Tostate in forno i dadini, mescolando una volta, finché sono appena dorati, per 9-10 minuti. Mescolate con 1 cucchiaio di **erbe aromatiche** tritate, come prezzemolo, basilico o maggiorana, prima di usarli. Si conservano in un contenitore chiuso per 3 giorni.

2 Uova

LEZIONE 2.1
Come fare le uova sode e bazzotte

LEZIONE 2.2
Come fare le uova in camicia

LEZIONE 2.3
Come cuocere le uova al tegamino

LEZIONE 2.4
Come fare le uova strapazzate

LEZIONE 2.5
Come cucinare un'omelette

LEZIONE 2.6
Come cuocere le uova al vapore

LEZIONE 2.7
Come cuocere le uova al forno

LEZIONE 2.8
Come fare la frittata

APPROFONDIMENTI

- *Maionese e salsa olandese*

UOVA

L'UOVO è un alimento che consente di fare magie in cucina. È capitato a tutti: aprire il frigorifero quasi vuoto e trovare pochi ingredienti di base – uova, formaggio, qualche avanzo di verdura – che si trasformano in un pasto appetitoso. Quello che spesso ci scordiamo, di questo trucchetto, è che sono le uova a fare gran parte del lavoro. Sono forse la proteina più versatile del mondo, e possono assumere forme e sapori diversi in base agli aromi e al metodo di cottura scelti.

Costituiscono la base di tanti piatti perfetti, dai rustici e speziati huevos rancheros alle uova alla coque, dal gusto così tenue da piacere anche al bambino più schizzinoso. Una volta capite le tecniche di cottura delle uova, scoprirete che sono "tele" deliziose – e facili – per le vostre creazioni culinarie.

Per i piatti a base di uova c'è un numero limitato di metodi di cottura e tante varianti. Nelle pagine seguenti troverete i metodi di base, a partire dalle uova sode (anche se qualcuno le chiama "bollite", l'uovo non dovrebbe mai essere bollito). Seguono altre tecniche di cottura: uova bazzotte, strapazzate, al forno, al vapore, in camicia e al tegamino. Oltre alle tecniche fondamentali, troverete ricette per alzare di tono le "uova di tutti i giorni", come le Uova strapazzate con caviale nel guscio, e istruzioni per preparazioni facilmente adattabili come omelette e frittate.

Indipendentemente dalla tecnica, la chiave del successo sta nella temperatura e nel tempo di cottura. Le uova dovrebbero essere cotte su fuoco moderato finché l'albume si rapprende e il tuorlo raggiunge il grado di solidità desiderato; se si richiede una temperatura più elevata, come per le omelette, dovrebbe essere per breve tempo. La cottura a temperatura troppo alta o troppo prolungata può dare risultati spiacevoli, come albumi duri e gommosi e uova strapazzate immerse in una pozza acquosa (perché l'eccessivo calore può fare separare le proteine dell'uovo dalla parte liquida).

Se le uova sono uno degli ingredienti più semplici e versatili, l'attrezzatura necessaria a prepararle dovrebbe essere altrettanto essenziale, nonostante tutti i gadget che si trovano sugli scaffali dei negozi di casalinghi. Articoli come l'attrezzo per le uova in camicia e le padelle per omelette separate possono essere carini, ma ricordate che potrete fare quasi sempre senza, o sostituirli con qualcosa che avete già in cucina, senza sacrificare la qualità della ricetta. Non state a pensare troppo alle uova: trattatele con gentilezza e lasciate che eseguano la loro magia.

NOZIONI DI BASE

L'uovo, ovviamente, è molto di più di un alimento di base per una colazione veloce. È un ingrediente indispensabile che rende possibili tante delle nostre ricette preferite. Sgusciate uno o due uova nella carne trita di manzo insaporita per preparare un piatto di polpette; spennellatene uno sbattuto sulla pasta frolla per avere una crosta dorata; incorporate qualche tuorlo in una salsa per emulsionarla e addensarla; poi montate a neve gli albumi e infornate un'eterea meringa. Tutte queste preparazioni sono possibili grazie alla composizione semplice, ma straordinaria, dell'uovo, che è formato da due parti: l'albume e il tuorlo. Il tuorlo contiene tutto il grasso dell'uovo e gran parte del sapore. È questo grasso che dà un corpo tanto ricco alla salsa olandese. L'albume invece contiene più dei due terzi del liquido dell'uovo, e più di metà delle proteine. Quando sono sbattuti, gli albumi aumentano di molto il proprio volume. Qualsiasi traccia di grasso impedirebbe questo processo. Perciò occorre sapere come separare un uovo, per isolare solo la parte che serve per una ricetta (vedi "Separare un uovo", pag. 105).

Quando si sguscia un uovo molto fresco, il tuorlo è bello gonfio e solido e l'albume è denso. Aprite un uovo dalla stessa confezione un paio di settimane dopo, e vedrete che entrambe le parti saranno più molli e acquose. Se le uova sono state tenute in frigo nel loro cartone (che le protegge perché non si rompano, ma che serve anche a evitare che il guscio poroso assorba odori e perda umidità in frigo), questa differenza non avrà ripercussioni sul sapore o il valore nutritivo dell'uovo. Può però avere un

impatto sulla cottura. Se lo preparate al tegamino o in camicia, un uovo fresco e solido terrà meglio la forma; se invece lo fate sodo, un uovo leggermente più vecchio andrà meglio di uno appena deposto. Siccome la membrana all'interno del guscio si allenta con il tempo, le uova più vecchie si sgusciano più facilmente. Per le uova strapazzate, le omelette e la maggior parte delle altre ricette andranno bene uova fresche o meno fresche. Fate però attenzione a non perdere di vista la "data in cui sono state deposte" scritta sul cartone. Le uova durano 4 o 5 settimane a partire da quel giorno, dopo di che la qualità si deteriora. Un uovo molto vecchio avrà molto meno volume, perché conterrà una sacca d'aria più grande.

LE UOVA SONO UN CIBO SANO?

Si è detto per lungo tempo che le uova erano una leccornia pericolosa, soprattutto per via del loro contenuto di colesterolo. Ma in seguito a studi recenti c'è stata un'inversione di rotta. Ecco i fatti.

La questione del colesterolo Un uovo grande medio contiene 213 mg di colesterolo. È un grado piuttosto elevato per un alimento, ma gli studi non sono riusciti a stabilire un collegamento tra un consumo moderato (circa un uovo al giorno) e le patologie cardiovascolari. Le ultime ricerche dimostrano che il consumo di grassi saturi, i fattori genetici e altri fattori svolgono un ruolo molto più importante nel determinare i livelli di colesterolo nel sangue rispetto all'assunzione di colesterolo con l'alimentazione.

Calorie e grassi Se state tenendo d'occhio l'apporto calorico, l'uovo è abbastanza conveniente, con circa 75 calorie in un uovo grande medio. Contiene circa 5 grammi di grassi, e solo 1,5 di questi sono saturi.

Vitamine e minerali Il tuorlo è una ricca fonte di vitamine B_2 (riboflavina) e B_{12}; contiene anche piccole quantità di vitamina K ed è una delle poche fonti alimentari di vitamina D, che rinforza le ossa. Inoltre, contiene i minerali selenio (che protegge dai radicali liberi che provocano il cancro) e colina (che aiuta la funzione cerebrale).

Proteine Un uovo medio contiene circa 6 grammi di proteine complete di alta qualità, il che significa che possono essere processate facilmente e usate con efficienza dal corpo.

UNA NOTA SULLE UOVA CRUDE

Come precauzione, le uova crude dovrebbero essere sempre evitate dalle donne in gravidanza, dai bambini piccoli e più grandi, dagli anziani e da chiunque abbia problemi di salute. Nel caso, sostituitele con l'uovo liquido pastorizzato, che trovate in alcuni supermercati accanto alle uova intere.

LEGGERE LE ETICHETTE

Le etichette sui cartoni delle uova di gallina sono oggi molto dettagliate rispetto a un tempo.

Secondo il **Regolamento CE**, infatti, le uova in commercio devono riportare sul guscio o sulla confezione una serie di informazioni che ne indicano la tracciabilità. Stiamo parlando delle uova di categoria A, le "uova fresche" destinate all'uso alimentare e domestico. Quelle di categoria B, di "seconda qualità", sono destinate all'industria alimentare o non alimentare e non rientrano nella seguente analisi.

Dimensioni In base al peso, le uova sono classificate da piccole a grandissime (**da XL a S**); nelle ricette di solito si usano quelle grandi, soprattutto per i dolci da forno.

Codice di identificazione Le uova presentano sul guscio un codice che consente la loro identificazione. Di fronte a una serie di numeri e lettere come questa, "0IT047LU005" ecco cosa dobbiamo sapere.

La prima cifra indica la tipologia di allevamento delle galline. Le due lettere che seguono identificano il paese di produzione (IT=Italia). Le tre cifre successive il Comune dell'allevamento, seguite da due lettere, che rappresentano la sigla della provincia di appartenenza. Le ultime tre cifre rivelano nome e luogo dell'allevamento.

Tipologia di allevamento Rimaniamo sulla prima cifra del codice, relativa alla tipologia di allevamento:

0: allevamento biologico, dove le galline si nutrono soltanto di mangimi biologici certificati e possono razzolare all'aperto per molte ore;

1: allevamento all'aperto, in cui le galline possono razzolare all'aperto ma per un numero di ore limitato;

2: allevamento a terra, in cui le galline non sono rinchiuse nelle gabbie, ma si muovono comunque in ambiente chiuso;

3: allevamento in gabbia o in batteria, dove le galline vivono in ambienti piuttosto stretti e chiusi. Depongono le uova su un nastro trasportatore che le trasferisce subito nella zona preposta al confezionamento.

Altre informazioni Sul guscio o sulla confezione delle uova devono essere indicate la data di scadenza, la categoria di appartenenza, il peso e le modalità di conservazione.

UOVA BAZZOTTE

LEZIONE 2.1

Come fare le uova sode e bazzotte

Le uova sode non dovrebbero essere bollite, diventerebbero gommose e asciutte. Seguite le istruzioni qui sotto per cuocerle a fuoco dolce: gli albumi saranno teneri e i tuorli un po' morbidi al centro. Queste uova sono perfette per essere mangiate intere spolverate di sale e pepe, tagliate a metà e svuotate dei tuorli per fare le *deviled eggs* (ripiene), o tagliate a spicchi per le insalate. Sono anche il punto di partenza per preparare le classiche uova in insalata a base di maionese. Le uova bazzotte di solito si servono nel loro guscio in un portauovo, con un cucchiaino di argento e triangolini o bastoncini di pane tostato da intingere nei tuorli ancora cremosi, ma sono deliziose anche tirate fuori dal guscio e servite su fette di pane rustico tostato e imburrato.

PER LE UOVA SODE, mettetele in una pentola profonda e coprite di 2,5 cm con l'acqua fredda. Portate a ebollizione su fuoco alto, togliete subito dal fuoco, mettete il coperchio e lasciate per 13 minuti. Trasferitele in un bagno di acqua ghiacciata con un cucchiaio forato per bloccare la cottura. Servitele calde o lasciatele raffreddare a bagno, per 10 minuti. Con il guscio si conservano in frigo per 1 settimana.

PER LE UOVA BAZZOTTE, portate a ebollizione una pentola profonda riempita di acqua per metà. Immergeteci le uova con un cucchiaio forato, mettete il coperchio e togliete dal fuoco. Lasciate così per 4-6 minuti (dipende da quanto vi piacciono morbidi i tuorli). Per servirle nel guscio, crepate l'estremità più larga con un coltello e togliete la parte superiore. Per servirle senza guscio, tenete l'uovo su una ciotolina, picchiettate intorno al centro con un coltello e staccate il guscio, poi fate cadere l'uovo nella ciotola scavandolo con un cucchiaio.

SGUSCIARE LE UOVA SODE
Per sgusciare un uovo sodo, mettetelo sul piano di lavoro e fatelo rotolare schiacciandolo con il palmo della mano per fare crepare il guscio (invece di creparlo contro il bordo di una ciotola, con il rischio di ammaccare l'albume). Le uova fredde si sgusciano più facilmente. Anche tenere l'uovo sotto l'acqua fredda corrente mentre lo si sguscia può essere utile.

LEZIONE 2.2

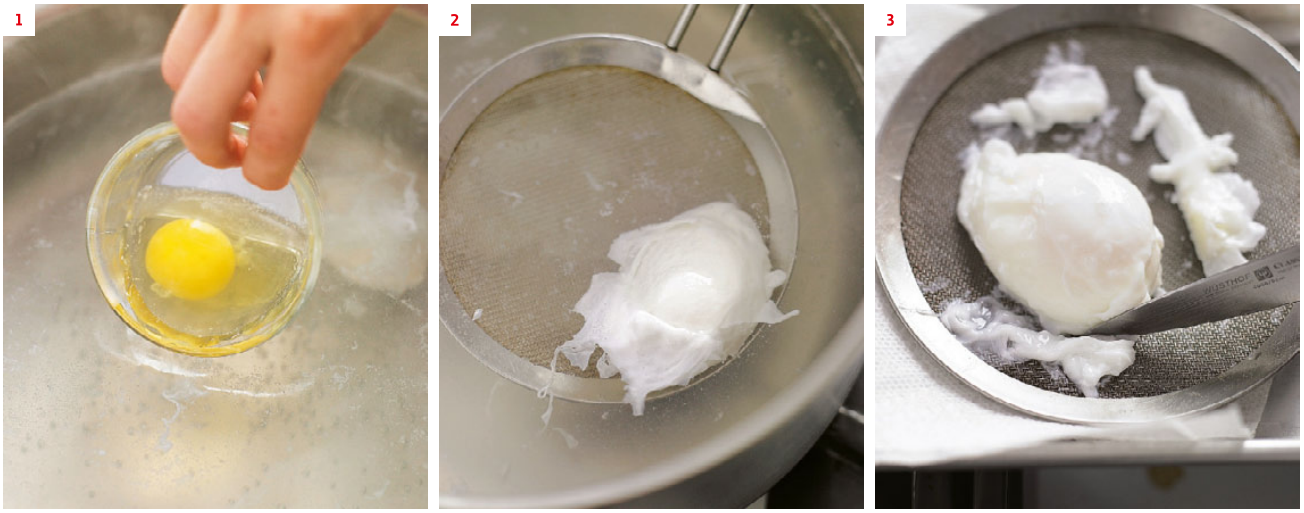
Come fare le uova in camicia

Essendo cotte nell'acqua, senza olio o altri grassi aggiunti, le uova in camicia sono una sana alternativa alle uova cotte in tanti altri modi. Ma il loro vero fascino è la consistenza: un tuorlo ancora liquido avvolto in un albume appena rappreso. Il metodo di cottura senza grassi le rende adatte a essere servite con una ricca e saporita salsa olandese (vedi pag. 106), come per le uova Benedict. Ma sono deliziose anche su una fetta di pane tostato, che assorbe il tuorlo.

Serve un po' di pratica per evitare che l'albume si disperda nell'acqua, facendo sfilacciare i bordi. Alcuni cuochi aggiungono una goccia di aceto di vino bianco all'acqua per aiutare a fare coagulare l'albume; altri, appena prima di versare l'uovo mescolano con vigore l'acqua per creare un vortice, in modo che l'uovo resti intrappolato all'interno. In generale, però, non dovreste avere problemi se seguite questi consigli: usate uova freschissime; l'acqua dovrebbe sobbollire leggermente (quasi immobile); fate scivolare delicatamente l'uovo sgusciato nell'acqua; appena in pentola, ripiegate i bordi di albume sull'uovo con un cucchiaio.

PER CUOCERE IN CAMICIA 4 UOVA GRANDI, riempite una grande pentola profonda con 5 cm di acqua e portate a ebollizione. Abbassate la fiamma a media. Quando sobbolle, sgusciate un uovo in una ciotolina resistente al calore. Mettete il bordo della ciotolina nell'acqua e inclinatela in modo che l'uovo scivoli in pentola [1]. "Piegate" i bordi dell'albume sull'uovo con un cucchiaio piccolo perché siano più netti. Ripetete con le altre uova. Cuocete finché gli albumi sono rappresi e i tuorli sono ancora molli (dovrebbero muoversi all'interno dell'albume), per 2-3 minuti. Tirate fuori le uova con un cucchiaio forato o un piccolo colino [2] e scolatele sulla carta da cucina. Rifilate i bordi con un coltello per una migliore presentazione [3].

Uova in camicia, step by step



CARCIOFI AL VAPORE CON SALMONE AFFUMICATO, UOVA IN CAMICIA E SALSA OLANDESE Per 4 persone

Questo piatto elegante è perfetto per il brunch. I carciofi somigliano a petali di fiori, con le uova, la salsa olandese e le fettine di salmone affumicato al centro. Vedi pag. 304 per le indicazioni su come si mondano i carciofi.

- 4 CARCIOFI MEDI O GRANDI
- SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO
- 4 UOVA GRANDI
- SALSA OLANDESE *(pag. 106)*
- 4 FETTINE DI SALMONE AFFUMICATO *(60 g in tutto), più altro per servire (facoltativo)*

Preparate i carciofi Tagliate via i gambi dei carciofi all'altezza del fondo e scartateli. Con le forbici da cucina, rifilate i tre strati esterni di foglie a 5 cm. Riempite una pentola grande con 5 cm di acqua e metteteci sopra un cestino per la cottura al vapore. Disponeteci i carciofi, in piedi, chiudete con il coperchio e

portate a ebollizione a fuoco alto. Cuocete al vapore finché il fondo dei carciofi risulta morbido se forato con la punta di un coltellino, per 30-40 minuti. Tirate fuori i carciofi dalla pentola. Quando sono abbastanza freddi da poter essere tenuti in mano, staccate e scartate le foglie esterne, lasciando quelle rifilate per creare la forma di un fiore. Rimuovete le barbe e le foglie viola con un cucchiaino e buttatele. Se necessario, aprite delicatamente le foglie con le dita (per creare lo spazio sufficiente all'uovo). Salate, pepate e coprite per tenerli caldi.

Cuocete le uova in camicia Seguite le istruzioni a pag. 92 per cuocere le uova in camicia e scolatele brevemente, rifilando i bordi come preferite.

Servite Mettete un uovo dentro a ogni carciofo con un cucchiaio (fate attenzione a non bucare il tuorlo). Mettete 1 cucchiaio di salsa olandese su ogni uovo, poi guarnite con una fetta di salmone. Servite subito con altra salsa olandese e salmone (se volete) a parte.

Consigli per le uova in camicia

Le uova in camicia si conservano bene fino a 24 ore. Per prepararle in anticipo, mettetele subito in un bagno di acqua ghiacciata per fermare la cottura, poi trasferitele in una ciotola di acqua fredda (a filo delle uova). Se le conservate per più di un'ora, mettete la ciotola in frigo (coperta). Riscaldate le uova immergendole brevemente nell'acqua in lieve ebollizione.

LEZIONE 2.3

Come cuocere le uova al tegamino

A differenza di quelle in camicia, le uova al tegamino dovrebbero scurirsi un po' e formare una crosticina intorno ai bordi che contrasti con il tuorlo morbido e cremoso. È il segno distintivo delle uova "all'occhio di bue". Quando si sguscia un uovo fresco in padella, la parte più densa dell'albume si attacca intorno al tuorlo. Per essere certi che il bianco si rapprenda in modo uniforme, rompete lo spesso sacco dell'albume e distribuitelo bene. Le uova al tegamino si servono spesso su pane tostato o come parte di una colazione rustica, come i messicani *Huevos rancheros* (a fianco).

PER CUOCERE UN UOVO AL TEGAMINO, scaldate una padella da 20 cm su fuoco medio; metteteci 2 cucchiaini di burro (o grasso di bacon sciolto) e quando inizia a sfrigolare sgusciateci un uovo. Quando l'albume inizia a rapprendersi rompete il sacco dell'albume con una spatola [1]. Cuocete finché l'albume è leggermente dorato sotto, per 2-3 minuti, versando il burro sopra al tuorlo per cuocerlo un po' [2]. Per cuocerlo "su entrambi i lati" giratelo con una spatola e cuocete per 30 secondi [3]. Insaporite con sale grosso e pepe macinato al momento, se volete. Servite subito.

Uova al tegamino, step by step

HUEVOS RANCHEROS Per 4 persone

Questo piatto è stato chiamato così per la salsa di pomodoro e peperoncino con cui si serviva; oggi lo si ricopre con una qualsiasi salsa piccante al peperoncino, come la versione con *tomatillo* a pag. 187. Iniziate scaldando la salsa in una padella con un cucchiaio di olio di semi di girasole o altro olio dal sapore neutro.

Tostate le tortilla Tenete una tortilla di mais da 15 cm direttamente sulla fiamma del fornello con le pinze finché inizia ad annerirsi, poi giratela e scaldate l'altro lato finché inizia a gonfiarsi. Tenetela al caldo sotto a un canovaccio pulito e fate lo stesso con altre 3 tortillas.

Assemblate Mettete una tortilla tostata in ogni piatto e versateci sopra la salsa scaldata (circa 70 ml su ognuna). Cuocete 4 uova al tegamino (vedi pagina a fianco), poi fatene scivolare uno su ogni tortilla. Salate e pepate, se volete. Servite subito, con la panna acida, a piacere.

fig. 2.1 STRAPAZZARE LE UOVA

Attrezzatura

La padella antiaderente può sembrare la scelta più ovvia per uova strapazzate e omelette, ma non è essenziale, a patto che la padella sia ben unta. Il burro e il rimestare quasi continuo dovrebbero impedire alle uova di attaccare.

LEZIONE 2.4

Come fare le uova strapazzate

Il segreto per ottenere uova strapazzate leggere e gonfie è cuocerle su fuoco medio rimestandole quasi di continuo; così non prenderanno colore. Inoltre, cuocete le uova finché formano fiocchetti morbidi e cicciotti e nella padella non ci sono più parti liquide (i fiocchetti dovrebbero essere leggermente umidi, non asciutti) e toglietele subito dalla padella, o continueranno a cuocere.

PER STRAPAZZARE LE UOVA, sbattete 4 uova grandi e 2 cucchiai di panna densa (o latte) con la forchetta; salate e pepate. Fate fondere 2 cucchiai di burro in una padella media su fuoco medio. Unite le uova e spingetele delicatamente al centro della padella con una spatola flessibile resistente al calore, lasciando scorrere la parte liquida intorno al bordo. Cuocete, rimestando di continuo con la spatola, finché le uova sono rappresefig. 2.1, per 1 minuto e ½-3 minuti. Servitele calde.

UOVA STRAPAZZATE CON CAVIALE NEL GUSCIO Per 4 persone

8 UOVA GRANDI

60 G DI BURRO

CRÈME FRAÎCHE O PANNA ACIDA *(facoltativo)*

CAVIALE SEVRUGA O OSETRA

Preparate i gusci Portate a ebollizione una pentola d'acqua. Tenete un uovo in una mano, con la punta verso l'alto. Metteteci sopra un "egg topper" (un attrezzo speciale per staccare in modo netto la punta del guscio) e strizzate, con un movimento a forbice. Eliminate la punta dell'uovo e versatelo in una ciotola. Ripetete con le altre uova. Fate bollire i gusci per 5 minuti, poi trasferiteli su una gratella con la schiumarola e lasciateli asciugare con il lato aperto verso il basso.

Preparate le uova Strapazzate le uova con il burro usando una padella grande. Trasferitele in una tasca da pasticciere con beccuccio tondo liscio da 2,5 cm (se necessario avvolgetela nella carta da cucina, perché le uova saranno caldissime). Distribuite le uova nei gusci e mettetele nei portauovo. Servite con una cucchiaiata di *crème fraîche* o panna acida, se volete. Distribuiteci sopra il caviale.

LEZIONE 2.5

Come cucinare un'omelette

Siccome richiede un po' di pratica, cucinare un'omelette è diventato uno dei test per verificare il vero talento di un cuoco. Il risultato finale lascia poco spazio all'errore, perché strappi e altre magagne non si possono mascherare (a meno di coprirli con una salsa o una guarnizione). Seguite i consigli a destra, e non gettate la spugna al primo insuccesso. (Ricordate che anche le omelette imperfette sono deliziose.) Se le preparete abbastanza spesso, diventerà un'azione automatica.

OMELETTE ALLE ERBE AROMATICHE Per 1 persona

Questa omelette con tre uova è cosparsa di erbe aromatiche fresche che sono un ripieno semplicissimo. Per altre idee, vedi le varianti a pag. 99. Se volete un'omelette un po' più sostanziosa aggiungete un altro uovo.

3 UOVA GRANDI

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

1 CUCCHIAIO DI BURRO CHIARIFICATO *(pag. 98)*

1 CUCCHIAIO DI ERBE AROMATICHE FRESCHE MISTE, *come dragoncello, basilico, cerfoglio, erba cipollina e prezzemolo*

Preparate la padella e le uova Scaldate una padella da 20 cm su fuoco medio-alto. Quando è pronta (tenendo il palmo della mano al di sopra della padella dovreste avvertire il calore) metteteci il burro chiarificato finché è caldo ma non fumante. Nel frattempo, sbattete le uova, salate e pepate.

Consigli per l'omelette

Sbattete bene le uova per incorporare molta aria; così avrete un'omelette leggera e gonfia. Ma non sbattetele con troppo anticipo o si sgonfieranno mentre la padella si scalda.

Usate il burro chiarificato (pag. 98); siccome è stato privato dei solidi del latte, non brucerà in fretta come il burro comune e non farà scurire le uova né le farà attaccare alla padella.

Scaldate bene la padella, ma non lasciate che il burro arrivi a fumare prima di aggiungere le uova.

Dopo aver versato le uova in padella lavorate in fretta; il segreto sta nel movimento costante, che sia scuotere la padella o passarci una spatola perché le uova cuociano più uniformemente (come per strappazzare).

Cuocete finché non restano parti liquide. L'omelette continuerà a cuocere quando si spegne il fuoco.

CHIARIFICARE IL BURRO
Non avendo i solidi del latte, il burro chiarificato può reggere temperature di cottura più elevate senza bruciare. Fate fondere 225 g di burro in un pentolino su fuoco basso finché è spumoso e i solidi del latte si sono depositati sul fondo, per 15 minuti circa. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare. Eliminate la schiuma dalla superficie. Versate lentamente il burro fuso attraverso un colino rivestito di stamigna in una ciotola o nel recipiente in cui lo conserverete, in modo da filtrare le parti solide. Usatelo subito o conservatelo in frigorifero, coperto, per un mese al massimo. Per 180 ml.

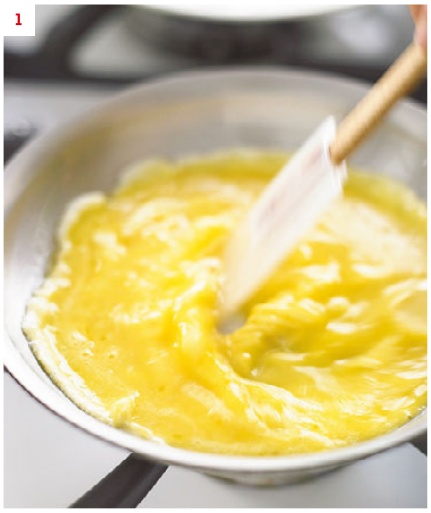
OMELETTE ALLE ERBE AROMATICHE

Cuocete l'omelette Lavorando in fretta, versate le uova sbattute nella padella calda. Abbassate la fiamma a media e mescolate le uova con una spatola flessibile resistente al calore [1] scuotendo con vigore la padella avanti e indietro sulla fiamma per un minuto circa. Le uova devono essere mosse in continuazione, incorporando un po' di liquido nelle parti più cotte finché non si formano dei fiocchetti. Continuate la cottura, spostando l'uovo cotto dai bordi con la spatola e lasciando che l'uovo crudo scorra al di sotto [2], finché è rappreso, senza più parti liquide (dovrebbero volerci 15-30 secondi). Cospargete le erbe aromatiche sulle uova in modo uniforme [3], poi passate la spatola intorno al bordo dell'omelette per staccarla dalla padella e per sollevare il lato opposto dell'omelette e ripiegarne un terzo [4]. Poi, tenendo la padella sul piatto, fate scivolare e al tempo stesso arrotolate l'omelette sul piatto in modo che l'apertura sia sotto [5].
(In alternativa, piegatene metà e avrete una mezzaluna.) Servite subito.

Varianti Sostituite le erbe aromatiche con 4 cucchiai di uno di questi ingredienti (o una combinazione), da aggiungere in pentola quando le uova si rapprendono.

- Formaggio grattugiato, come Gruyère, cheddar o fontina
- Formaggio morbido sbriciolato, come formaggio di capra o feta
- Verdure a foglia appassite (pag. 305)
- Pomodori seccati (pag. 324)
- Cipolle caramellate (pag. 40) o scalogni
- Asparagi sbianchiti tritati
- Prosciutto cotto a dadini o a fettine
- Funghi al salto (pag. 427)

Omelette alle erbe aromatiche, step by step



LEZIONE 2.6

Come cuocere le uova al vapore

fig. 2.2 CUOCERE LE UOVA AL VAPORE

Attrezzatura

I *coddler* si trovano in alcuni negozi di casalinghi. Si possono sostituire con cocottine coperte con carta stagnola fissata bene.

Con questo metodo di cottura al vapore a fuoco dolce si ottiene un uovo morbido. Il metodo tradizionale per preparare e servire queste uova prevede l'uso dei *coddler* – apposite tazzine con coperchio che trattiene il vapore che si forma quando si mettono in una pentola di acqua che sobbolle. Se si imburrano i *coddler* e si aggiunge un po' di panna il sapore è più ricco. Per guarnire, cospargete con erbe aromatiche fresche tritate,come le *fines herbes* (un mix di erba cipollina, cerfoglio, prezzemolo e dragoncello), cipolla rossa tritata finemente o bacon sbriciolato. L'accompagnamento tradizionale è costituito da bastoncini di pane tostato.

PER CUOCERE 4 UOVA AL VAPORE, riempite una pentola capiente con acqua sufficiente ad arrivare appena sotto al bordo dei *coddler*. Portate a ebollizione su fuoco medio-alto. Nel frattempo spennellate generosamente l'interno dei *coddler* con il burro ammorbidito. Versate 1 cucchiaino di panna in ognuno e poi sgusciateci l'uovo (la panna circonderà l'uovo e lo manterrà umido) *fig. 2.2*. Insaporite con sale grosso e pepe macinato al momento e chiudete i coperchi.

Immergete i *coddler* nell'acqua bollente con le pinze e abbassate la fiamma al minimo. Lasciate sobbollire per 4 minuti, poi spegnete il fuoco. Chiudete la pentola e lasciate così finché gli albumi sono rappresi, per 4-7 minuti. Tirate fuori dall'acqua, togliete i coperchi e servite subito con bastoncini di pane tostato.

LEZIONE 2.7

Come cuocere le uova al forno

In francese le uova al forno si chiamano *oeufs en cocotte* (la *cocotte* è sia il nomignolo con cui si indica la gallina sia il nome delle cocottine nelle quali si cuociono e servono le uova). Per evitare che gli albumi si asciughino in forno, prima li si bagna con un po' di panna o altro liquido. Simili alle uova bazzotte, le uova al forno hanno l'albume morbido e il tuorlo liquido, perfetto per intingerci i bastoncini o i triangolini di pane tostato. Per una versione semplificata della ricetta qui sotto, seguite le indicazioni per cuocere le uova al forno, bagnando ogni albume con un cucchiaio di panna (e omettendo il composto di scalogni e funghi).

UOVA AL FORNO CON SPUGNOLE Per 4 persone

In questa ricetta le uova sono abbinate a scalogni e spugnole (funghi selvatici apprezzati nella cucina francese per sapore e rarità, poiché crescono in zone colpite da incendi) fatti saltare. La stagione di questi funghi è la primavera; sostituiteli con altri funghi selvatici, come *oyster* o cantarelli, se non li trovate.

1 CUCCHIAIO DI BURRO, *più altro, ammorbidito, per le cocottine*

1 SCALOGNO PICCOLO, *tritato finemente*

250 G DI SPUGNOLE FRESCHE, *lavate (pag. 349) e tagliate a metà per il lungo (a quarti se sono grandi)*

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

UOVO AL FORNO E UOVO AL VAPORE

fig. 2.3 MESCOLARE UOVA E SPUGNOLE

275 ML DI PANNA

4 UOVA GRANDI

1 CUCCHIAIO DI ERBA CIPOLLINA TRITATA FINEMENTE, *più altra per guarnire*

Scaldate il forno e preparate i funghi Riscaldate il forno a 190 °C. Fate fondere il burro in una padella media su fuoco medio-basso finché diventa spumeggiante. Cuocete lo scalogno, mescolando, finché è morbido, per 2 minuti; aggiungete le spugnole e un pizzico di sale. Cuocete, mescolando ogni tanto, finché i funghi si sono ammorbiditi, per 5 minuti. Aggiungete la panna e appena inizia a sobbollire togliete dal fuoco e lasciate raffreddare per 5 minuti.

Cuocete le uova al forno Imburrate 4 cocottine larghe 15 cm e poco profonde e mettetele su una placca con il bordo. Sgusciate un uovo in ogni cocottina, mantenendo il tuorlo intatto; salate e pepate. Distribuite il composto di funghi nelle cocottine *fig. 2.3* e spolverate con l'erba cipollina. Infornate finché gli albumi sono rappresi (dovrebbero risultare compatti al tatto), per 9-12 minuti. Servite subito.

LEZIONE 2.8

Come fare la frittata

La frittata italiana è simile all'omelette perché unisce le uova insaporite e un ripieno gustoso, ma il risultato è più rustico, e la tecnica più semplice. La frittata inizia sul fornello; il ripieno viene prima cotto e le uova si versano sopra. Quando le uova sono rapprese, gli si dà un'ultima rosolata sotto al grill. A causa dell'intenso calore del grill, la frittata si gonfierà leggermente, come un soufflé, così da avere una consistenza leggera e spumosa. A differenza dell'omelette, non bisogna rigirare niente e le uova traggono vantaggio da una leggera doratura, sia nel colore che nella consistenza. Inoltre, la frittata non deve essere servita subito; è deliziosa calda, tiepida o a temperatura ambiente.

FRITTATA CON ZUCCA E FORMAGGIO DI CAPRA Per 6 persone

Il ripieno di zucca può essere sostituito praticamente con qualsiasi verdura cotta di vostro gradimento. Potete anche omettere il formaggio di capra e cospargere invece con più parmigiano reggiano o asiago grattugiato, oppure usare il Gruyère.

Per il ripieno

- 1 CUCCHIAIO DI BURRO
- 1 CIPOLLA DORATA MEDIA, *affettata finemente*
- 225 G DI ZUCCHINE E ZUCCA GIALLA, *tagliate e metà per il lungo e poi a fette di 5 mm*

Per le uova

- 12 UOVA GRANDI
- ¼ CUP (70 ML) DI PANNA DENSA
- 4 FOGLIE DI BASILICO, *tagliate a chiffonade (pag. 31)*
- 2 CUCCHIAI DI ERBA CIPOLLINA TRITATA FINEMENTE
- SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

Per la copertura

- 85 G DI FORMAGGIO DI CAPRA FRESCO
- 55 G DI PARMIGIANO REGGIANO O ASIAGO, *grattugiato finemente*

Fate saltare il ripieno Scaldate il burro in una padella antiaderente dai bordi dritti da 25 cm su fuoco medio. Cuocete la cipolla finché è morbida e traslucida, mescolando ogni tanto, per 3-4 minuti. Aggiungete le zucchine e la zucca e fate saltare finché iniziano a diventare dorate, per 4 minuti circa [1].

Preparate il composto a base di uova Scaldate il grill. Sbattete leggermente le uova con la frusta in una ciotola grande, poi incorporate la panna, il basilico e l'erba cipollina e insaporite con ½ cucchiaino di sale e ⅛ di cucchiaino di pepe.

Consigli per la frittata

Per una frittata gonfissima, sbattete il composto a base di uova mentre preparate il ripieno (non prima) e lasciate che il grill si scaldi abbastanza prima di mettere la padella in forno (così il calore intenso farà gonfiare le uova come un soufflé).

Non mescolate con vigore mentre cuocete sul fornello ma trascinate la spatola resistente al calore sul fondo della padella con colpi decisi per formare dei grossi grumi, spigendoli verso il centro e lasciando che le parti liquide vi scorrano sotto. È come una versione più lenta, più controllata, delle uova strapazzate.

Evitate di cuocerla troppo; la superficie dovrebbe essere molto umida e quasi non rappresa quando si passa sotto al grill.

Cuocete la frittata Versate il composto in padella. Cuocete, rimestando e spostando l'uovo dai bordi al centro della padella con una spatola flessibile resistente al calore, così la parte liquida scivola sotto [2], finché è quasi solidificato (dovrebbe essere ancora umido in superficie ma rappreso), per 2-3 minuti.

Passate la frittata sotto al grill Fate cadere dei mucchietti di formaggio di capra sopra alla frittata, premendoli un poco nelle uova con la spatola. Cospargete con il parmigiano reggiano [3]. Passate sotto al grill finché la frittata è rappresa in superficie e leggermente gonfia, e il formaggio è fuso e dorato, per 1 minuto-1 minuto e ½.

Servite Passate la spatola intorno ai bordi e sotto alla frittata e fatela scivolare con delicatezza dalla padella al piatto. Tagliatela in sei spicchi e servitela calda, tiepida o a temperatura ambiente.

Frittata, step by step

1

2

3

APPROFONDIMENTI

Maionese e salsa olandese

Queste due salse a base di uovo sono esempi di emulsioni, tra le salse più leggere secondo il canone delle salse classiche. Si ottengono mescolando due sostanze, come olio e aceto, che di solito non si mescolerebbero; preparate nel modo corretto, sono liscissime, deliziose e ricche, seppur sorprendentemente leggere. Altri ingredienti, come il burro e la senape, possono fungere da emulsionanti, ma il tuorlo è il più efficace. È anche stabilizzante, e tiene insieme l'emulsione nel tempo.

MAIONESE Per 275 ml

Fare la maionese in casa è un modo fantastico per osservare il processo di emulsificazione, e il risultato è di gran lunga superiore al prodotto in vendita. Il segreto per preparare qualsiasi emulsione è aggiungere l'olio lentamente mentre si sbatte il composto con vigore e senza interruzione. In questo caso, vi ritroverete con un composto cremoso in cui goccioline di olio sono sospese nel succo di limone.

- 1 TUORLO GRANDE
- 1 CUCCHIAINO DI SENAPE DI DIGIONE
- 2 CUCCHIAINI DI SUCCO DI LIMONE FRESCO
- ¼ DI CUCCHIAINO DI SALE GROSSO, O A PIACERE
- 1 CUP (275 ML) DI OLIO DI SEMI DI GIRASOLE, DI COLZA O DI VINACCIOLI

METTETE IL TUORLO, LA SENAPE, 1 cucchiaino di succo di limone e il sale [1] in una ciotola e mescolate finché il composto è liscio e ben amalgamato. Aggiungete l'olio iniziando con una goccia alla volta e sbattendo senza interruzione finché comincia ad addensarsi [2]; aggiungete il cucchiaino di succo di limone rimasto, poi versateci l'olio a filo e continuate a sbattere finché tutto l'olio è incorporato e la salsa è densa ed emulsionata [3]. Usatela subito o tenetela in frigorifero in un contenitore a chiusura ermetica per 1 settimana.

SEPARARE UN UOVO
Incrinate il guscio di un uovo freddo su un piano – non sul bordo di una ciotola, perché potrebbe rompersi in tanti pezzi – poi apritelo con i pollici. Passate il tuorlo da un mezzo guscio all'altro, lasciando cadere l'albume in una ciotola, poi fate cadere il tuorlo in un'altra ciotola. Trasferite l'albume in una terza ciotola prima di separare un altro uovo; se qualche tuorlo si rompe e cade nella prima ciotola, non dovrete buttare tutti gli albumi.

Consigli per la maionese

Per recuperare la maionese impazzita (apparirà grumosa), mettete 1 cucchiaino di acqua (fredda se l'emulsione è calda e viceversa) in una ciotola. Mescolate la salsa all'acqua finché torna liscia e cremosa.

Maionese, step by step

1

2

3

SALSA OLANDESE Per 410 ml

Questa salsa ricca ma ariosa e vellutata si prepara arricchendo un liquido acido con i tuorli e poi addensandolo con il burro. Qui usiamo una riduzione di vino, ma questo passaggio si può saltare, per mescolare semplicemente le uova con 1 cucchiaino di succo di limone e 70 ml di acqua bollente. Essendo una delle "salse madri" francesi, la sua preparazione è una tecnica culinaria di base che si può variare per creare altre salse della stessa famiglia (spesso chiamate "emulsioni calde"). Cambiando il liquido acido con il succo e la scorza di arance sanguinelle, si ha la salsa maltese, che di solito si serve sugli asparagi al vapore; il succo e la scorza del mandarino aromatizzano la salsa Mikado. Forse la variante più nota è la bernese, tradizionale accompagnamento per la bistecca. Per farla, preparate la salsa olandese come indicato, aggiungendo il dragoncello (l'aroma che contraddistingue la bernese) alla riduzione. Come volevasi dimostrare, la chiave del successo è il metodo, non gli ingredienti specifici usati per aromatizzare.

Quando si prepara la salsa olandese o una qualsiasi delle sue varianti, il calore dolce è fondamentale per ottenere la consistenza giusta. Il modo migliore (e classico) per ottenerlo è la cottura a bagnomaria, invece che direttamente sul fuoco.

- ¼ CUP (70 ML) DI VINO BIANCO SECCO
- 1 CUCCHIAIO DI ACETO DI VINO BIANCO
- 1 CUCCHIAIO DI SCALOGNO TRITATO
- ½ CUCCHIAINO DI PEPE NERO IN GRANI SCHIACCIATO
- 3 CUCCHIAI DI ACQUA BOLLENTE
- 3 TUORLI GRANDI
- 170 G DI BURRO, *a temperatura ambiente, a cucchiaiate*
- 1 CUCCHIAINO DI SUCCO DI LIMONE FRESCO
- ½ CUCCHIAINO DI SALE GROSSO
- UN PIZZICO DI PEPE DI CAYENNA

Preparate la riduzione Mescolate il vino, l'aceto, lo scalogno e il pepe in grani in una padellina [1] su fuoco medio-alto; cuocete finché il liquido è ridotto a 1 cucchiaio [2], per 3-4 minuti. Aggiungete l'acqua bollente e filtrate con un colino fine in una ciotola resistente al calore non reattiva (acciaio inossidabile o vetro) [3].

Preparate il bagnomaria Riempite una pentola media con 5 cm di acqua e portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma in modo che sobbolla lievemente.

Scaldate i tuorli Aggiungete i tuorli alla riduzione filtrata [4] e sbatteteli, non sul fuoco, finché diventano chiari [5]. Mettete la ciotola sul bagnomaria. Sbattendo di continuo, cuocete finché il composto è abbastanza denso da mantenere il segno della frusta e tende a mantenere la forma se fatto cadere dalla frusta [6]. Togliete dal fuoco. Ripulite il composto che si è cotto sulle pareti della pentola con un panno da cucina umido per evitare la formazione di grumi.

Incorporate il burro Mescolando senza interruzione, aggiungete il burro, 1 cucchiaio alla volta [7], sbattendo finché è completamente incorporato prima di aggiungere il successivo. Quando avrete incorporato tutto il burro, insaporite con succo di limone, sale e pepe di cayenna [8]. La salsa dovrebbe essere densa ma riuscire a cadere da un cucchiaio (e formare una pozza, non un mucchietto) [9]. Se è troppo densa, diluitela con un po' d'acqua.

Consigli per la salsa olandese

Non scaldate troppo i tuorli; invece "stemperateli" mescolandoli con un po' di acqua bollente prima di metterli nel bagnomaria, per evitare che impazziscano.

Sobbollite su fuoco bassissimo. Se il composto di uova si scalda troppo in fretta, diventa granuloso; se è cotto troppo a lungo a una temperatura troppo alta, impazzisce.

Aggiungete il burro gradualmente per lasciare che il composto si emulsioni. Se lo si aggiunge troppo in fretta l'emulsione si separa, e il liquido e il burro non si mescolano.

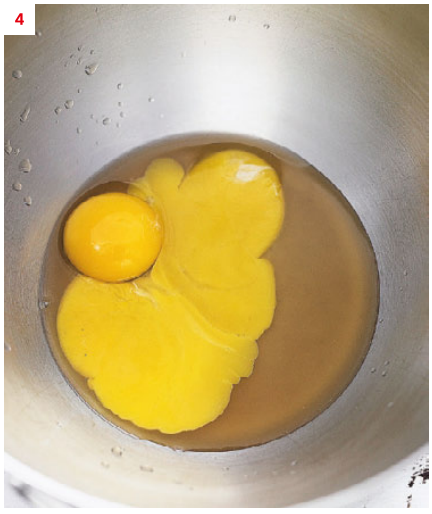
Diluite la salsa finita con l'acqua, e insaporite con succo di limone, sale e pepe di cayenna.

Se non la servite subito, copritela con la pellicola, premendola direttamente sulla superficie della salsa per evitare che si formi la pellicina, e mettetela sopra a una pentola d'acqua portata a sobbollire e tolta subito dal fuoco, o in un posto caldo sul fornello per 1 ora. Altrimenti conservatela in un thermos pulito scaldato con acqua calda ma non bollente, per 2 o 3 ore al massimo.

Ingredienti

Anche se tradizionalmente si prepara con il burro chiarificato fuso (pag. 98), il burro ammorbidito si emulsiona meglio con i tuorli e dà una consistenza più leggera.

Salsa olandese, step by step



3

Carne, pesce & pollame

LEZIONE 3.1
Come arrostire

LEZIONE 3.2
Come grigliare

LEZIONE 3.3
Come brasare e stufare

LEZIONE 3.4
Come cuocere al vapore, lessare e sobbollire

LEZIONE 3.5
Come cuocere in padella (sauté) e friggere

APPROFONDIMENTI

- *Burro aromatizzato*
- *Marinate*
- *Salse, chutney e relish*
- *Confit*
- *Macinare e amalgamare*

CARNE, PESCE & POLLAME

QUANDO SI TRATTA DI CUOCERE carne, pesce e pollame, molti cuochi novelli sono presi da una marea di dubbi e preoccupazioni. Qual è il taglio giusto per un particolare piatto? Come si riconosce un buon taglio? E, forse la domanda più angosciante di tutte, come si capisce quando la carne è cotta (ma non troppo)? Domande dovute in parte al fatto che carne, pesce e pollame sono di solito il pezzo forte della cena. Dopo tutto, se avete speso un bel po' di soldi, energia e fatica per un carré arrosto o un filetto di salmone, l'ultima cosa che vorreste è che si secchi o che sia condito male.

Al tempo stesso, non volete che la carne non sia cotta abbastanza, per ovvie ragioni, anche di sicurezza. Ma preparare una pietanza non dovrebbe essere un'avventura che intimidisce. Il segreto sta nell'affidarsi ai propri sensi e nel costruirsi un po' di esperienza. Più si cucina, più si impara a giudicare con gli occhi, a capire il giusto livello di condimento assaggiando, ad annusare gli aromi che si sprigionano dal forno e a valutare con il tatto un pezzo di carne o pesce per determinarne il punto di cottura. Alla fine potrete anche non seguire più le ricette alla lettera e sarete in grado di creare nuovi piatti. Le ricette di questo capitolo sono ideate come un mezzo per arrivare a questo traguardo, ognuna offre una lezione che vi darà un'esperienza preziosa e la sicurezza per continuare a sperimentare.

Questo capitolo è organizzato per tecniche e non per tipologia di cibo, perché una volta comprese le basi di ogni metodo scoprirete di poter cucinare tanti tipi di carne usando gli stessi principi. Le tecniche usate per arrostire il tacchino, per esempio, per far sì che la pelle sia croccante e dorata e la carne succulenta, sono essenzialmente le stesse – con qualche variante – che si usano per arrostire la lonza di maiale, il carré o anche il pesce intero. Nelle pagine seguenti troverete lezioni per arrostire, grigliare, brasare, stufare, cuocere al vapore e in umido, sobbollire, far saltare, soffriggere e friggere. Troverete anche informazioni sul cosiddetto confit, un metodo di conservazione tramite salatura; su come macinare e legare la carne per ottenere hamburger e pâté eccellenti; e ricette per esaltare il sapore prima e dopo la cottura alla griglia, come marinate, salse e chutney.

Le lezioni di questo capitolo vi danno le basi per avere successo in cucina, ma non esiste una tecnica per migliorare la qualità dei vostri ingredienti. Prima di cimentarvi con le ricette, leggete i seguenti paragrafi sull'acquisto di carne, pesce e pollame. Vogliamo chiarire i vari aspetti dell'acquisto di questi alimenti, in modo che possiate iniziare con gli ingredienti migliori.

Manzo, maiale, agnello e vitello: i tagli

Se vi è capitato di sentirvi confusi nel reparto carni del vostro supermercato, chiedendovi quali tagli sono abbastanza teneri per i metodi di cottura rapidi, come grigliare o arrostire, o quali i più indicati per il brasato o altri metodi di cottura lenta e lunga, non siete soli. Il tentativo di decodificare i nomi dei vari tagli (e sapere come prepararli) può confondere anche i cuochi più esperti. Capire cosa rende la carne tenera o dura renderà tutto molto più chiaro.

Al livello più elementare, la carne è costituita da un insieme di fibre muscolari, grasso e tessuti connettivi. A mano a mano che l'animale cresce e si muove, le fibre muscolari e i tessuti connettivi diventano più forti, rendendo anche la carne più dura. Ecco perché la carne degli animali più vecchi tende a essere più fibrosa e perché, nella maggior parte dei casi, gli animali allevati per la carne sono macellati piuttosto giovani.

Date un'occhiata agli schemi dei tagli di un bovino, un maiale e un agnello (vedi pagg. 112-13). Pensate a come si muovono questi animali e sarà più facile capire l'equazione tenero/duro. I tagli più teneri in genere vengono dalla parte centrale dell'animale – la schiena e le costole – dove ci sono muscoli sospensori che non lavorano molto. Qui troverete la lonza e le costole di manzo, maiale e agnello. Questi tagli tendono a essere più magri e in genere sono

più indicati per metodi di cottura rapidi e a calore secco, come la cottura alla griglia o alla brace, al salto e a volte arrosto. La maggior parte delle bistecche, per esempio, si ricava dalle sezioni della lombata e delle costole. Essendo una piccola porzione dell'animale, questi tagli teneri sono i più pregiati e costosi. Spostandosi verso le spalle e il girello, e giù lungo il petto e le zampe, si raggiungono i gruppi muscolari che lavorano di più, perché consentono all'animale di muoversi e ne sostengono il peso. Una maggiore proporzione di tessuti connettivi in queste zone rende la carne più dura. Per rompere i tessuti connettivi in questi tagli bisogna cuocerli a temperature più basse, possibilmente con un metodo di cottura umido: brasato, stufato o sobbollito. Il calore basso e umido farà sciogliere il collagene (parte del tessuto connettivo) trasformandolo in gelatina, che contribuisce a non fare asciugare la carne.

TAGLI PRIMARI

La carne si classifica in base ai tagli primari, detti anche grossi tagli, ulteriormente suddivisi in piccoli tagli, che possono variare da un Paese a un altro e nelle differenti regioni di ognuno di essi. Negli Stati Uniti i tagli standard per il manzo sono la spalla, la costata, la lombata, il filetto, la fesa, lo stinco, la punta, la pancia e il soccoscio. Il maiale, l'agnello e il vitello hanno solo 5 tagli primari.

In Italia, la carne viene prima di tutto sezionata in quarti anteriori, che comprendono il reale (collo), la spalla e la pancia; e quarti posteriori, divisi in coscia e roast beef, che a sua volta comprende il filetto e la costata. I "tagli di carne" che se ne ricavano hanno una base anatomica specifica, che si ritrova quindi in tutto il Paese.

Dal quarto posteriore si ricavano di solito 10 tagli: lombata, filetto, fesa, noce, fianchetto, scamone, sottofesa, girello, campanello, muscolo posteriore. Dal quarto anteriore si ottengono: muscolo anteriore, copertina di sotto, fesone di spalla, copertina, girello di spalla, polpa di spalla, collo, costate, pancia, petto, sottospalla, reale.

I tagli della parte centrale dell'animale (lombata, filetto e reale nel manzo; la lonza nel maiale; carrè e lombata nell'agnello e nel vitello) sono più teneri di altri tagli e sono perciò più adatti alla cottura a calore secco (arrosto, griglia). I tagli dalle estremità (da spalla e sotto fesa nel manzo, da spalla e pancia nel maiale, da spalla e coscia nel vitello) spesso sono migliori nelle cotture umide (umidi brasati, bolliti). Ovviamente ci sono alcune eccezioni: la coscia d'agnello per esempio, è eccellente arrosto o aperta a libro grigliata. Ma in generale ogni taglio primario è particolarmente indicato a specifiche tecniche di cottura.

DIMENSIONI DELL'AGNELLO

In Italia, la carne di agnello di qualità proviene da animali giovanissimi, macellati entro i due mesi di vita, alimentati esclusivamente con il latte e con un peso non superiore ai 10 kg. È la carne più ricercata e costosa, tenerissima e profumata.

L'animale svezzato si definisce commercialmente "agnellone", viene macellato tra il sesto e il decimo mese di vita, e di solito ha un peso intorno ai 12-14 kg; le sue carni hanno un aroma più forte, ma sono comunque molto apprezzate e adatte ai diversi tipi di cottura secondo il taglio.

COME COMPRARE LA CARNE MIGLIORE

Diventate amici del vostro macellaio Un modo per essere sicuri di avere carne di ottima qualità è conoscere un macellaio locale, in una macelleria o in un supermercato. Un buon macellaio vi saprà guidare ai tagli migliori in vendita ogni giorno e suggerire i modi migliori per cuocerli. Ma non è sempre possibile entrare in contatto con un buon macellaio: oggi molte persone fanno la spesa in grandi supermercati e magazzini, dove la carne è spesso preparata e confezionata prima di arrivare nel negozio. In questo caso, dovete affidarvi alla vostra conoscenza nel cercare la carne giusta.

Occhio alle classificazioni In Italia i tagli di carne bovina sono classificati per la vendita in ottemperanza con le regole CEE, secondo la conformazione, definita in base alla proporzione di grasso, tessuto connettivo e ossa presenti nel taglio, rapportati alla massa muscolare. Seguendo questi parametri si distinguono:

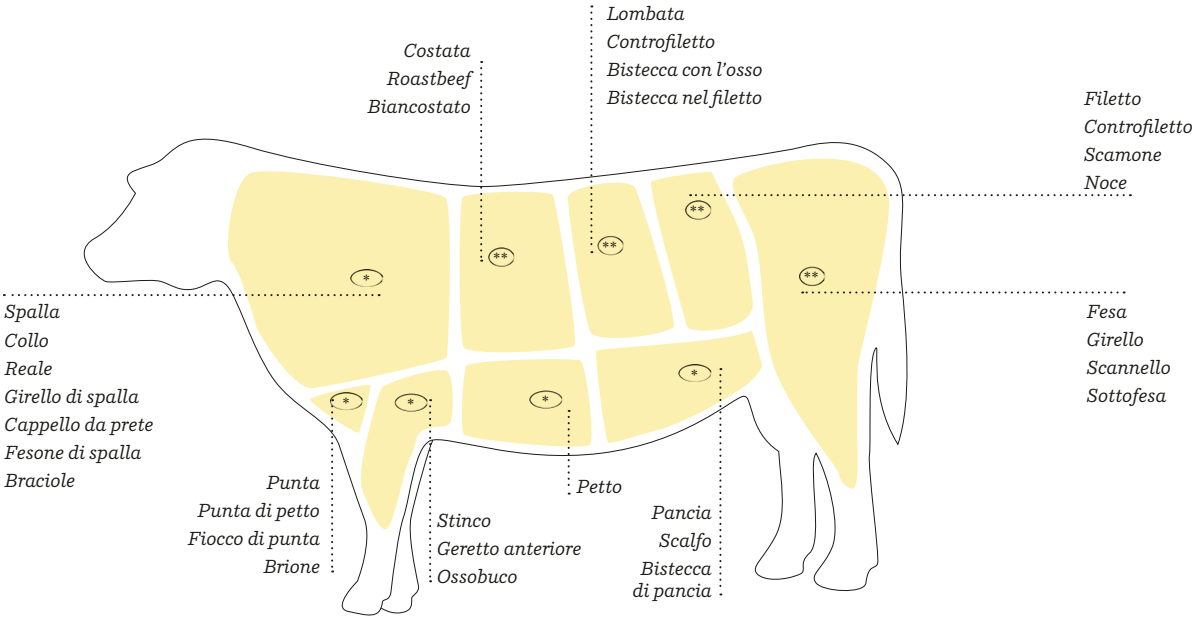
- Tagli di prima categoria: coscia e regione lombare (cotture rapide come arrosto, alla griglia).
- Tagli di seconda categoria: spalla e regione costale (cotture semi rapide come in umido, in forno)
- Tagli di terza categoria: petto, garretto collo, muscoli addominali (cotture lente, come brasati,stufati)

Alla carne viene poi attribuita una sigla composta da un numero che riguarda lo stato di ingrassamento e una lettera per lo sviluppo muscolare; ne deriva una classificazione riassunta nella tabella esplicativa.

SVILUPPO MUSCOLARE	STATO DI INGRASSAMENTO
E = *Eccezionale*	1 = *Molto scarso*
U = *Abbondante*	2 = *Scarso*
R = *Buono*	3 = *Mediamente importante*
O = *Medio*	4 = *Abbondante*
P = *Ridotto*	5 = *Molto abbondante*

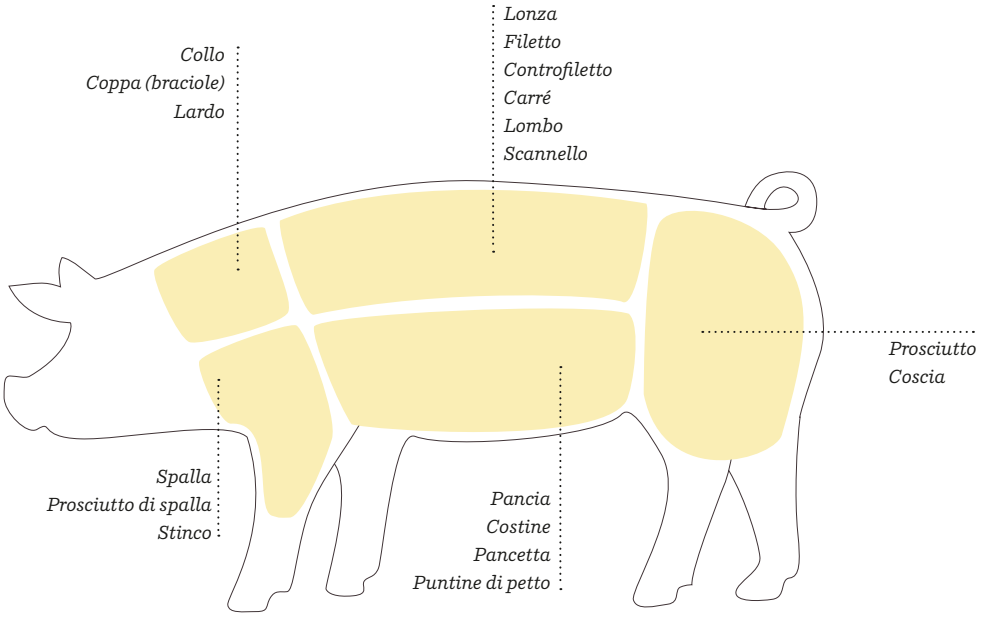
Per darvi un codice di lettura, le carni classificate E3 sono le più pregiate.

Tagli del bovino (manzo e vitello) in Italia

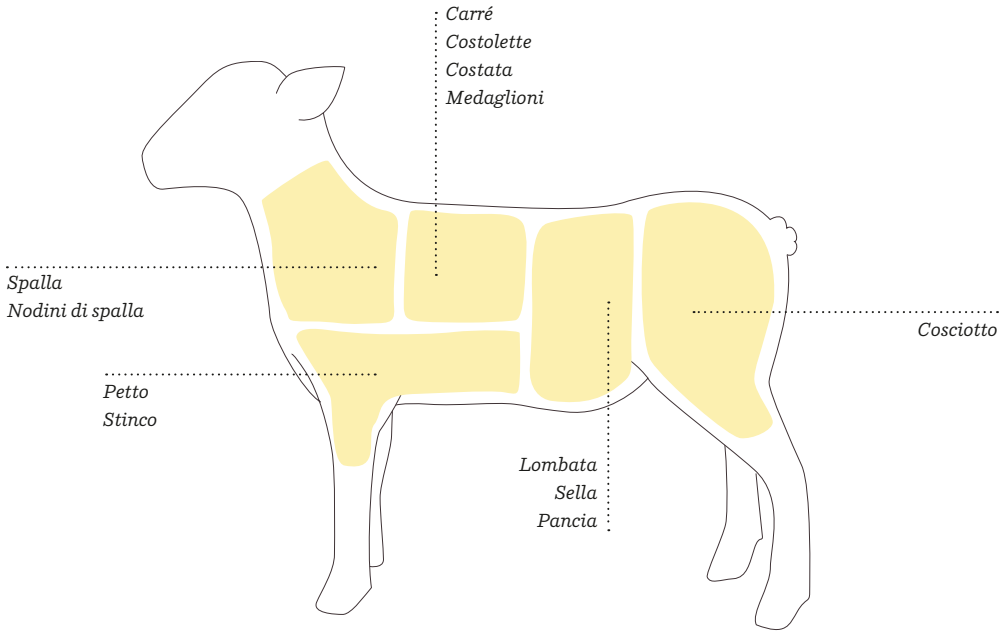


** identifica le parti del quarto anteriore; ** identifica le parti del quarto posteriore*

Tagli del maiale in Italia



Tagli dell'agnello in Italia



BREVE GUIDA AI TAGLI BOVINI NEGLI STATI UNITI

Negli Stati Uniti la macellazione del bovino ricava dai cosiddetti tagli primari – reale, lombata, filetto, fesa, stinco, punta, pancia, soccoscio – numerosi piccoli tagli adatti a cotture specifiche. Data l'importanza e la centralità che la carne ricopre nella cultura americana ci è parso corretto riportare un breve elenco dei più comuni tagli che si possono incontrare in una *steakhouse* (tenete presente che *steak* significa generalmente bistecca e *sirloin* filetto).

☐ Ricavati dalla lombata (*short loin*):

Porterhouse steak: bistecca con l'osso e filetto di grosse dimensioni.

T-bone steak: bistecca con l'osso e filetto (più piccolo rispetto alla Porterhouse).

Strip Steak (anche detto *New York strip*, *New York sirloin*, *Kansas City strip*, *Shell steak* e *Loin steak*): controfiletto, è la parte disossata della T-bone.

☐ Ricavati dal filetto (*sirloin*):

Tri-tip roast: fianchetto

Top sirloin steak: controfiletto

Round bone steak: taglio dello scamone

☐ Ricavati dalla costata (*rib*):

Rib eye: entrecote, bistecca senza filetto ricavata dalla costata

Rib steak: fracosta

Rib roast: costata

☐ Ricavati dalla fesa (*round*):

Top round: scannello

Bottom round: sottofesa

Eye round: girello

Potrete anche trovare il termine *Prime* davanti a questi tagli, sta a indicare che quel taglio di carne è di prima scelta.

Cosa cercare Anche solo guardando un pezzo di carne si può capire molto della sua qualità. La carne rossa, il manzo in particolare, dovrebbe essere marezzata dal grasso, che dà sapore. Cuocendo, il grasso si scioglie e bagna la carne dall'interno, mantenendola umida. Il grasso dovrebbe essere bianco panna, se è giallastro significa che la carne è di un animale più vecchio e sarà meno tenera.

La carne rossa ha un colore viola scuro, ma con l'esposizione all'aria si ossida e diventa rosso acceso. A volte la carne sottovuoto mantiene il colore viola, altrimenti dovrebbe essere rossa. Ecco perché spesso lo strato esterno di una bistecca è rosso brillante e l'interno più scuro. Non comprate mai carne tendente al marrone: è stata sullo scaffale troppo tempo. Quando comprate il maiale, cercate carne rosata striata di grasso color panna. La carne dovrebbe avere una grana fine e non grossolana. Quella confezionata non dovrebbe avere troppo sangue sul fondo del recipiente, segno che è stata preparata da molto. Controllate la data sull'etichetta ed evitate la carne dall'odore forte.

CARNE FROLLATA

Forse vi è familiare l'immagine di mezzo manzo o maiale appeso nella cella frigorifera del macellaio. Questo non è soltanto un modo pratico di conservare la carne fino al momento di sezionarla, perché appendere la carne per un breve periodo ne migliora il sapore. La tecnica, detta frollatura a secco, si applica in una stanza a temperatura e umidità regolate. Mentre la carne è appesa, gli enzimi naturali spezzano le fibre rendendo morbida la carne. Uno strato di grasso lasciato all'esterno della carne la protegge dalla contaminazione batterica. La carne si frolla per periodi diversi, a seconda del tipo: il manzo fino a un mese (anche se è più comune 21 giorni), vitello, agnello e maiale (che sono più teneri fin dal principio) si appendono solo per qualche giorno.

In realtà la frollatura a secco sta diventando un'arte perduta, messa in pratica da macellai specializzati; normalmente la maggior parte della carne viene sottoposta alla frollatura umida; ciò che significa che i tagli sono messi sottovuoto e conservati così fino al momento in cui sono trasformati in piccoli tagli. La carne stagionata con questo metodo si ammorbidirà un po', ma non beneficerà del notevole miglioramento di sapore della carne frollata a secco.

LA CERTIFICAZIONE BIOLOGICA

In Italia si definiscono carni biologiche quelle provenienti da allevamenti che hanno ottenuto, dall'ente preposto al controllo, la certificazione biologica, secondo i Regolamenti CEE.

- Gli animali devono essere allevati con mangimi provenienti da agricoltura biologica, prodotti senza l'impiego di pesticidi o concimi chimici. Inoltre i mammiferi devono essere alimentati con il latte materno per un periodo minimo previsto dalle norme per le varie specie e l'alimentazione dei polli nella fase di ingrasso deve contenere almeno il 65% di cereali.
- È vietato l'uso di stimolatori della crescita o la somministrazione di ormoni, nonché di medicinali antibiotici se non in casi eccezionali.
- Gli animali, inoltre, devono essere allevati in luoghi confortevoli e avere libero accesso ai pascoli o alle zone all'aperto.

Pollame: i tagli

I tagli del pollame sono molto più semplici di quelli di manzo, maiale, agnello e vitello. Il pollo, il tacchino, l'anatra, l'oca e tutta una serie di uccelli più piccoli, come le quaglie e la selvaggina da piuma, sono tutti classificati come pollame. I muscoli che lavorano di più nel pollame sono le zampe e le cosce, che – negli animali più grandi – sono tagli adatti a essere stufati e brasati. Siccome la carne del petto è più magra, cuoce meglio quando si prepara con una tecnica veloce, per esempio alla griglia, alla brace o in umido. Il contenuto di grasso nel pollame può variare di molto. Il pollo e il tacchino sono carni più magre e si asciugano facilmente se le si cuoce troppo. L'anatra e l'oca hanno molto più grasso, e di solito richiedono una cottura più lunga a temperatura più bassa, per rilasciare il grasso e bagnare la carne. Gli uccelli come le quaglie sono troppo piccoli per essere tagliati a pezzi e pertanto si cuociono interi, per lo più arrostiti in pentola o grigliati.

DIMENSIONI DEL POLLAME

L'età di un pollo, di un tacchino, di un'anatra o di altro pollame ne determina la tenerezza. Più l'animale è giovane, più tenera è la carne. L'età di un volatile si può determinare dalle dimensioni: più è piccolo,più sarà tenero. L'età di un uccello si può determinare dalle dimensioni: più è piccolo più sarà tenero.

Quella che segue è la classificazione del pollame secondo le norme italiane:

- Pollastrello o *broiler*, detto anche impropriamente galletto (in realtà si tratta di animali di ambo i sessi) di età intorno a 2 mesi, dalle carni molto tenere e perfetto per le cotture rapide come la griglia.

- Pollo di età inferiore alle 10 settimane, circa 1,5 kg di peso, adatto alla cottura arrosto, ma anche glassato o in umido.

- Cappone maschio castrato di 4-5 mesi, di solito viene servito bollito, ma è ottimo anche arrosto.

- Gallina, di 18-24 mesi, per 1,5-2,5 kg di peso, ha carni dure ma saporite; si fa bollire lentamente, fino a che diventa tenera e il suo brodo è ottimo; oppure si cuoce affogata e in umidi con tanto liquido.

- Gallo, il maschio adulto riconoscibile dai bargigli e la cresta, di 18-24 mesi, 3-5 kg di peso, ha carni dure e scure, ma saporite. Come la gallina è adatto a cotture lente e con molto liquido.

La temperatura di cottura

Per cuocere manzo, maiale, agnello e pollame esistono delle temperature ottimali per ottenere sapore e consistenza migliori (vedi tabella a fianco). È importante avere un termometro per carne per determinare quando la cottura è completa ed evitare che sia poco o troppo cotta. Questo semplice ed economico strumento consente di cuocere carne e pollame al punto di cottura desiderato, senza tagliarla e perdere succhi preziosi. Molti cuochi preferiscono il modello a lettura istantanea. Sono disponibili con display sia analogico sia digitale e danno il risultato in pochi secondi. Inoltre si possono calibrare facilmente.
Qualche altra indicazione da ricordare:

- Calibrare spesso il termometro, per essere sicuri che sia preciso. Mettetelo nell'acqua ghiacciata o bollente; se non segna rispettivamente 0 °C o 100 °C, regolatelo. Se il termometro non può essere calibrato, segnatevi la differenza ogni volta che cucinate.

- Per gli arrosti, inserite il termometro nella parte più spessa della carne; evitate di toccare l'osso, perché potrebbe alterare il risultato. Per il pollame intero, giratelo in modo da avere davanti la cavità del collo e inserite il termometro nella coscia, vicino all'incavo (ma sempre senza toccare l'osso).

- Per le bistecche, le costolette e altri tagli piccoli, inserite il termometro nel lato fino al centro, non dall'alto al basso. Questo perché la parte esatta del termometro che legge la temperatura si trova a circa 5 cm dalla punta.

- Tenete conto del fatto che la carne continua a cuocere fuori dal forno, con un aumento della temperatura di 10-15 °C durante il riposo, a seconda delle dimensioni. Un roastbeef, per esempio, cotto a 51-55 °C seguendo le linee guida (vedi tabella a fianco) aumenterà di diversi gradi arrivando a una cottura media-al sangue. Resistete alla fretta di tagliare la carne prima di averla lasciata riposare per il tempo sufficiente.

TABELLA DELLE TEMPERATURE DELLA CARNE

LIVELLO DI COTTURA	TEMPERATURE *Prima di lasciarla riposare*
MANZO	
al sangue	46-49 °C
medio-al sangue	52-55 °C
medio	60 °C
medio-ben cotto	65,5 °C
ben cotto	68-71 °C
macinato di manzo	71 °C
MAIALE	
ben cotto	71 °C
macinato di maiale	71 °C
AGNELLO	
medio-rosa	60 °C
medio-ben cotto	63-65,5 °C
ben cotto	65,5-68 °C
macinato di agnello	71 °C
POLLAME	
intero, cosce, zampe, ali, carne trita di pollo	74 °C
petti di pollo	71 °C

LA CONSERVAZIONE

Conservare Per evitare che i succhi di carne, pesce e pollame colino su altri alimenti che avete in frigorifero (rischiando una contaminazione incrociata e il diffondersi di infezioni alimentari), tenete la carne avvolta nella confezione originale e conservatela in una ciotola di vetro non reattiva oppure su una placca con il bordo. La plastica è porosa e assorbe odori e sapori, perciò i contenitori di plastica andrebbero evitati per la carne cruda. Tenetela sul ripiano più basso del frigorifero.

Scongelare Il modo più sicuro per scongelare la carne è in frigorifero, nella confezione originale, in una pentola o ciotola non reattiva (per evitare che i succhi colino su altri alimenti). Scongelare in frigo può richiedere un po' di tempo, soprattutto per i pezzi di carne più grandi (come il tacchino e l'arrosto), perciò considerate anche questo tempo nel pianificare una cena. Un metodo più veloce consiste nel mettere la carne in un sacchetto di plastica che non perda e di immergerla nell'acqua fredda. L'acqua andrebbe cambiata ogni 30 minuti, e la carne va cotta non appena è scongelata.

Pesce e frutti di mare

I pesci sono tra le ultime creature selvatiche che mangiamo in abbondanza. Se si visita qualsiasi porto di pesca commerciale, da Seattle, Washington, a Gloucester, Massachusetts, e dai Grandi Laghi al Golfo del Messico, si troveranno pescatori che scaricano il loro pescato, che sarà subito portato nei supermercati e nei mercati del pesce fresco in tutto il paese. Ovviamente, numerosi tipi di pesce sono anche allevati, negli Stati Uniti e all'estero. Sia il pesce selvaggio sia quello di allevamento presenta vantaggi e svantaggi.

CONSISTENZA E SAPORE

I pesci sono creature molto tenere. La vita nell'acqua nei pesci rende superflui i tendini duri e le cartilagini che collegano i muscoli alle ossa negli animali terrestri. Le parti dure del pesce sono concentrate intorno alle pinne e alle code, parti che gli umani in genere non mangiano.

Ci sono migliaia di tipi di pesce nei mari, nei fiumi e nei laghi di tutto il mondo e una gamma altrettanto ampia di consistenza delle carni. Da un lato ci sono i pesci dalla consistenza più soda, come il tonno, il pesce serra e il pescespada, talvolta descritti come "carnosi". Si tratta infatti di pesci che vengono spesso tagliati in tranci e cotti come una bistecca di manzo: alla griglia, sotto al grill o in padella a fuoco vivo. Dall'altro, ci sono i pesci e i frutti di mare più delicati, come la passera di mare e le cappesante, che si sciolgono in bocca. Questi pesci spesso vengono cucinati utilizzando metodi delicati, al vapore o in umido in poco liquido, ma sono buoni anche al salto. Infine ci sono altri pesci che stanno a metà strada tra la carne soda del tonno e quella delicata della passera. Il salmone, per esempio, è un pesce più sodo che cuoce bene sia alla griglia sia arrosto nel forno.

Il sapore più o meno forte di un pesce determinerà gli aromi da abbinarvi. L'halibut, per esempio, è un pesce dalla consistenza soda, ma non carnosa, e dal gusto molto delicato, abbastanza neutro da poter essere cotto con diversi ingredienti, dalle erbe aromatiche dal gusto intenso ai pomodori dolci. La cernia, lo snapper, il branzino, il merluzzo, la passera di mare e la sogliola sono altri esempi di pesce dal sapore delicato. Al contrario il pesce azzurro, che contiene oli dal gusto pungente, in genere si cuoce con aromi più semplici. Tra gli altri pesci ricchi di olio e dal sapore forte ci sono il salmone, il tonno, lo sgombro e le sardine.

COME COMPRARE IL PESCE MIGLIORE

Per il pesce e i frutti di mare la freschezza è obbligatoria, perché entrambi iniziano a deteriorarsi pochi minuti dopo essere stati estratti dall'acqua. Chiedete al pescivendolo quando e dove è stato pescato il pesce, e prestate attenzione all'aspetto e all'odore. Se state comprando un pesce intero, gli occhi devono essere lucidi e limpidi e le branchie rosso brillante. La pelle dovrebbe essere scivolosa ma non viscosa e le squame dovrebbero essere attaccate saldamente (a meno che non sia già stato desquamato dal pescivendolo). Se premete il pollice su un filetto di pesce non dovrebbe restare l'impronta, ma la polpa dovrebbe essere elastica. Un buon filetto sembrerà umido, mai grigio o "velato". L'odore è un altro indice di qualità, ovviamente. Non comprate mai pesce o frutti di mare dal forte odore "di pesce". Il pesce ha un odore naturale di salmastro, ma qualsiasi sentore in più è un brutto segno. Allo stesso modo, il mercato del pesce dovrebbe avere un profumo "pulito", non troppo "di pesce".

Pesce pescato vs. pesce da allevamento Come suggerisce il nome, il pesce che presenta l'etichetta "pescato" viene pescato nei fiumi e nei mari, dove le condizioni di vita non sono controllate. I pesci da allevamento vivono in ambienti controllati, in genere dentro a recinti negli stagni, o a volte nel mare. Quando si acquista il pesce, pescato o da allevamento, è prudente prendere in considerazione alcune questioni ambientali e di salute.

Per il pesce pescato, per esempio, il depauperamento delle risorse ittiche è una questione seria. Alcune tipologie di pesce vengono pescati a un ritmo più rapido di quanto non si riproducano, il che mette a rischio la sopravvivenza della specie (e determina una perdita di entrate per i pescatori). Al tempo stesso l'inquinamento – in particolare il mercurio delle centrali a carbone – ha compromesso la salute di tutti i pesci che nuotano nei fiumi, nei laghi e nei mari.

Quando il mercurio – un metallo pesante presente in natura – viene rilasciato sotto forma di emissioni nell'atmosfera, ricade sulla terra. Il mercurio in questa forma non è affatto pericoloso se ingerito, perché il corpo non lo assorbe facilmente. Ma quando entra a contatto con l'acqua, i batteri lo trasformano chimicamente in metilmercurio, che è piuttosto tossico perché viene assorbito facilmente dal corpo. Il pesce assorbe il metilmercurio attraverso il cibo di cui si nutre, e poi lo trasmette agli esseri umani attraverso il consumo del pesce stesso. In quasi tutti i pesci sono presenti tracce di metilmercurio, ma quelli in cima alla catena alimentare (quelli più grandi e che mangiano altri pesci) ne assorbono in maggiori quantità. Questi pesci costituiscono una minaccia maggiore per gli uomini che se ne nutrono: il metilmercurio può infatti provocare danni neurologici nei feti, nei bambini più piccoli e anche negli adulti. Le indicazioni sulla quantità di pesce che si dovrebbe mangiare cambiano spesso.

Anche il pesce da allevamento presenta una serie di problemi per la salute. I pesci di allevamento possono essere nutriti con mangimi contenenti PCB (policloruro bifenile), un gruppo di sostanze chimiche cancerogene. Il pesce nutrito con questo mangime avrà a sua volta alti livelli di PCB. (Per un quadro completo sulla situazione europea potete far riferimento al sito dell'European Food Information Council – www.eufic.org).

Uno dei casi in cui probabilmente dovrete scegliere tra l'acquisto di pesce pescato o da allevamento è quello del salmone. Gran parte del salmone che si trova in vendita è allevato. Il salmone selvaggio tende a essere più costoso e ha un sapore complesso, più intenso del salmone da allevamento, che è più grasso e ha un sapore più tenue. Anche se entrambi i tipi di pesce sono una ricca fonte di omega-3, gli acidi grassi che possono proteggere dalle patologie cardiache, in questo caso il salmone selvaggio pescato in modo sostenibile è la scelta migliore.

Le indicazioni sul consumo di pesce pescato o da allevamento cambiano spesso, ed è perciò difficile rimanere aggiornati su cosa si dovrebbe comprare e cosa si dovrebbe evitare.

LEGGERE LE ETICHETTE

Il pesce che si vende in Italia deve essere etichettato secondo una serie di regolamenti dell'Unione Europea risalenti al 2003. Deve riportare:

- ☐ la denominazione commerciale della specie;
- ☐ la denominazione scientifica (facoltativa);
- ☐ il metodo di produzione, ovvero se è stato pescato in mare o in acque interne o se proviene da allevamento;
- ☐ la zona di cattura;
- ☐ il bollo sanitario, nel caso si tratti di pesce confezionato.

FRESCO VS. SURGELATO

Se un pesce è etichettato come "fresco" probabilmente è stato pescato (in mare aperto o in allevamento) da poco tempo, portato in un conservificio e preparato per essere messo in vendita. Se vivete vicino alla costa, questo processo può richiedere da 24 ore a una settimana. Se il pesce è stato tenuto in celle frigorifere, conservato e trattato correttamente, si manterrà bene fino a raggiungere il punto vendita.

Se non avete un fornitore di fiducia che vi garantisca la freschezza del pesce, quello surgelato è sempre la scelta migliore, anche se le carni un po' ne risentono. Il pesce viene surgelato appena pescato o nel conservificio da lì a poco: ciò assicura che sia più fresco il pesce scongelato rispetto allo stesso pesce, non congelato, che abbia viaggiato per una lunga distanza.

FRUTTI DI MARE

Cozze, vongole e ostriche dovrebbero avere le conchiglie serrate, o richiudersi quando ci picchiettate sopra. L'aragosta è sempre venduta (e cotta) ancora viva. Cercate aragoste vivaci e ricordate che "più grande" non sempre è sinonimo di "migliore". Un'aragosta da 450-550 g ha più probabilità di essere dolce e morbida di una vecchia che pesa 900 g o più. I gamberetti sono quasi sempre surgelati o decongelati. Quelli freschi di solito sono più buoni, soprattutto se li sgusciate e private del midollino a casa, ma a seconda di dove si vive i gamberetti surgelati potrebbero essere la sola possibilità. I frutti di mare di solito si cucinano al vapore o lessi, ma si possono preparare in molti altri modi (alla griglia e fritti) e spesso si mangiano anche crudi.

Come tagliare un pollo

Quando tagliate a pezzi un pollo, lasciatevi guidare dalla sua forma. I pezzi si staccheranno in corrispondenza delle articolazioni con poco sforzo. Il pollo in genere si taglia in sei, otto o dieci pezzi. Per ricavare sei pezzi, eliminate le cosce e le ali e poi separate il petto dalla schiena e tagliatelo a metà. Per ricavare otto pezzi, proseguite separando le cosce in fuselli e sovracosce. Per dieci pezzi, dividete il petto in quattro.

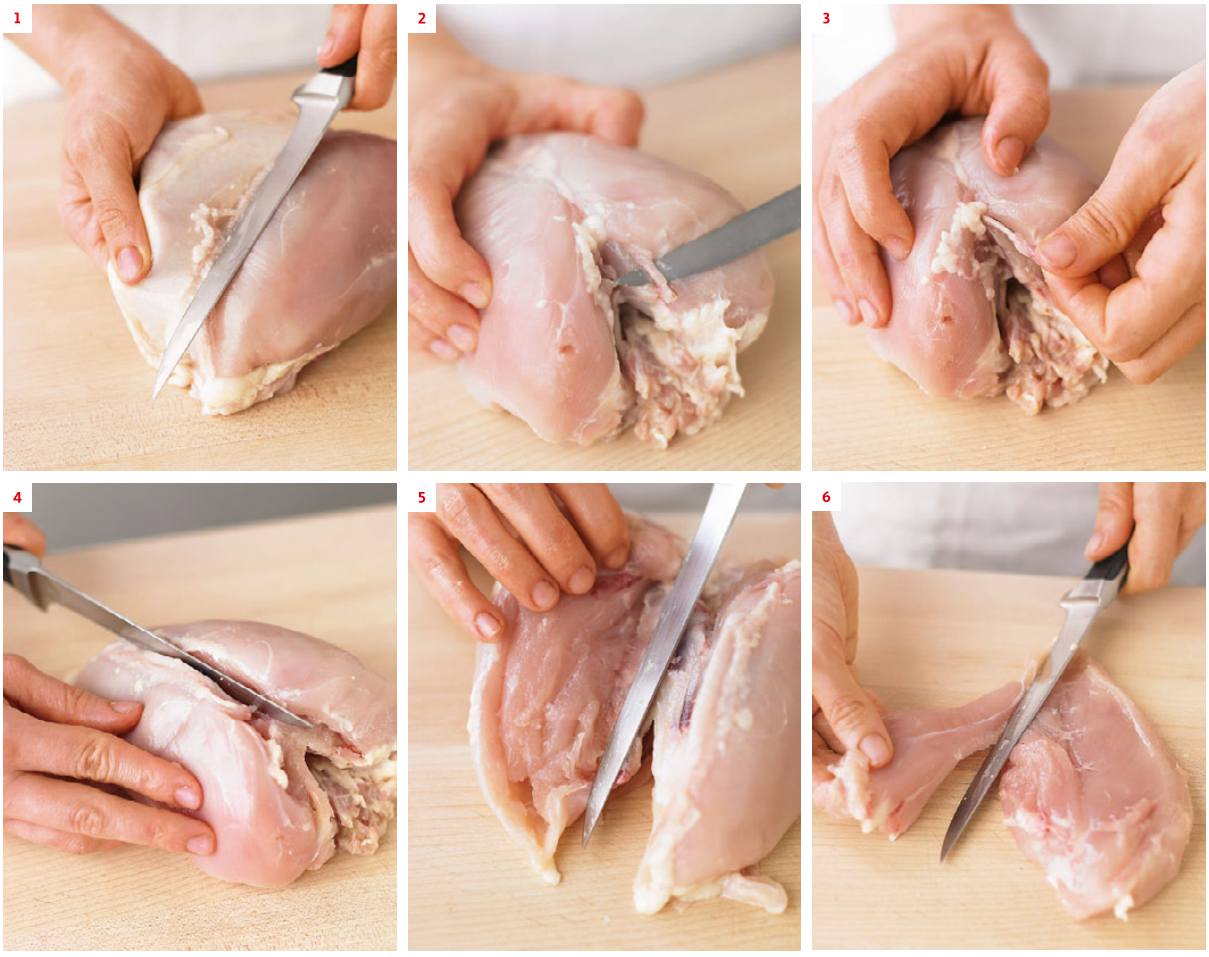
1 Per prima cosa staccate le cosce e le ali: mettete il pollo con il petto verso l'alto sul piano. Allontanate delicatamente la coscia dal corpo, tirandola, poi tagliate la pelle tra il petto e la sovracoscia. **2** Tirate le cosce verso l'esterno finché il femore esce dal suo incavo. **3** Tagliate lungo la colonna vertebrale intorno all'articolazione scapolo-omerale, tirando la coscia per staccarla. Ripetete con l'altra coscia. **4** Stendete il petto sul fianco e tirate l'ala finché si vede l'articolazione; tagliate tra l'articolazione e il petto per staccare l'ala. (Se volete rimuovere le punte delle ali,

tiratele via e tagliate l'articolazione.) **5** Poi separate il petto dalla schiena: sollevate il petto e, con un coltello o con le forbici per disossare, tagliate tra la gabbia toracica e le articolazioni della spalla. Tagliate attraverso la gabbia toracica su entrambi i lati del pollo. Tagliate tra queste ossa, rifilando eventuali tendini, per dividerlo in due parti. **6** Per aprire il petto a metà, iniziate sistemandolo con la pelle verso il basso. Rompete la carena con la base del coltello, poi incidetelo vicino allo sterno con un coltello. **7** Apritelo poi con le mani. (Questo passaggio è facoltativo, ma rende più facile il successivo.) **8** Tagliate il petto a metà usando un coltello o le forbici per disossare. **9** Per tagliare le metà in quarti (per esempio, per il Pollo fritto a pag. 277), tagliatelo a metà in diagonale attraverso l'osso. **10** Per dividere la coscia: sistematela con la pelle verso il basso e poi tagliate lungo la linea di grasso bianco che separa la sovracoscia dal fusello. **11** Dovreste ritrovarvi con 8-10 pezzi, come mostrato nella foto, a seconda che abbiate tagliato il petto in quarti (come in quello a destra).

Come disossare il petto di pollo

Questa tecnica è indicata anche con l'espressione "fare una suprême" – mezzo petto di pollo disossato – perché è considerata la parte migliore (suprema) del pollo. Tenete da parte le ossa per preparare il brodo.

1 Sollevate lo strato di grasso dalla parte superiore del petto e tirate per toglierlo. Tagliate via la cartilagine dura dal centro. **2** Localizzate la forcella e infilateci sotto la punta del coltello per staccarla. **3** Tirate via la forcella con le mani. **4** Tagliate lungo entrambi i lati dell'osso centrale (la carena). **5** Passate il coltello con delicatezza lungo la gabbia toracica per staccare la carne. **6** Una volta separate le due metà, tagliate via il filetto piccolo.



Come aprire a libro il pollo

Questa tecnica, simile a quella di pag. 123, serve per preparare un pollo intero o un altro uccello piccolo, come la quaglia, da cuocere alla griglia o arrostire.

1 Mettete il pollo su un piano pulito con il petto verso il basso. Tagliate lungo i due lati della colonna vertebrale con forbici da cucina affilate per tirarla via. **2** Girate il pollo e premete con vigore sullo sterno con il palmo della mano per appiattirlo.

Come legare il pollo

Non è sempre necessario legare il pollo prima di farlo arrosto, ma aiuterà ad assicurarsi che cuocia in modo uniforme e che mantenga la forma per essere servito.

1 Con la coda del pollo rivolta verso di voi, e tenendo un'estremità dello spago in ogni mano, centrate lo spago e passatelo intorno al collo, sopra ai fuselli, e sotto alle articolazioni. **2** Incrociate lo spago sulle articolazioni, poi stringete per unirle. **3** Avvolgete un'estremità dello spago tutt'intorno alla base; legate bene.

Come disossare un cosciotto d'agnello

Prima di iniziare, rimuovete lo strato di grasso e la membrana (la "pelle") dalla superficie dell'agnello, facendo attenzione a non incidere la carne. Il cosciotto disossato può essere aperto a libro (pagina a fianco) per la griglia o per essere farcito e arrotolato per l'arrosto.

1 Infilate il coltello nella punta dell'osso pelvico, poi tagliate lungo l'osso, passando il coltello intorno alle ossa e alle articolazioni per liberare più carne possibile. **2** Aprite la carne perché si veda l'osso. **3** Tagliate la carne dalla punta dell'osso al punto di partenza. **4** Tagliate lungo lo stinco per separare la carne. **5** Poi sollevate l'osso e tagliate intorno all'articolazione per staccarlo, prima da una parte. **6** Continuate a tagliare su entrambi i lati per staccare completamente l'osso dalla carne.

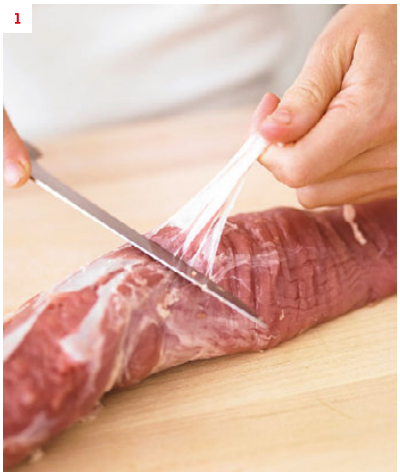
Come aprire a libro un cosciotto d'agnello

1 Partendo da una parte dell'osso già tolto, praticate un taglio orizzontale, tagliate la carne verso l'esterno con colpi brevi e lasciando circa 2,5 cm intatti sul bordo esterno. Poi aprite la carne (proprio come un libro) in modo che risulti piatta. Fate lo stesso sull'altro lato. **2** Rifilate il grasso in eccesso. Successivamente pestate con un batticarne per avere uno spessore uniforme.

Come ricavare i medaglioni di maiale

I tagli sottili e senza osso del maiale (e del pollo o vitello, cioè le cotolette) cuociono in modo uniforme se sono stati battuti allo stesso spessore. Il maiale, al contrario dei petti di pollo, si riesce a tagliare in pezzi uniformi, perciò non serve schiacciarli troppo perché abbiano la stessa altezza.

1 Con le dita e un coltello, tirate e tagliate la pelle argentea dal filetto. **2** Tagliatelo per il largo a pezzi di 2,5 cm e metteteli tra due fogli di pellicola per alimenti. Premete con delicatezza con il palmo della mano finché i medaglioni non hanno uno spessore di 3-5 mm.

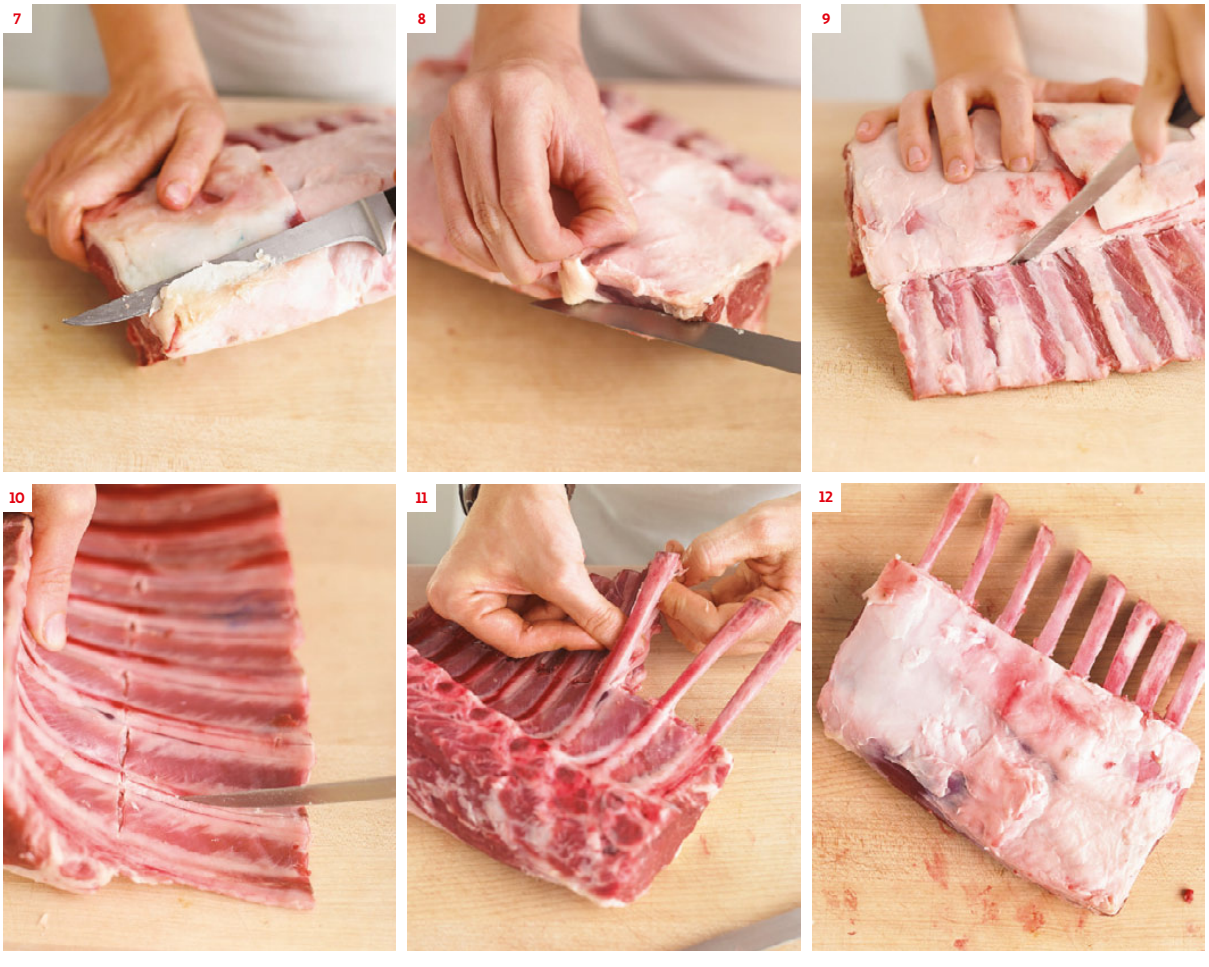


Come scalzare le costolette dal carré d'agnello

Pur essendo una delle tecniche più complicate, vale la pena impararla in modo da poter eseguire da soli invece di dover ricorrere sempre al macellaio. Questo metodo si può applicare anche agli arrosti di maiale e di vitello; tenete da parte i pezzi che rifilate per preparare il brodo.

1 Posizionate il coltello a 2,5 cm circa dall'"occhio" (la carne visibile all'estremità del carré) e tagliate lungo tutto il carré fino all'osso. **2** Con le dita e il coltello, staccate e tirate via il grasso dalle ossa. **3** Tagliate per il largo l'altra metà (non ripulita) del carré. **4** Tagliate e tirate via lo spesso strato di grasso e carne dall'estremità più spessa (la spalla), andando dal centro al bordo. Questo passaggio serve a fare cuocere in modo

più uniforme il carré. **5** Tagliate via il grasso in eccesso dalla parte rifilata. **6** Tirate indietro e rimuovete le rifilature. **7** Rifilate il grasso in eccesso all'altra estremità. **8** Infilate la punta del coltello in un'estremità e tagliate via il nervo spesso che si estende per tutta la lunghezza del carré. **9** Praticate un'incisione a 2,5 cm dall'occhio lungo il carré. **10** Girate l'agnello e tagliate lungo le stesse linee, poi tagliate al centro di ogni osso per incidere la membrana spessa, in modo che la carne si separi più facilmente. **11** Tirate via la carne e il grasso dalle ossa e raschiate via gli eventuali residui di grasso con il coltello. **12** Ora il carré dovrebbe presentarsi come quello nell'immagine, con le ossa visibili sul lato.



Come rifilare il filetto di manzo

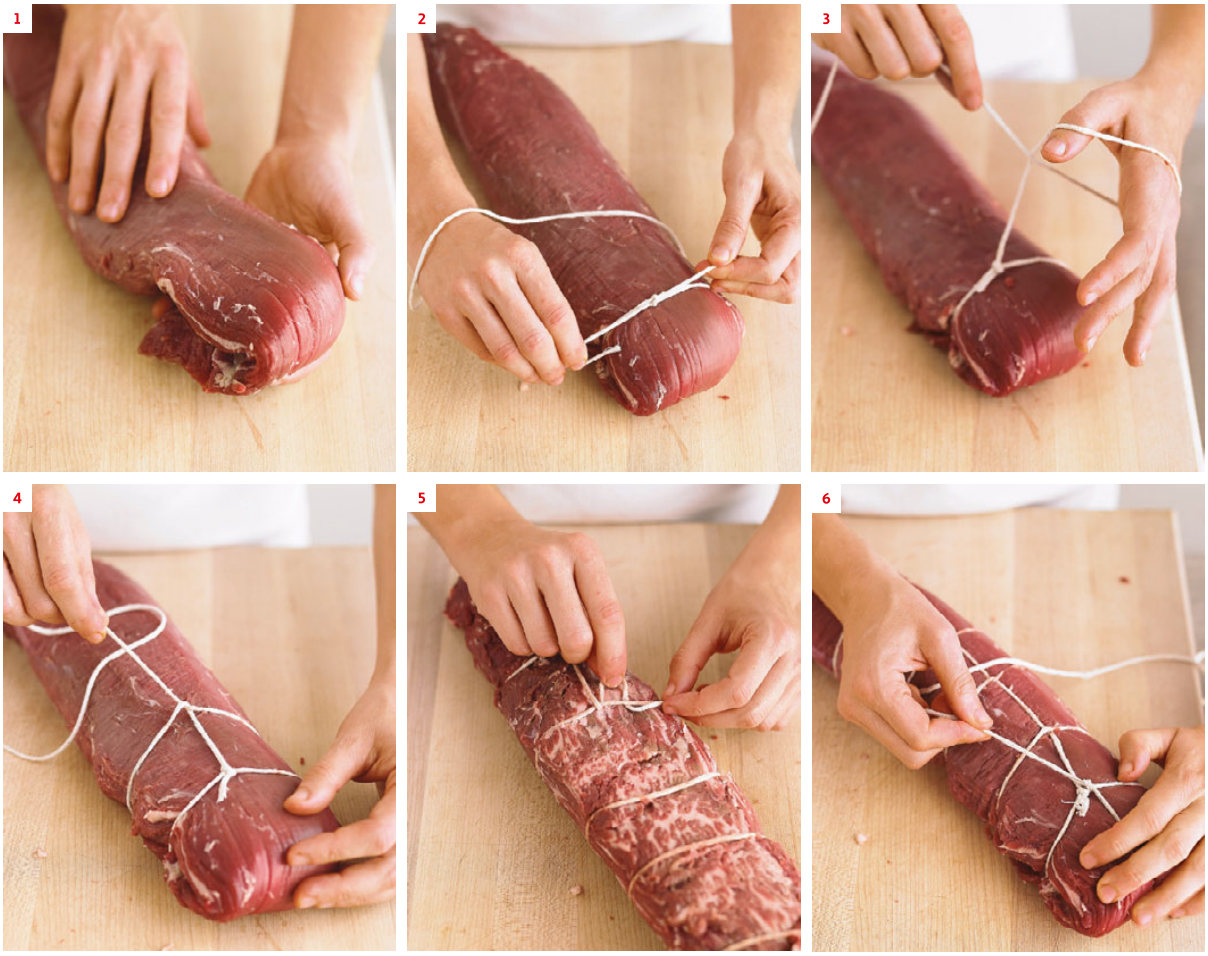
Quando acquistate il filetto di manzo, fate attenzione che sia morbido: la durezza è indice di una quantità eccessiva di grasso in superficie (e di conseguenza di una minore quantità di carne che vi resterà dopo aver rifilato tutto il grasso). Usate un coltello molto affilato e lavorate con prudenza per cercare di rimuovere solo il grasso, le cartilagini e le membrane. Tenete da parte i pezzi che tagliate via da usare nei piatti al salto.

1 Partendo dall'estremità più stretta (coda), togliete il grasso tagliandolo via con un coltello affilato e tirando con le dita. **2** Continuate a rifilare il grasso in eccesso mentre procedete lungo il pezzo di carne, facendo attenzione a non strappare i lembi di carne vicino all'estremità più larga (testa). **3** Rimuovete la membrana fibrosa, che è molto dura; inclinate il coltello appoggiandolo alla membrana, non alla carne, e tagliatela via con attenzione, a strisce. **4** Mettete la carne con la parte grassa verso l'alto. Tirate la "catena", che contiene la cartilagine bianca spessa che collega il filetto all'osso, e tagliatela via. **5** Se volete, tagliate via anche il pezzo di carne staccato all'estremità della coda (è facoltativo ma contribuirà a ottenere una cottura più uniforme). Rimuovete infine il resto della membrana (il passaggio non è illustrato).

Come legare un arrosto

Una volta che avrete preso la mano, questo metodo per legare un arrosto risulterà il più veloce, ma se preferite potete semplicemente tagliare diversi pezzi di spago di uguale lunghezza e avvolgere ogni pezzo intorno alla carne a distanza regolare.

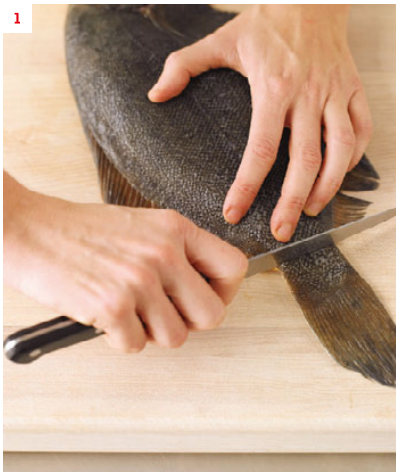
1 Piegate in sotto la coda, così le estremità avranno uno spessore simile e cuoceranno in maniera più uniforme. **2** Tagliate un pezzo di spago da cucina (dovrebbe essere abbastanza lungo da riuscire a legare tutto l'arrosto) e, iniziando dalla coda, avvolgetelo intorno alla carne; poi legatelo. **3** Ora formate un'asola intorno al pollice e al palmo della mano, torcendola per formare una X a 5 cm circa dal primo nodo. Allargate l'asola e fateci passare la carne in mezzo. **4** Tirate per stringere lo spago intorno alla carne. Continuate in questo modo finché il filetto è legato a intervalli regolari da un capo all'altro. **5** Una volta arrivati all'altra estremità, girate la carne e, procedendo in direzione opposta, passate lo spago rimasto intorno a ogni nodo, fino ad arrivare all'altro capo. **6** Rigirate la carne e fate un nodo sulla prima intersezione.



Come sfilettare un pesce piatto

La tecnica dipende dal tipo di pesce. Quello piatto (passera, sogliola, rombo chiodato) si può tagliare in due o quattro filetti. Il metodo illustrato ai punti 1-5 dà quattro filetti ed è adatto ai pesci più grandi. Quelli più piccoli si possono sfilettare come nell'ultima foto, per ottenere due filetti.

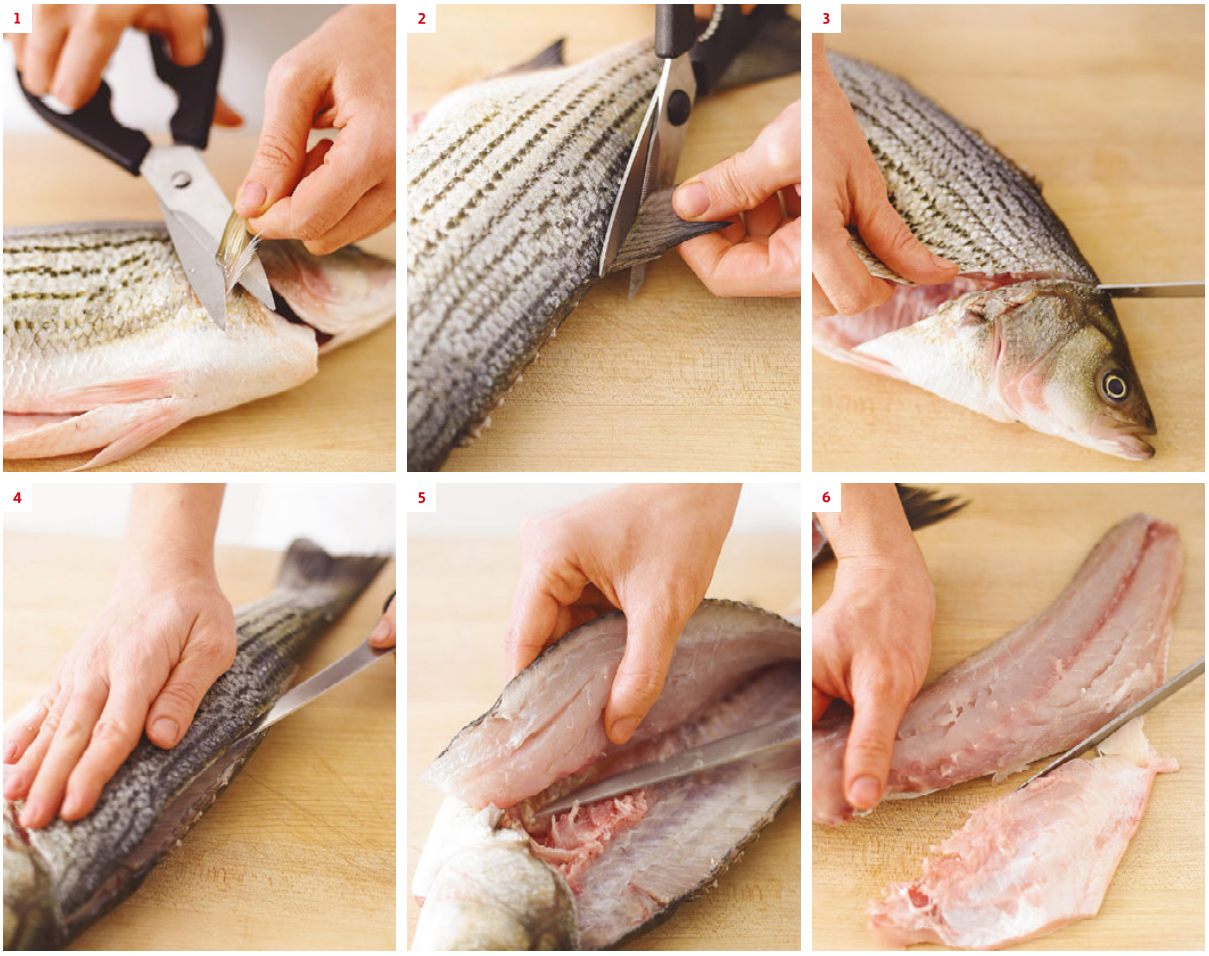
1 Incidete la base della coda. Tagliate via le pinne da fianchi, pancia e schiena con le forbici da cucina (come nella foto alla pagina a fianco). **2** Fate un taglio dalla testa alla coda al centro di un fianco. **3** Infilate il coltello sotto l'estremità della coda e fatelo scorrere lungo la lisca centrale fino alla testa per staccare la carne, sollevandola; inclinatelo verso il centro ed eseguite tagli piccoli, dal centro verso l'esterno. Ripetete dall'altra parte. Girate il pesce e ripetete i punti 1-3. **4** Stendete il filetto con la pelle verso il basso e tagliatelo per rimuovere la sacca delle uova, se necessario. **5** Rifilate il bordo esterno di ogni filetto. **6** Per sfilettare un pesce più piccolo: infilate il coltello in un bordo esterno, partendo dalla coda, e tagliate via la carne dalle ossa, fino alla testa. Sollevando il filetto, continuate a tagliare il pesce per il largo lungo le lische per staccare il filetto intero. Ripetete dall'altra parte.



Come sfilettare un pesce rotondo

Dai pesci rotondi di solito si ricavano due filetti, uno da ogni lato del pesce. Il metodo illustrato qui sotto è adatto a pesci con lische dure come branzino, snapper e cernia. Vi servirà un coltello con lama flessibile. Per il pesce con lische morbide, come il salmone e la trota, potete semplicemente tagliare per tutta la lunghezza del pesce, tenendo la lama contro la lisca centrale, con un movimento fluido (non spostandola avanti e indietro come per segare).

1 Usate le forbici da cucina per tagliare via le pinne dai fianchi. **2** Staccate le pinne in alto e in basso. **3** Tagliate la pancia e intorno alle branchie (senza staccare del tutto la testa). **4** Infilate il coltello dietro alla testa e tagliate il pesce per tutta la lunghezza, lungo la lisca centrale, inclinandolo un po' in modo che resti il più vicino possibile alle lische. **5** Sollevate la carne e continuate a tagliare per staccarla completamente dalle lische, lungo tutto il corpo. **6** Mettete il filetto con la pelle rivolta verso il basso sul piano di lavoro e rifilatelo. Girate ora il pesce e ripetete dall'altro lato.



Come pulire i gamberi e privarli del midollino

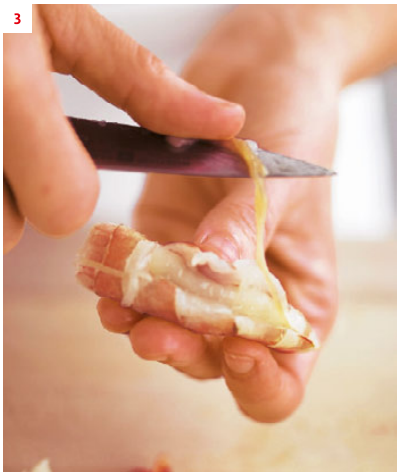
Come gli altri frutti di mare, anche i gamberi freschi dovrebbero essere acquistati il giorno in cui si intende prepararli, perché non si conservano troppo a lungo. La polpa dovrebbe avere un odore salmastro e una consistenza soda. Evitate di acquistare quelli granulosi o con macchie nere.

1 Tenendo il gambero dalla coda, sgusciatelo con le dita a partire dalla curva interna, lasciando la coda intatta (o toglietela, se volete). **2** Fate passare piano uno spelucchino dalla testa alla coda lungo il centro della schiena per scoprire il midollino. **3** Rimuovete tutto il midollino con il coltello. **4** Per aprire il gambero a libro, tagliatelo dalla testa alla coda, lasciando la coda intatta, poi apritelo (per esempio per i Gamberi al salto, a pag. 273)

1

2

3



4

Come pulire i granchi dal guscio morbido

Quando è possibile, acquistate granchi ancora vivi e il giorno stesso in cui intendete cucinarli. Dovrebbero essere conservati nella parte più fredda del frigorifero avvolti nella pellicola da cucina, fino al momento della cottura.

1 Tenendo il granchio con una mano, tagliate via gli occhi e la bocca con le forbici da cucina (circa 5 mm dietro agli occhi). **2** Estraete la parte molle da questo taglio. **3** Sollevate la falda di guscio sulla pancia e tagliatela via o staccatela torcendola. **4** Sollevate il guscio su entrambi i lati del corpo e raschiate (e scartate) le branchie grige. Risciacquatelo un po' prima di cucinarlo.

LEZIONE 3.1

Come arrostire

Gli arrosti di carne sono al centro di gran parte dei pranzi delle feste; basti pensare all'agnello arrosto per Pentecoste e Pasqua, al tacchino del Ringraziamento e all'oca di Natale. Questo non sorpende se si considera che nei tempi antichi l'arrosto allo spiedo, con l'animale intero o una parte infilzato sullo spiedo messo a ruotare lentamente sul fuoco diretto, era il metodo di cottura usato nelle cerimonie. Il calore fortissimo e asciutto di questo metodo di cottura scurisce la carne, creando una crosta saporitissima. Anche se oggi ormai gli arrosti si preparano perlopiù nel forno, sulla carne si può formare quella stessa crosta scura e saporita dello spiedo, che mantiene la carne succosa all'interno. Poiché la cottura arrosto in forno è semplice e adattabile, questa tecnica è una buona prima lezione per la cottura di carne, pesce e pollame. E il così confortante e familiare pollo arrosto è un punto di partenza eccellente; troverete la ricetta a pag. 135.

La chiave del successo con l'arrosto è il calore elevato, che scurisce la carne o la pelle, ma presenta un rischio: può seccare o bruciare l'esterno prima che l'interno sia cotto. Se si arrostisce a una temperatura moderata si trattengono i succhi, ma la carne non si scurisce. Ci sono diversi modi per risolvere la questione. Per gli arrosti più grandi, come il tacchino e il carré, aiuta rosolare la crosta nel forno molto caldo, poi abbassare la temperatura per cuocere la carne più lentamente. Gli arrosti con un maggiore contenuto di grassi, come l'anatra, dovrebbero essere infornati a una temperatura inferiore perché rilascino il grasso; alzando la temperatura per gli ultimi dieci minuti, la pelle diventerà croccante. Altri arrosti si cuociono a una temperatura costante molto elevata, senza rosolatura iniziale né variazioni di temperatura. Per esempio, un pesce intero arrostito in questo modo rimarrà umido e avrà la pelle croccante. Qualsiasi metodo usiate, la cosa più importante da ricordare mentre si prepara l'arrosto è questa: controllate la temperatura interna dell'arrosto a tre quarti circa del tempo di cottura totale, poi continuate a controllarlo con una certa frequenza (a intervalli di 5-10 minuti). Se l'arrosto è troppo cotto, non si può tornare indietro.

I tagli più piccoli di solito si arrostiscono in padella – si rosolano sul fornello e poi spesso si finiscono nel forno caldo – perché si formi la crosta. Le costolette spesse, i petti di pollo, i filetti di pesce e i piccoli uccelli da selvaggina, come il piccione, si prestano molto bene ad essere arrostiti in padella. Il metodo in padella è veloce e si possono cuocere porzioni piccole per poche persone, ideale per i pasti semplici dei giorni feriali.

Poiché la cottura arrosto fa emergere i caratteristici aromi di qualsiasi alimento, la qualità degli ingredienti è di importanza cruciale: avrà un impatto diretto sul sapore. Cercate tagli di prima scelta, che avranno più marezzatura e di conseguenza non si asciugheranno in cottura. I tagli migliori per gli arrosti sono quelli teneri, per esempio quelli ricavati da lombata e controfiletto, perché cuociono in fretta. I tagli più duri, che hanno molti tessuti connettivi, non cuocione bene a temperature elevate, perché il collagene non ha abbastanza tempo per sciogliersi. Per essere arrostiti bene, devono essere cotti a una temperatura inferiore, e per esaltarne il sapore può essere necessario ricorrere a vari metodi. A volte si aggiunge del grasso ai tagli più magri, con la bardatura (la carne si avvolge in strisce di pancetta o altri grassi) o la lardellatura (si inserisce il grasso direttamente nella carne); per ulteriori informazioni su queste tecniche, vedi pag. 134.

Le ricette in questa sezione vi insegneranno come arrostire carne, pesce e pollame, ovviamente, ma non è tutto. La maggior parte delle ricette contiene "minilezioni" che illustrano come rendere ancora più buono un arrosto, con l'aggiunta di sapori (aromi da strofinare e ripieni) o con tecniche particolari, come la cottura in crosta di sale.

ARROSTIRE VS. CUOCERE AL FORNO

C'è confusione sulla differenza tra cuocere al forno e arrostire, poiché entrambe avvengono nel forno. La risposta più semplice è che la cottura al forno avviene a una temperatura inferiore e non darà la stessa crosta scura dell'arrostitura. Nella maggior parte dei casi, l'indicazione *cottura al forno* si riserva al pane, ai prodotti da forno e ad alcune verdure, comprese le patate. L'*arrostitura* comprende quasi tutto il resto.

ATTREZZATURA: TEGLIE PER ARROSTI

■ È fondamentale una teglia robusta. Dovrebbe avere il fondo pesante che non si deforma con il calore del forno e poter andare anche sul fornello, per poterci preparare il gravy o altre salse. Le teglie usa e getta di alluminio sono troppo leggere per sostenere il peso della maggior parte degli arrosti, pertanto sono scomode ma anche pericolose. Le teglie per arrosti con manici comodi sono utilissime per cuoceretacchino, prosciutto e altri arrosti di grandi dimensioni, che possono essere ingombranti e poco maneggevoli.

■ La teglia deve avere le dimensioni adeguate a quel che dovete cuocere; verificate che restino un paio di centimetri su ogni lato. Se la teglia è troppo grande, i succhi si spargeranno sul fondo ed

I tagli migliori per arrostire

MANZO

Tutti questi arrosti si possono tagliare a pezzi più piccoli per meno persone.

☐ **Carré di manzo** Un arrosto intero è composto da 7 costolette. Per servirlo più facilmente, chiedete al macellaio un arrosto senza ossa cui sono state riattaccate le costolette, che daranno sapore ma si staccheranno più facilmente, dopo la cottura, rispetto a un arrosto con le ossa.

☐ **Roastbeef**

☐ **Scamone**

☐ **Noce**

☐ **Cappello del prete**

☐ **Filetto** Se tagliato a bistecche si chiama *filet mignon*.

VITELLO

☐ **Carré di vitello** Per una presentazione elegante, scalzate le ossa (vedi pagg. 124-25), o fatelo fare al macellaio, e legate la carne a formare un arrosto cilindrico. Due carré legati a formare un cerchio danno la corona di vitello arrosto.

☐ **Fesa**

☐ **Lombata disossata**

AGNELLO

☐ **Coscia d'agnello con l'osso o senz'osso** Quella senz'osso può essere legata o farcita e poi legata.

☐ **Carré di agnello** Questo taglio si può anche preparare come corona; vedi il carré di vitello.

☐ **Qualsiasi taglio dalla lombata**, in particolare dal centro. La sella senza osso è perfetta per la cottura arrosto.

MAIALE

☐ **Corona arrosto**

☐ **Lonza con l'osso, arista**

☐ **Cosciotto**

POLLAME

☐ **Volatile intero**

☐ **Pezzi con l'osso o senz'osso (arrostiti in pentola)**

PESCE

☐ **Pesce intero dalla polpa soda**, come il dentice e il branzino. I filetti tendono ad asciugarsi in forno.

evaporeranno, e il residuo brucerà formando una massa acre che rovinerà qualsiasi sugo. Al tempo stesso, una teglia troppo piccola o dai bordi troppo alti impedirà la cottura uniforme dell'arrosto.

■ Le padelle grandi (25-30 cm) di ghisa (o di altro materiale pesante) sono una buona opzione per il pollo intero o la lonza di maiale, perché trasmettono il calore in modo uniforme e sono proporzionate alle dimensioni dell'arrosto.

■ I bordi delle teglie per arrosti grandi possono arrivare a 7,5 cm, ma un'altezza di 2,5-5 cm è più indicata per cuocere arrosti più piccoli. Molti cuochi preferiscono le teglie di alluminio con bordo, in vendita nei negozi di casalinghi, per gli arrosti (da non confondere con le comuni teglie da forno, molto più sottili). Queste teglie hanno i bordi bassi per consentire al cibo di scurirsi in modo uniforme e sono particolarmente indicate per arrostire le verdure. Un avvertimento: non arrostite carni che producono succhi in abbondanza (come l'anatra) in una teglia per arrosti perché potrebbero fuoriuscire.

ALTRA ATTREZZATURA DA CONSIDERARE

■ Una griglia per arrosti. Usare o meno la griglia per arrosti è questione di preferenze. Le griglie sono a forma di V o piatte, e tengono la carne sollevata al di sopra del fondo della teglia, evitando che si stufi nei suoi stessi succhi e grasso, con il rischio di avere una carne inzuppata o unta (e di avere meno succhi per preparare un buon gravy). Se non avete la griglia, potete improvvisare (e insaporire) e adagiare l'arrosto su un letto di cipolle affettate spesse o altre verdure. Ricordate che qualsiasi ingrediente usiate avrà un impatto sul gusto del sugo nella teglia; perciò un letto di cipolle darà un gravy dal forte sapore di cipolla, e così via.

■ Lo spago da cucina è utile per legare gli arrosti. Vedi pag. 127 per le istruzioni su come legare, o chiedete al macellaio di farlo per voi.

■ Un termometro a lettura istantanea (per ulteriori informazioni sui termometri, vedi pag. 115) è fondamentale per tenere sotto controllo la temperatura interna e quindi il livello di cottura.

■ Alcuni cuochi usano una siringa per arrosti per bagnare la carne, ma va bene anche un cucchiaio di metallo grande per bagnare la carne con i succhi che rilascia.

■ Per preparare il gravy, con la brocca per separare il grasso (che sembra una caraffa graduata con beccuccio) è più facile eliminare il grasso che sale sulla superficie dei succhi della teglia.

■ Un coltello per disossare è un buon investimento. Affilatelo prima di ogni uso per non rovinare la consistenza dell'arrosto quando lo tagliate. In mancanza dell'apposito coltello per disossare, si può usare un coltello seghettato, che si spunta più lentamente.

FARE RIPOSARE L'ARROSTO

Per preparare un arrosto tenero e sugoso non basta il taglio particolare e la temperatura di cottura. L'ultimo passaggio cruciale consiste nel lasciarlo riposare.

La carne continuerà a cuocere dopo essere stata sfornata, e la temperatura interna può aumentare di 10-15 gradi. Per questo motivo sfornare la carne quando è a 10-15 gradi al di sotto della temperatura finale desiderata dovrebbe evitare che si cuocia troppo. La maggior parte delle ricette di arrosti (anche quelle di questo volume) considerano questa cottura residua quando consigliano la temperatura alla quale sfornare un pezzo di carne. Dopo questo aumento iniziale di calore, la carne inizierà a raffreddarsi, il che la farà diventare più soda e aiuterà a redistribuire i succhi. Se si taglia la carne troppo presto i succhi potrebbero fuoriuscire e raccogliersi sul tagliere, lasciando la carne asciutta. Una buona regola è di lasciare riposare gli arrosti più piccoli per 10 minuti circa, e quelli più grandi, come il carré di manzo, per 20 minuti, prima di servire.

COME FUNZIONA

La crosta marrone dorato su arrosti e altre carni è spesso definita, erroneamente, "caramellata". La caramellizzazione avviene quando gli zuccheri semplici (molecole di saccarosio) sono scaldate al di sopra dei 165 °C, provocando le sfumature di marrone che vanno dall'ambra al color castagna che i cibi ricchi di zucchero assumono. Ma gli alimenti composti non solo da zucchero, come la carne, in realtà prendono il loro colore bruciato e il sapore intenso da un altro processo chimico, chiamato reazione di Maillard, da Louis Camille Maillard, chimico francese che l'ha documentata per primo nel 1910. Quando le molecole di carboidrati (a volte gli zuccheri, ma non sempre) e gli amminoacidi (parte delle proteine alimentari) sono esposti a temperature superiori a 120 °C, si mescolano, creando centinaia di nuovi sapori. Questi sapori possono comprendere le note amare del caffè tostato e del cioccolato, la dolcezza fine di una forma di pane croccante e la crosta appetitosa di un arrosto ben colorito.

METTERE IN SALAMOIA

La carne da consumare fresca proviene da animali più giovani e più magri e con un contenuto di grassi simile a quella bovina (NdR.). Pollame e maiale sono poveri di grassi e si asciugano facilmente con il forte calore, ma se li si mette in salamoia prima della cottura tali alimenti restano più morbidi e sugosi (vedi la ricetta del Tacchino arrosto perfetto a pag. 157, per un esempio.) La salamoia funziona meglio per i metodi di cottura a calore secco, compresi l'arrostitura e la grigliatura. In parole povere, la salamoia è una soluzione di sale e acqua; a volte si aggiungono aromi come zucchero, aglio, scorza di limone, erbe aromatiche e spezie. Quando le carni assorbono la salamoia — per una o due ore o per un paio di giorni (come consigliato da alcune ricette di tacchino e altri arrosti grandi) — restano molto più succulente una volta cotte. Per capire questo processo, pensate a un pollo intero in un vaso di salamoia. Mentre il volatile assorbe il liquido, il sale interagisce con le proteine della carne aumentando la capacità delle fibre della carne di trattenere l'umidità. Anche l'acqua della salamoia è assorbita dalle fibre. Una volta cotto, il pollo sarà più saporito (dal sale, dallo zucchero e da altri aromi) e più succoso (per il liquido intrappolato) di quanto sarebbe se fosse stato arrostito senza essere messo in salamoia.

LARDELLARE E BARDARE

Queste due vecchie tecniche sono altri modi deliziosi per ottenere un arrosto succulento.

- La lardellatura è un metodo per aggiungere grasso – di solito lardelli, cioè striscioline di lardo – a tagli di carne magri o molto duri prima di arrostirli. Veniva molto usato quando le carni erano più dure di quelle prodotte industrialmente oggi. Il grasso aggiunto rende tenera la carne, la mantiene succosa e la insaporisce. Spesso il grasso è aromatizzato con erbe aromatiche o spezie prima di essere iniettato (letteralmente) con l'apposito attrezzo detto "ago per lardellare". Una tecnica più semplice consiste nell'infilare i lardelli (di solito bacon) in incisioni sulla superficie della carne.

- La bardatura, originariamente usata con i tagli di carne vecchi che erano diventati troppo secchi per poter assorbire qualsiasi liquido con cui erano bagnati durante la cottura, di solito prevedeva di avvolgere la carne con il lardo, che si fondeva nel forno inumidendo la carne (e insaporendola, anche se questo era secondario). Oggi la bardatura si esegue meno con grassi semplici e più con bacon e altri salumi, come pancetta e prosciutto crudo. Siccome la carne non si "sigilla" in forno quando la superficie non è esposta al calore, i tagli che devono essere bardati sono prima rosolati sul fornello e poi strofinati con le erbe aromatiche, prima di essere avvolti nelle fette di grasso (vedi pag. 143).

ALTRI CONSIGLI PER IL SUCCESSO

- Portate l'arrosto a temperatura ambiente prima di cuocerlo: lasciatelo cioè fuori dal frigo per una o due ore. Non prendete scorciatoie, o vi ritroverete con carne cotta in modo non uniforme.

- Insaporite bene l'arrosto prima della cottura perché i sapori si possano sviluppare correttamente. La carne salata generosamente prima di essere cotta avrà un sapore più complesso di quella salata dopo essere stata sfornata (che sarà semplicemente salata).

- La vera sfida nel preparare un arrosto per tutti i cuochi – novelli o esperti che siano – sta nel non cuocerlo troppo. Fate affidamento su un paio di termometri ben calibrati: quello del forno e uno a lettura istantanea (vedi pag. 115).

- Infine, ricordate di controllare la temperatura interna presto, con un termometro a lettura istantanea, di tenere conto della cottura residua e di lasciare riposare l'arrosto per un lasso di tempo adeguato prima di tagliarlo.

Ricette di arrosti

POLLO ARROSTO PERFETTO Per 4 persone

Pochi piatti sono tanto gratificanti da preparare (e mangiare) come un semplice pollo arrosto. Ogni cuoco dovrebbe avere questa tecnica nel suo repertorio. Può sembrare facile, ma preparare un ottimo pollo arrosto – con la pelle dorata e croccante e la polpa tenera e succosa – richiede una certa abilità. La sfida sta nel pollo stesso, con la carne magra del petto che richiede un tempo di cottura più breve rispetto alle cosce, più grasse e ricche. Inoltre c'è l'obiettivo di raggiungere il giusto livello di croccantezza, colore, sapore e umidità. Molte ricette chiedono di girare e bagnare il pollo mentre cuoce, o di iniziare la cottura a una temperatura inferiore (per fare cuocere bene l'interno) e poi di finire a una temperatura più alta (per rendere croccante la pelle).

Consigli per il pollo arrosto

Comprate il pollo più fresco e carnoso che trovate.

Assicuratevi che il pollo sia del tutto asciutto, dentro e fuori, prima di iniziare ad arrostirlo (l'umidità si trasforma in vapore nel forno e impedisce alla pelle di diventare croccante e scura).

Salate e pepate generosamente per esaltare il gusto della carne.

Legate insieme le zampe, in modo che cuocia in modo uniforme (e conservi la forma, per una bella presentazione).

La tecnica in questa ricetta si basa sull'arrostitura "veloce a fuoco alto", in cui il pollo viene cotto nel forno molto caldo (230 °C) per tutto il tempo.

Ricordate che il pollo arrosto si può preparare in tanti modi, e considerate questa ricetta come un punto di partenza per creare le vostre varianti. Il sapore si può costruire in modi diversi. Si può farcire la cavità con erbe aromatiche fresche, come timo, salvia o santoreggia, fette di agrumi o altri aromi, come l'aglio o la cipolla. Oppure si può preparare una griglia di cipolle a fette e metterci sopra il pollo. Se si spalma il burro sulla pelle questa diventa ancora più scura e croccante; se si infilano burro ed erbe aromatiche sotto alla pelle *fig. 3.1* si ottiene un effetto simile e si aggiunge un altro elemento al sapore. (Questi passaggi renderanno molto saporito anche il sugo.) Insieme al pollo si possono arrostire patate, carote, pastinache e altre verdure, per avere un piatto cucinato in una sola pentola e praticamente senza sforzo. Inoltre, si possono arrostire due polli, uno accanto all'altro (lasciando lo spazio in mezzo perché si rosolino bene); con un pollo arrosto in frigorifero – si conserverà per diversi giorni – ci vorrà un attimo a preparare altri piatti. Sfilacciate la carne da mescolare alle insalate verdi o da aggiungere a zuppe, umidi o piatti di pasta. Oppure mescolatelo con la maionese per farcire un panino.

fig. 3.1 INFILARE LE ERBE AROMATICHE E IL BURRO SOTTO ALLA PELLE

Per il pollo

- 1 POLLO INTERO FRESCO *(1,8 kg circa)*
- SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO
- 1 LIMONE, *tagliato a fette rotonde di 5 mm*
- 4 RAMETTI DI ROSMARINO
- 3 SPICCHI D'AGLIO, *schiacciati*
- 30 G DI BURRO, *a temperatura ambiente*

Per il sugo

- ½ CUP (140 ML) DI VINO BIANCO SECCO O BRODO DI POLLO DI BASE *(pag. 51)*
- 1 CUCCHIAIO DI BURRO

Preparate il pollo Scaldate il forno a 230 °C. Tirate fuori le rigaglie e il fegato; scartatele (o tenetele per un altro uso). Lasciate riposare il pollo a temperatura ambiente per 1 ora. Rifilate il grasso in eccesso dalla cavità [1]. Risciacquate bene il pollo in acqua fredda, dentro e fuori, e asciugatelo tamponandolo [2]; la cavità deve essere il più asciutta possibile. Salate e pepate la cavità, poi riempitela con limone, rosmarino e aglio [3]. Strofinate la pelle con il burro [4]. Legate il pollo come a pag. 121 (o legate le zampe con lo spago). Salate e pepate dappertutto.

Arrostite Mettete il pollo in una padella grande che vada in forno [5] o in una teglia per arrosti piccola (con griglia, se volete; vedi pag. 133). Arrostite finché un termometro a lettura istantanea infilato nella parte più spessa della coscia (evitando l'osso) segna 74 °C [6], per 50-55 minuti. Trasferitelo su un vassoio e lasciatelo riposare per 10 minuti.

Preparate il sugo Eliminate il grasso dai succhi [7]; versate nella teglia i succhi che si sono accumulati nella cavità e mettetela su fuoco medio-alto. Unite il vino [8] o il brodo per deglassare la teglia, mescolando e raschiando i pezzetti rosolati con un cucchiaio di legno. Cuocete finché è ridotto della metà, poi versatelo in una caraffa graduata passandolo al colino fine [9]. Rimettete in pentola e aggiungete 1 cucchiaio di burro, ruotando la pentola finché è fuso e incorporato.

Disossate e servite Disossate il pollo come a pag. 138 e servite con il sugo.

Pollo arrosto, step by step

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Come disossare il pollo

Come il tacchino arrosto, il pollo intero fa un figurone in tavola, ma a volte si preferisce servire il pollo già disossato. Ecco come tagliare il pollo in modo che ogni porzione comprenda sia polpa scura che bianca (del petto e della coscia). Se si affetta la carne del petto a strisce ce n'è abbastanza per tutti; altrimenti potete semplicemente tagliare i petti a metà in diagonale.

1 Mettete il pollo con il petto verso l'alto. Con le forbici o il coltello da cucina, tagliate la pelle tra il petto e la coscia. Tirate delicatamente la zampa per scoprire l'articolazione. Con le forbici, tagliate intorno all'articolazione per staccare la zampa intera. **2** Tagliate via le ali alle articolazioni. **3** Con il coltello da cucina, spaccate dall'osso le due metà del petto, seguendo il contorno della gabbia toracica. **4** Torcete i fuselli per individuare il punto in cui incontrano la coscia o cercatelo con la punta di un coltello. Tagliate l'articolazione con un movimento deciso verso il basso. **5** Tagliate il petto per il largo allo spessore desiderato.

POLLO ARROSTO IN PADELLA Per 4 persone

Il pollo o la carne a porzioni richiedono un tempo di cottura relativamente breve rispetto, per esempio, a un pollo intero o un cosciotto d'agnello, perciò non ci si può affidare alla temperatura elevata del forno per rosolare la superficie della carne in modo che diventi marrone dorato: la carne ci metterebbe di più a rosolarsi all'esterno che a cuocere all'interno. Ecco perché si rosola sul fornello. Questa ricetta è per i mezzi petti di pollo (con la pelle, per renderli più saporiti ed evitare che la carne si asciughi), ma si può usare per cuocere costolette di agnello o maiale piuttosto alte; filetti di pesce con la pelle, come il branzino, il salmone e lo snapper; o anche bistecche, come la *Porterhouse* o *T-bone* (tagli simili alla bistecca alla fiorentina, NdR), che ci mettono troppo tempo a cuocere completamente sul fornello. L'arrostitura in padella si usa spesso nei ristoranti, perché consente agli chef di avere una bella crosticina sulla carne e poi di finirla rapidamente in forno.

Scegliete verdure che cuociono in fretta e altri contorni, come i pomodori a grappolo di questa ricetta, così che sia tutto pronto nello stesso momento.

fig. 3.2 ROSOLARE IL POLLO

450 G DI POMODORINI A GRAPPOLO

16 OLIVE NERE GRANDI, COME LE KALAMATA, *denocciolate e tagliate a metà*

3 CUCCHIAI DI CAPPERI *(piccoli), scolati e risciacquati*

3 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA

4 MEZZI PETTI DI POLLO SENZ'OSSO CON LA PELLE *(circa 170 g ciascuno), risciacquati e asciugati tamponandoli*

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

Preparate il sugo Scaldate il forno a 245 °C. Mescolate i pomodori, le olive, i capperi e 2 cucchiai di olio in una ciotola.

Rosolate il pollo Salate e pepate il pollo su entrambi i lati. Scaldate una padella grande che vada in forno su fuoco alto, per 1 minuto circa. Metteteci il cucchiaio d'olio rimasto e scaldate finché si increspa. Mettete il pollo nella padella, con la pelle verso il basso, e cuocete finché è dorato scuro *fig. 3.2*, per 4 minuti circa. Girate il pollo con le pinze, poi unite i pomodori conditi.

Arrostite Trasferite la padella in forno e fate arrostire il pollo finché è ben cotto e i pomodori si sono ammorbiditi, per 15-18 minuti.

Servite Trasferite tutto su un vassoio, o distribuite il pollo nei piatti e disponeteci sopra i pomodori a cucchiaiate.

FILETTO DI MANZO IN CROSTA DI PEPE Per 8-10 persone

Il filetto è considerato una delle parti migliori del manzo per gli arrosti; con la cottura diventa tenerissimo, quasi si scioglie in bocca. È anche uno dei tagli più costosi, quindi è bene cuocerlo nel modo corretto. Per fortuna, è facilissimo. Prima lo si rosola sul fornello, ma questo passaggio è facoltativo. (L'arrosto sarà delizioso anche se non viene rosolato, ma molti preferiscono l'aspetto – e la consistenza – di una bella crosta scura.) Se decidete di non rosolare l'arrosto dovrete aumentare un po' il tempo di cottura. Verificate spesso la temperatura della carne, finché arriva a 51,5 °C.

1 FILETTO DI MANZO INTERO *(circa 1,8 kg, e 7,5 cm di diametro), rifilato e legato (pagg. 126-27; o fatelo fare al macellaio)*

OLIO D'OLIVA

1 CUCCHIAIO PIÙ 1 CUCCHIAINO DI SALE GROSSO

1 CUCCHIAIO DI PEPE VERDE IN GRANI, *macinato grosso*

Preparate il manzo Riscaldate il forno a 245 °C. Lasciate riposare il filetto a temperatura ambiente per 1 ora. Asciugate la carne tamponandola con la carta da cucina, poi ungetela con un velo di olio. Cospargete con il sale e il pepe in modo uniforme, premendo con delicatezza per farli aderire *fig. 3.3*.

Rosolate il manzo Mettete una bistecchiera di ghisa (o una teglia per arrosti grande) su due fuochi e scaldatela su fuoco alto. Strofinatela con attenzione con poco olio (se usate la teglia, versateci olio sufficiente a coprire a malapena il fondo) e scaldate finché è calda ma non fumante, poi mettete il filetto nella

Ingredienti

Il pepe verde in grani ha un sottile sapore fruttato, ma si può sostituire con quello nero. Oppure si può ricoprire il filetto con uno strato uniforme di rafano fresco tritato finemente, aglio tritato o erbe aromatiche robuste fresche, come il rosmarino o il timo, tritate. Questi ingredienti si bruciano sulla fiamma alta, perciò strofinateli dopo aver rosolato la carne e prima di infornarla (lasciatela raffreddare un po', o sarà troppo calda per essere maneggiata).

fig. 3.3 INSAPORIRE IL MANZO

fig. 3.4 ROSOLARE IL MANZO

bistecchiera e rosolatelo su tutti i lati, per 3 minuti circa per parte *fig. 3.4*. Usate le pinze per trasferire la carne su una griglia appoggiata su una placca con il bordo.

Arrostite Arrostite la carne finché un termometro a lettura istantanea infilato nella parte più spessa registra 51,5 °C per una cottura media-al dente, per 20-30 minuti. Lasciate riposare per 10 minuti.

Tagliate e servite Trasferite il filetto sul tagliere e tagliatelo a fette dello spessore desiderato (può andare bene 1 cm) prima di servire.

LONZA DI MAIALE ARROSTO Per 6 persone

I tagli magri e teneri del maiale, come la lonza, si arrostiscono spesso con l'osso, che dà sapore ed evita che la carne si asciughi in cottura. Anche il maiale senz'osso è buono arrosto, a patto di non cuocerlo troppo – ritornello comune in ogni lezione sugli arrosti – e di esaltare il sapore con varie tecniche, come la bardatura con la pancetta (pagina a fianco). Siccome la parte esterna del maiale non farà la crosta nel forno se è coperta con la pancetta, deve essere rosolata prima sul fornello e poi strofinata con le erbe aromatiche.

Se arrostite il maiale senza bardatura, non rosolatelo prima sul fornello; il calore forte iniziale del forno lo farà scurire a sufficienza. Per garantire un risultato ricco di gusto, salate e pepate generosamente e massaggiatelo con un po' di olio d'oliva ed erbe aromatiche; o praticate piccole incisioni nella parte superiore della lonza e infilateci delle fettine d'aglio (la cosiddetta "lardellatura" con l'aglio, invece che con il lardo; questa tecnica è descritta nella ricetta della coscia d'agnello che segue).

1 LONZA DI MAIALE SENZ'OSSO *(circa 900 g)*

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

1 CUCCHIAIO DI ROSMARINO TRITATO FINEMENTE, PIÙ 1 RAMETTO INTERO

OLIO D'OLIVA

340 G DI PANCETTA, *a fettine molto sottili (circa 20 fette)*

Rosolate il maiale Riscaldate il forno a 230 °C. Lasciate riposare la carne a temperatura ambiente per 1 ora. Asciugatela tamponandolo con la carta da cucina, poi salate (non troppo, perché la carne sarà avvolta nella pancetta) e pepate. Scaldate una padella di ghisa grande su fuoco medio-alto, poi aggiungete olio sufficiente a coprire appena il fondo della padella e scaldate finché è caldo ma non fumante. Rosolate la carne finché è scura su tutti i lati, girandola via via con le pinze [1], per 6-8 minuti in tutto. Toglietela dalla padella e lasciatela raffreddare per 15 minuti (se cercate di avvolgerla mentre è molto calda, la pancetta scivolerà). Versate via il grasso in eccesso dalla pentola.

Avvolgetelo nella pancetta Strofinate la carne con il rosmarino tritato. Stendete sei pezzi di spago da cucina su un piano pulito, quattro in un verso (avvolgeranno il maiale per il largo, perciò dovrebbero essere lunghi quanto il diametro della carne) e due perpendicolari a questi. Disponete 12 fette di pancetta sugli spaghi, leggermente sovrapposte, in un rettangolo (dovrebbe superare di 2,5 cm la carne su ogni lato). Mettete la carne sulla pancetta [2] e stendeteci sopra le fette rimanenti, sempre sovrapponendole un po', per coprire tutto il maiale. Appoggiateci il rametto di rosmarino. Per avvolgerlo, fissate la pancetta con lo spago, legando prima i due nel senso della lunghezza, poi gli altri [3]. (L'arrosto sarà più compatto e arrostirà in modo uniforme e la pancetta non si sposterà.)

Arrostite Rimettete la carne in padella e infornate. Arrostitela, bagnandola ogni tanto con i suoi succhi, finché il termometro a lettura istantanea nella parte più spessa segna 59 °C, per 40-50 minuti. Sfornate e fate riposare per 10 minuti.

Tagliate e servite Togliete lo spago. Tagliate il maiale a fette e servite.

Ingredienti

- I tempi di cottura indicati qui sono per una lonza di maiale senz'osso da 900 g, lunga circa 20 cm e di 11,5 cm di diametro. Per lonze più sottili o più spesse, adeguateli.
- La pancetta dona un sapore particolare all'arrosto di maiale. Chiedete al salumiere di separare le fette di pancetta con la carta oleata per evitare che si attacchino; le fette sottili sono migliori (fino a un certo punto: se troppo sottili si disintegreranno per il calore intenso del forno).
- Potete arrostire le cipolline o qualche frutto nella stessa padella, da servire come contorno; prugne, albicocche (e altra frutta con nocciolo), mele e pere sono tutti frutti che si abbinano bene alla carne di maiale.

Bardare un arrosto

1

2

3

Consigli per l'agnello

Se le verdure sono pronte prima che l'agnello sia cotto, trasferitele su un vassoio e tenetele al caldo. Se è pronto prima l'agnello, rimettete le verdure in forno mentre la carne riposa.

fig. 3.5 RIFILARE L'AGNELLO

COSCIA D'AGNELLO ARROSTO Per 8-10 persone

Fino a tempi abbastanza recenti l'agnello migliore si trovava solo in primavera. Oggi le moderne tecniche di allevamento rendono disponibili agnelli buoni tutto l'anno, anche se molti continuano a seguire la tradizione e preparano la coscia d'agnello arrosto a Pasqua o per la Pentecoste. Il termine "coscia d'agnello" si riferisce in generale alla gamba posteriore e all'anca dell'animale. Anche se il taglio può essere costoso, è semplice da preparare, anche per cuochi alle prime armi.

Per questa ricetta, l'agnello è "lardellato" con scaglie di aglio insieme a timo e rosmarino fresco, per insaporirlo. Il sugo in teglia è aromatizzato con senape di Digione e vino rosso e poi addensato con una pasta fatta con burro ammorbidito e farina in parti uguali. Questo addensante classico si chiama "beurre manie", e si usa spesso per addensare stufati e brasati, come il maiale brasato al sidro a pag. 191.

- 1 COSCIA D'AGNELLO *(circa 2,7 kg)*
- 3-4 SPICCHI D'AGLIO, *a fettine sottili (vi serviranno almeno 50 "scaglie")*
- 25 FOGLIE DI ROSMARINO, *più 1 mazzetto intero per la teglia (tenete da parte 1 cucchiaio di foglie)*
- 25 RAMETTI DI TIMO, *più 1 mazzetto intero per la teglia*
- 4 CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO
- 4 CIPOLLE, *pelate e tagliate a quarti*
- 8 CAROTE PICCOLE, *pelate e tagliate a metà per il lungo se sono grandi*
- 6 GAMBI DI SEDANO MEDI, *pelati e tagliati a metà per il largo*
- 12 PATATE NOVELLE, *tagliate a metà se grandi*
- 2 CUCCHIAI DI FARINA
- 2 CUCCHIAI DI BURRO, *a temperatura ambiente*
- 140 ML DI VINO ROSSO SECCO
- 2 CUCCHIAINI DI SENAPE DI DIGIONE
- 1 CUP (275 ML) DI FONDO SCURO DI BASE *(pag. 60)*

Preparate l'agnello Scaldate il forno a 260 °C. Rifilate il grasso in eccesso dall'agnello *fig. 3.5*. Con la punta di un coltello affilato, incidete una cinquantina di tagli lunghi 2,5 cm su tutta la carne *fig. 3.6*. Infilate una scaglia di aglio e una foglia di rosmarino o un rametto di timo in ogni incisione. Ungete il fondo della teglia con 1 cucchiaio di olio d'oliva; coprite con i mazzetti di erbe aromatiche. Metteteci sopra l'agnello, salatelo e pepatelo *fig. 3.7*. Coprite con la pellicola; lasciate riposare a temperatura ambiente per 1-2 ore.

Arrostite Mescolate le verdure con i 3 cucchiai di olio rimasti per ungerle leggermente e insaporitele con sale, pepe e il cucchiaio di foglie di rosmarino tenute da parte. Distribuite un po' di verdure intorno all'agnello, senza riempire troppo la teglia, e sistemate quelle che avanzano in una placca con il fondo scuro. Arrostite agnello e verdure per 20 minuti; rigirate le verdure e abbassate il calore a 190 °C. Arrostite finché un termometro per carne infilato vicino al centro dell'agnello, evitando l'osso, segna 55 °C, per una cottura media al sangue, per 40-55 minuti. Trasferite agnello e verdure su un vassoio e lasciate riposare per 20 minuti.

Preparate la salsa Intridete la farina e il burro. Eliminate il grasso dalla teglia e mettetela su fuoco medio. Aggiungete il vino; fatelo bollire finché è ridotto della metà. Unite la senape e il fondo scuro. Mescolate e fate ridurre un po'. Filtrate in una pentola e fate sobbollire. Aggiungete il composto di burro e farina, poco alla volta, mescolando. Togliete dal fuoco, salate e pepate.

Tagliate e servite Sistemate l'agnello su un vassoio, circondato dalle verdure. Servite la salsa a parte. Tenendo l'estremità dello stinco (quella piccola) in modo che l'agnello stia a 45 gradi, tagliate la carne a fettine sottili parallele all'osso con un coltello affilato. Per avere delle belle fette, fate un unico movimento fluido piuttosto che muovere il coltello avanti e indietro. Girate l'agnello e tagliate a fette allo stesso modo, lavorando con attenzione intorno allo stinco (perché in questa parte ci sono più cartilagini).

fig. 3.6 PRATICARE LE INCISIONI NELL'AGNELLO PER LARDELLARE

fig. 3.7 INSAPORIRE L'AGNELLO

PATATE ARROSTO AL FORNO
Le patate sono un contorno delizioso quando si arrostiscono con la carne, perché assorbono il sapore dei sughi e si forma una crosta dorata e croccante. Prima di infornare l'arrosto, tagliate e pelate 1,35 kg di patate gialle. Mettetele in una grande pentola d'acqua e portate a ebollizione. Salate generosamente e cuocete le patate per 5 minuti, poi scolatele bene. Con i rebbi di una forchetta incidete delle strisce sulle patate, per tutta la lunghezza (vedi foto sopra). Poi mettete la carne ad arrostire come indicato, e dopo 15 minuti aggiungete le patate. Bagnate con un po' di olio d'oliva, se sul fondo della teglia non ce n'è abbastanza per ungere le patate. Proseguite con la ricetta, arrostendo la carne con le patate per altri 15 minuti prima di abbassare la temperatura a 180 °C; arrostite finché la carne è cotta, girando le patate dopo 30 minuti.

CARRÉ ARROSTO Per 8 persone

Il carré è stato a lungo il pezzo forte della tavola delle feste (dove è spesso abbinato allo Yorkshire pudding, una specialità inglese preparata con il fondo rimasto nella teglia e una semplice pastella a base di farina, uova e latte). Essendo costoso, il carré dovrebbe essere preparato con grande attenzione. È d'obbligo avere un termometro a lettura istantanea per determinare la temperatura interna; se la lasciate cuocere troppo, la carne all'interno non avrà più il colore rosato, perfetto per qualsiasi arrosto di qualità. Sfornate l'arrosto ancora al sangue, perché riposando continuerà a cuocere, aumentando di 10 gradi in 20 minuti.

Strofinando la carne (come il pollo e il pesce) con erbe aromatiche, spezie e un po' di olio le si donerà un aroma fantastico. Qui il manzo è ricoperto con un mix di foglie d'alloro, salvia e scorza d'arancia, i tipici aromi delle feste. Se si lascia "marinare" la carne per una notte il gusto diventa ancora più intenso. Un risultato simile si ottiene semplicemente salando la carne uno o due giorni prima di arrostirla, perché il sale penetri nella carne un po' come una salamoia (pag. 134).

Gli arrosti più grandi come il carré, la corona e il tacchino intero si iniziano a cuocere a temperatura elevata (230 °C) per sigillare la carne, dopo 30 minuti la temperatura si abbassa per evitare che l'esterno bruci prima che la carne sia cotta. All'esterno non si forma subito la crosticina, ma il forte calore iniziale gli dà un vantaggio rispetto al resto in modo che alla fine sarà perfettamente rosolato.

Per insaporire

15 FOGLIE D'ALLORO SECCHE, *sbriciolate*

20 FOGLIE DI SALVIA FRESCHE TRITATE, *più diverse intere per guarnire*

½ CUP (140 ML) DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

LA SCORZA DI 2-3 ARANCE GRATTUGIATA FINEMENTE

Per l'arrosto

1 CARRÉ DI MANZO DA TRE COSTOLETTE *(circa 3,2 kg), rifilato e scalzato*

Preparate la carne Mescolate l'alloro sbriciolato, la salvia, l'olio, 1 cucchiaino e ½ di sale e la scorza d'arancia in una ciotolina. Pepate. Strofinate il mix di aromi su tutta la carne *fig. 3.8*, perché sia ricoperta in modo uniforme. Mettete in frigo per una notte, coperta. Circa 2 ore prima di cuocerla, tirate la carne fuori dal frigo. Mettetela in una teglia per arrosti, con la parte grassa verso l'alto, e fate tornare a temperatura ambiente. Nel frattempo scaldate il forno a 230 °C.

Arrostite Cuocete il manzo per 30 minuti, poi abbassate la temperatura a 180 °C e continuate ad arrostirla finché un termometro a lettura istantanea infilato nella carne (lontano dall'osso) segna tra 46 °C e 49 °C (per una cottura al sangue), ancora per 1 ora-1 ora 15 minuti. Lasciate riposare per 20 minuti.

Tagliate e servite Tagliate via la carne dalle costolette, lungo le ossa [1]. Poi tagliate la carne nel senso della larghezza, a fette dello spessore desiderato [2]. Servite, guarnito con le foglie di salvia intere.

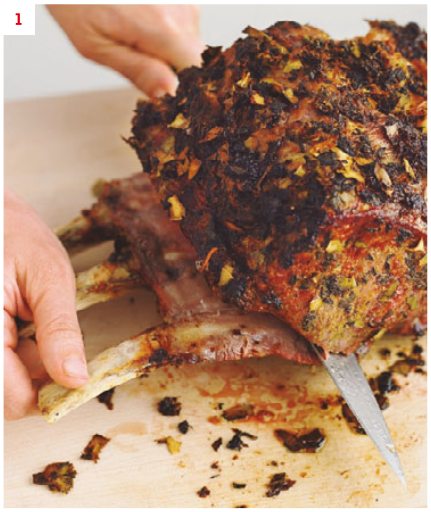
Ingredienti

- Il carré si trova nelle macellerie e in molti grandi supermercati. Chiedete il taglio più vicino al collo del manzo, che comprende le prime tre costolette, e chiedete al macellaio di rifilare e scalzare le ossa per voi.

fig. 3.8 STROFINARE CON LE ERBE AROMATICHE

Tagliare il carré arrosto

1



2

PESCE IN CROSTA DI SALE Per 4-6 persone

L'effetto della cottura in crosta di sale è simile a quella della cottura al forno (o piuttosto al vapore) al cartoccio (*en papillote;* vedi pag. 223): il sale assorbe il vapore e diventa un guscio duro mentre cuoce al forno, creando un vuoto all'interno che intrappola l'aroma e l'umidità (senza che il pesce diventi troppo salato). Come nella cottura *en papillote,* potete alternare il pesce con strati di aromi – limoni ed erbe aromatiche come in questa ricetta, o zenzero, scalogni e lemongrass per un aroma asiatico – per avere un sapore finale più complesso.

La pelle non diventerà croccante nel forno, perciò va tolta prima di servire il pesce. Prima di farlo, potreste invitare gli ospiti in cucina perché vedano il pesce nella sua crosta di sale (fa una gran scena) e magari perché vi assistano nell'apertura.

- 1 PESCE INTERO *(0,9-1,35 kg), come red snapper o spigola, squamato e pulito*
- 1,35 KG DI SALE KOSHER
- 4 ALBUMI GRANDI
- ½ MAZZETTO DI TIMO FRESCO, PIÙ 2 CUCCHIAI DI FOGLIOLINE
- 2 LIMONI, *tagliati a fette rotonde di 6 mm di spessore*
- ½ MAZZETTO DI PREZZEMOLO
- 4 FOGLIE D'ALLORO SECCHE

fig. 3.9 PREPARARE LA CROSTA DI SALE

fig. 3.10 APPLICARE LA CROSTA SUL PESCE

Preparate il pesce Riscaldate il forno a 230 °C, con la griglia al centro. Risciacquate il pesce fuori e dentro (finché non restano tracce di sangue). Asciugatelo tamponandolo con la carta da cucina.

Preparate la crosta In una ciotola capiente, mescolate bene il sale, gli albumi e le foglie di timo *fig. 3.9*. Coprite con 5 mm di questo composto il fondo di una teglia di 33 x 23 x 5 cm. Sistemateci sopra metà delle fette di limone, il prezzemolo, i rametti di timo e le foglie d'alloro seguendo la forma del pesce, poi infilate quel che resta nella cavità del pesce. Appoggiatevi il pesce. Versate il resto del composto a base di sale sul pesce, poi stendetelo con le mani per coprirlo tutto *fig. 3.10* (la coda potrebbe spuntare fuori dalla teglia).

Arrostite Infornate e arrostite calcolando 15 minuti per ogni 450 g di pesce. (Un modo in cui i cuochi controllano la cottura consiste nell'infilare uno spiedo di metallo nella crosta di sale e nel pesce, nella parte più spessa, e poi nel tenerlo sul mento, sotto al labbro inferiore, per 15 secondi; se il metallo è caldissimo, il pesce è pronto.) Sfornate la teglia e lasciate riposare il pesce per 5 minuti.

Servite Picchiettate delicatamente ma con decisione sulla crosta con un cucchiaio, poi staccatela. Trasferite il pesce su un tagliere. Tenendo la pelle dal lato della coda con una mano, infilateci sotto un coltello e fatelo scorrere lungo il pesce per staccarla, facendo attenzione a non rompere la carne. Rifilate i bordi per avere la forma regolare desiderata. Sollevate il pesce a pezzi, eliminando le lische, e servite.

PESCE INTERO ARROSTO

Per arrostire un pesce intero (senza crosta di sale), scaldate il forno a 230 °C, sciacquate e asciugate il pesce come indicato sopra. Incidete la pelle a porzioni. Mettete il pesce in una teglia o in una placca con il bordo; bagnate con olio d'oliva, salate e pepate. Riempite la cavità con erbe aromatiche e fette di limone (come sopra). Cuocete per 20 minuti per ogni 2,5 di spessore; la polpa dovrebbe staccarsi a scaglie. Servite bagnato appena con un filo di olio d'oliva e succo di limone.

CARRÉ D'AGNELLO ARROSTO Per 2 persone

Il carré d'agnello è un buon candidato all'arrostitura, perché le ossa e lo strato esterno di grasso garantiscono che la carne sia saporita e succosa. Quello strato di grasso, tuttavia, richiede un calore maggiore di quello del forno per sigillarsi, perciò l'agnello si rosola prima sul fornello, solo su quel lato. Invece della crosta alla senape ed erbe aromatiche, più tradizionale, questo carré è ricoperto con lo yogurt, che dà un sapore delicato e pungente, con pangrattato, prezzemolo, menta, limone, aglio e olio d'oliva, e ognuno di questi aromi dona gusto ma anche contrasto di colori e consistenza. Per una versione più semplice ma sempre deliziosa, limitatevi a ungere l'agnello con l'olio e salarlo e peparlo bene prima di arrostirlo.

Per ricoprire

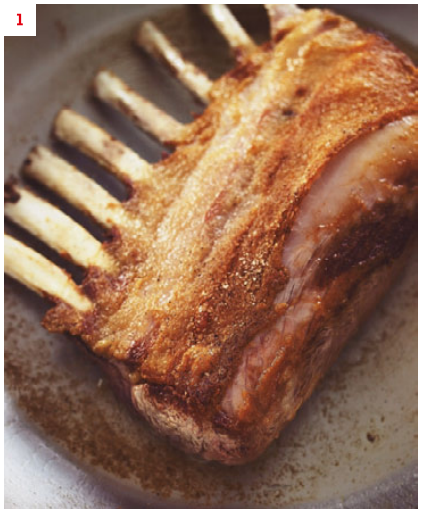
- 1 ciuffetto di prezzemolo fresco
- 1 ciuffetto di foglie di menta fresca, *più rametti interi per guarnire*
- scorza finemente grattugiata di 1 limone
- 1 spicchio d'aglio
- ⅓ cup (90 ml) di olio extravergine d'oliva
- ½ cucchiaino di sale grosso
- 40 g di pangrattato fresco *(da 3 fette di pane, private della crosta)*

Per l'agnello

- 1 carré d'agnello da 8 costolette scalzate *(700-800 g) senza osso dorsale (per tagliarlo più facilmente)*
- sale grosso e pepe macinato al momento
- olio d'oliva
- 1 cucchiaio più 1 cucchiaino di yogurt greco naturale

Preparate la copertura Riscaldate il forno a 200 °C. Lasciate riposare l'agnello a temperatura ambiente per 1 ora, coperto con la pellicola. Frullate le foglie di prezzemolo e menta, la scorza di limone, l'aglio, l'olio d'oliva e il sale fino ad avere un composto liscio. Trasferitelo in una ciotola e incorporate il pangrattato.

Sigillare e ricoprire il carré d'agnello



Preparate l'agnello e rosolatelo Rifilate il grasso dall'agnello, lasciandone solo 5 mm, poi asciugatelo tamponandolo. Salate e pepate. Scaldate una padella grande (30 cm) su fuoco medio-alto, poi versateci olio sufficiente a coprire il fondo e scaldatelo finché si increspa. Metteteci l'agnello con il lato grasso verso il basso e rosolatelo [1], senza girarlo, per 2-3 minuti. Tiratelo fuori dalla padella e lasciatelo raffreddare per 10 minuti. Eliminate il grasso rimasto nella padella.

Ricoprite l'agnello e arrostitelo Spalmate lo yogurt con la spatola angolare sul lato rosolato (grasso) [2] e coprite con il miscuglio di pangrattato, premendo con le dita [3] perché attacchi. Rimettete in padella con il lato condito verso l'alto. Arrostite finché un termometro a lettura istantanea segna 51,5 °C (media al sangue) se inserito nell'occhio (punto centrale di un lato) del carré, per 18-24 minuti. Lasciate riposare per 10 minuti perché la temperatura si alzi e i succhi si distribuiscano.

Tagliate e servite Tagliate il carré a fette tra le ossa *fig. 3.11* e servite, guarnito con i rametti di menta.

fig. 3.11 TAGLIARE L'ARROSTO

ANATRA ARROSTO Per 2 persone

Questa tecnica per arrostire si usa solo per l'anatra. Perché la pelle diventi croccante, lo spesso strato di grasso che copre il petto deve sciogliersi, ecco perché si arrostisce lentamente a una temperatura bassa (150 °C rispetto ai 230 °C del pollo). Così l'anatra ha abbastanza tempo in forno per rilasciare il grasso prima che la carne del petto sia cotta, il che rende la pelle dorata e croccante. Per bilanciarne la ricchezza, l'anatra è spesso ricoperta con una glassa dal gusto forte. In questa ricetta, la classica *duck à l'orange*, che ha fatto comparire l'anatra alla francese nell'orizzonte statunitense, è stata aggiornata con una glassa che combina i sapori di melagrana, miele e arancia.

Per l'anatra

1 ANATRA PECHINO INTERA *(2,5-2,7 kg)*

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

Per la glassa

70 ML DI MIELE DAL GUSTO DELICATO

70 ML DI MELASSA DI MELAGRANA

2 CUCCHIAI DI SUCCO D'ARANCIA FRESCO

Per guarnire

1 ARANCIA E 1 LIMONE, *tagliati in otto spicchi ciascuno*

RAMETTI DI PREZZEMOLO *(facoltativo)*

Preparate l'anatra Scaldate il forno a 150 °C. Eliminate il collo, il cuore, i ventrigli e il grasso in eccesso dalla cavità ed eliminate la pelle in eccesso dalla zona del collo. Sciacquate l'anatra sotto l'acqua fredda e asciugatela dentro e fuori. Incidete la pelle sul petto a rombi con un coltello affilato, tagliando in diagonale, senza tagliare la carne. Forate la pelle con la punta del coltello [1], soprattutto nelle parti più grasse (così la pelle croccante è assicurata). Salate e pepate dentro e fuori. Legate le zampe con lo spago [2] e infilate le punte delle ali dietro alla schiena.

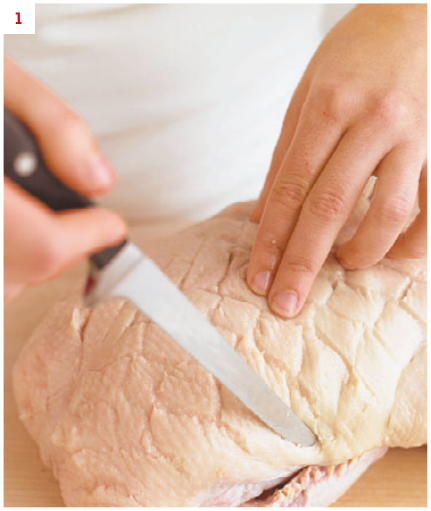
L'ANATRA

La maggior parte delle anatre in vendita nei supermercati sono anatre Pechino. Questa razza è stata importata dalla Cina in Europa verso la fine dell'Ottocento e si è poi distinta in Pechino americana e Pechino tedesca.

Le anatre muschiate (o mute di Barberia) sono più grandi e hanno un sapore più forte delle anatre Pechino: il loro fegato si usa spesso per preparare il fois gras. Anche le anatre Mulard – un incrocio tra Pechino e muschiate – sono allevate spesso per il fois gras. L'anatra selvatica, ogni tanto, viene in realtà allevata. Tutte queste razze sono molto meno comuni della Pechino, e di solito si trovano solo nei negozi di specialità alimentari.

Il termine "magret" si usa per indicare la carne del petto di un'anatra allevata per il fois gras (di solito un'anatra muschiata o Mulard). In francese, *magret* significa "la parte magra di un'anatra grassa". È delizioso cotto in modo che il grasso si sciolga e la pelle diventi croccante, mentre la carne resta a una cottura media-al sangue.

Anatra arrosto, step by step



Arrostite Mettete l'anatra con il petto rivolto verso l'alto su una griglia a forma di V in una teglia profonda e arrostitela per 1 ora. Sfornate l'anatra e forate la pelle sul petto e i depositi di grasso intorno alle cosce con un coltello affilato [3], poi giratela con il petto verso il basso e arrostitela ancora per 1 ora, togliendo il grasso con un cucchiaio se necessario. Girate di nuovo l'anatra e forate la pelle nei punti che non stanno rilasciando il grasso in fretta come gli altri, poi arrostite per un'altra ora. Forate la pelle, giratela con il petto verso il basso e arrostite finché il grasso è stato quasi completamente rilasciato da sotto la pelle e l'anatra è cotta, ancora per 1 ora circa. (Il tempo di cottura totale dovrebbe essere di 4 ore circa.)

Nel frattempo preparate la glassa Mescolate il miele, la melassa di melagrana e il succo d'arancia in un pentolino e portate a ebollizione. Abbassate la fiamma e lasciate sobbollire fino ad avere un composto denso e sciropposo, per 5 minuti circa.

Glassate l'anatra e rendete la pelle croccante Quando l'anatra è cotta, alzate la temperatura del forno a 200 °C, girate l'anatra con il petto verso l'alto e arrostitela per 10 minuti. Spennellate con un po' di glassa e continuate ad arrostirla finché la pelle è marrone dorato e croccante, per altri 5 minuti circa (tenetela d'occhio in questa fase perché lo zucchero nella glassa si può bruciare in fretta). Lasciate riposare per 10 minuti.

Caramellate la frutta Scaldate una padella su fuoco medio-alto. Spennellate gli spicchi d'arancia e di limone con un po' della glassa rimasta e cuoceteli finché sono caramellati, circa 3 minuti per lato.

Servite Trasferite l'anatra su un vassoio e disponeteci intorno la frutta caramellata (da spremere sull'anatra). Guarnite con il prezzemolo, se volete, oppure disossatela (vedi istruzioni a fianco) e poi tagliatela a fette sottili; distribuitele nei piatti e servite con la frutta caramellata.

Come disossare un'anatra

Per disossare un'anatra si impiega un metodo simile a quello per il pollo (vedi pag. 138), perché bisogna separare le varie parti – zampe, cosce e petto – per ricavare più carne possibile, senza lasciarne attaccata all'osso.

1 Mettete l'anatra sul tagliere con il petto verso il basso. Tagliate lungo l'osso dorsale, su entrambi i lati. **2** Girate l'anatra e tagliate lungo il petto, seguendo lo sterno. **3** Arrivati all'osso della coscia, tagliate via l'articolazione. **4** Staccate mezza anatra in un pezzo solo. **5** Tagliate l'articolazione tra zampa e coscia. **6** Separate il petto dalla coscia e tagliate a metà il petto.

TACCHINO ARROSTO PERFETTO Per 12-14 persone

C'è da scommettere che ogni cuoco sarà chiamato a fare un tacchino arrosto, prima o poi. Poiché di solito è uno sforzo che si fa una volta all'anno, per le feste, non c'è molto tempo per fare pratica. Affidatevi quindi a metodi rodati e pianificate con attenzione. In questa occasione è fondamentale accertarsi di avere l'attrezzatura giusta (una pentola abbastanza grande da contenere il tacchino con la salamoia, più un posto in frigo dove metterla; una teglia per arrosti pesante; la stamigna per "bagnare" la carne mentre cuoce; un termometro a lettura istantanea) e tempo a sufficienza (un giorno per la salamoia più 5 ore almeno per portare il tacchino a temperatura ambiente e cuocerlo). Inoltre, occupatevi di tutto quanto è possibile in anticipo, come preparare il ripieno il giorno prima e tenerlo in frigo fino all'indomani, mentre il tacchino è in salamoia. Sarà tutto molto più facile quando arriverà il momento di concentrarsi sull'impresa: arrostire il tacchino perfetto.

Mettendo in salamoia la carne, il tacchino sarà tenero e sugoso. La salamoia contiene aromi che lo rendono più saporito, ma si possono omettere usando solo una miscela di sale, zucchero e acqua. Per motivi di sicurezza alimentare, è essenziale che la salamoia si raffreddi del tutto prima di aggiungerla al tacchino. Prima di essere infornato, il tacchino in salamoia dovrebbe stare a temperatura ambiente per 2 ore; una volta sfornato, lasciatelo riposare per 20 minuti. Per una carne più umida, cuocetelo a 75 °C; quando misurate la temperatura, ricordate che l'arrosto continuerà a cuocere dopo essere stato sfornato.

Un'altra nota sulla sicurezza: non farcite mai il tacchino in anticipo. Il ripieno caldo non dovrebbe essere messo nel tacchino se non appena prima di infornarlo. Se il ripieno contiene ingredienti caldi, come le cipolle soffritte o il sedano, infilatelo nel tacchino e in forno il prima possibile. Lasciare raffreddare il ripieno caldo prima di cuocerlo nel tacchino non è sicuro perché il ripieno, raffreddandosi e riscaldandosi, passerebbe troppo tempo a temperature alle quali i batteri proliferano (tra 4 e 60 °C).

Per la salamoia

- 5,5 L DI ACQUA
- 1¾ CUPS (385 G) DI SALE GROSSO, *più altro per insaporire*
- 1 CUP(225 G) DI ZUCCHERO
- 3 CIPOLLE MEDIE, *pelate e tritate grossolanamente*
- 3 PORRI, *solo le parti bianche e verde chiaro, tritati grossolanamente e lavati bene (pag. 42)*
- 3 CAROTE, *pelate e tritate grossolanamente*
- 3 GAMBI DI SEDANO, *tritati grossolanamente*
- 3 FOGLIE D'ALLORO SECCHE
- 6 RAMETTI DI TIMO
- 6 RAMETTI DI PREZZEMOLO
- 1 CUCCHIAIO DI PEPE NERO IN GRANI

Per il tacchino

- 1 TACCHINO INTERO *(8-9 kg), risciacquato e asciugato tamponandolo, il collo e i ventrigli tenuti da parte per il gravy*
- 115 G DI BURRO, FUSO, PIÙ 55 G, *a temperatura ambiente*
- 1½ CUPS (410 ML) DI VINO BIANCO SECCO, *come il Sauvignon Blanc*
- SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO
- RIPIENO DI CASTAGNE *(pag. 164)*

Ingredienti

Se dovete ricorrere al tacchino surgelato, ecco come scongelarlo correttamente: lasciatelo nella sua confezione e mettetelo con il petto verso l'alto su una placca con il bordo (per raccogliere i succhi) in frigorifero. Ricordate di pensarci per tempo: contate 1 giorno di scongelamento per ogni 1,8 kg di tacchino.

Per guarnire

MELE PICCOLE ROSSE, FOGLIE DI SALVIA FRESCHE E CASTAGNE INTERE *(facoltativo)*

Per servire

GRAVY PERFETTO *(pag. 162; facoltativo)*

Preparate la salamoia Mescolate 1,8 litri di acqua con gli altri ingredienti della salamoia in una pentola media e portate a ebollizione, mescolando finché il sale e lo zucchero sono completamente sciolti. Trasferitela in una pentola grande (da 18 litri almeno) e aggiungete i rimanenti 3,7 litri di acqua. Lasciate raffreddare completamente.

Mettete il tacchino in salamoia Immergete il tacchino nella salamoia con il petto verso il basso. Coprite e mettete in frigorifero per 24 ore. Tiratelo fuori dalla salamoia e asciugatelo tamponandolo con la carta da cucina. Lasciate riposare a temperatura ambiente per 2 ore. Nel frattempo riscaldate il forno a 220 °C con la griglia nella posizione più bassa.

Preparate la stamigna Mescolate il burro fuso e il vino in una ciotola media. Piegate in quattro un pezzo di stamigna molto grande in modo che sia abbastanza ampio da coprire il petto e i fianchi, fino a metà, del tacchino. Immergete la stamigna nel burro e vino [**1**] e lasciate che lo assorba.

Farcite il tacchino Mettete il tacchino su una griglia appoggiata in una teglia grande, con il petto verso l'alto. Infilate le punte delle ali al di sotto del tacchino [**2**] e insaporite la cavità con 1 cucchiaino ciascuno di sale e pepe, poi farcitelo con il ripieno senza pressarlo, in modo che possa gonfiare durante la cottura [**3**]. Legate le zampe con lo spago da cucina [**4**]. Farcite la cavità del collo con il ripieno, senza pressarlo, e piegate in giù le falde del collo, fissandole con gli stuzzicadenti. Asciugate il tacchino tamponandolo, strofinatelo con il burro ammorbidito [**5**] e salate e pepate generosamente.

Arrostite Tirate fuori la stamigna dal burro e vino, strizzandola delicatamente sulla ciotola per eliminare il liquido in eccesso. Tenete da parte il burro e vino per spennellare. Stendete la stamigna sul tacchino [**6**]. Infornate il tacchino, con le zampe in avanti, e arrostitelo per 30 minuti, poi spennellate la stamigna e le parti scoperte del tacchino con il burro e vino e abbassate la temperatura a 180 °C. Continuate ad arrostire, spennellandolo ogni 30 minuti, ancora per 1 ora e ½; se si scurisce troppo in fretta, copritelo con la carta stagnola. Tirate via la stamigna e ruotate la teglia. Bagnate il tacchino con i succhi della teglia e continuate ad arrostire, ruotando la teglia a metà, finché la pelle è ben dorata e un termometro a lettura istantanea, infilato nella parte più spessa della coscia (evitando l'osso), segna 74 °C. Ci vorranno ancora 1-2 ore (iniziate a misurare la temperatura dopo 2 ore e ½ del tempo di cottura totale).

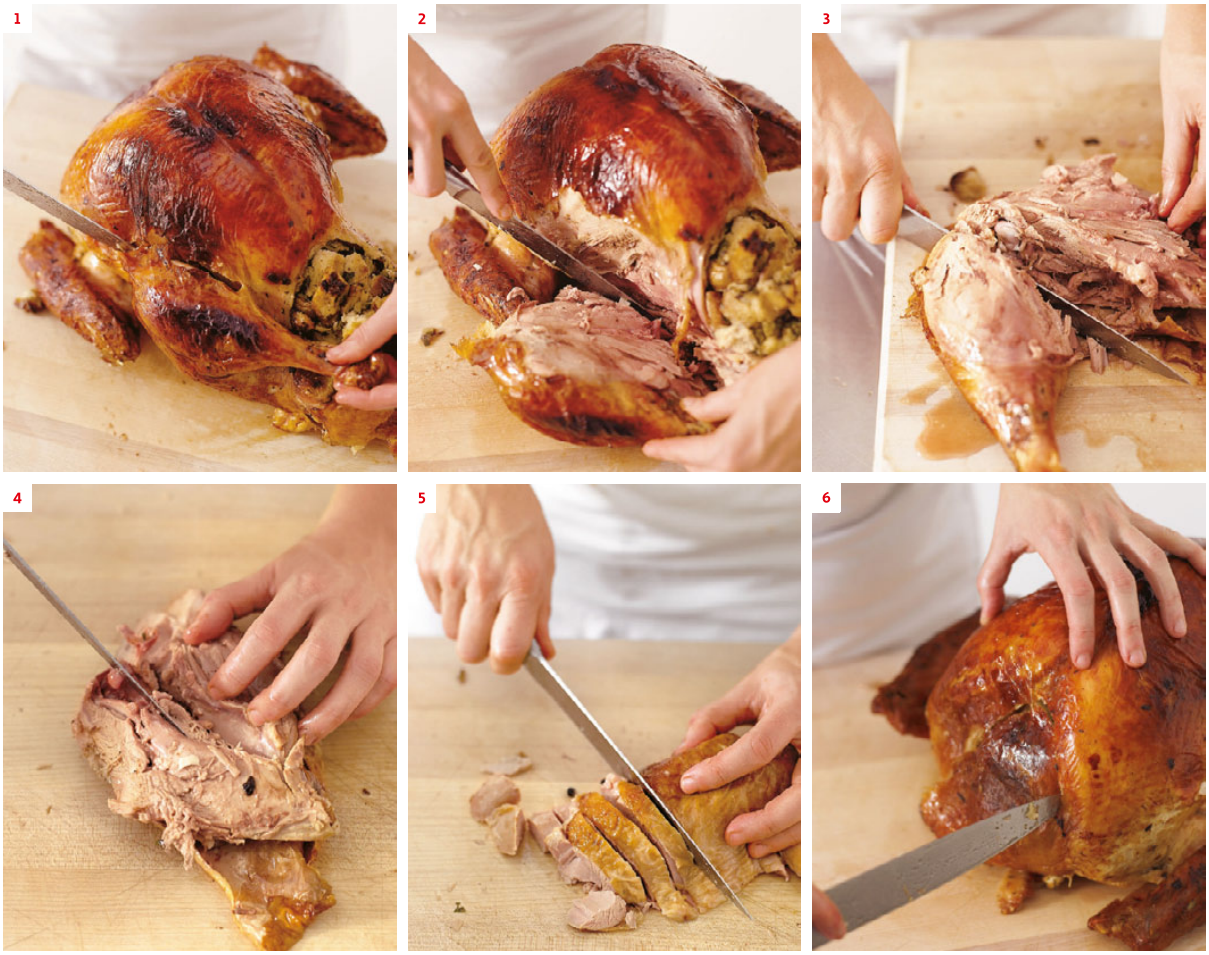
Servite Trasferite il tacchino su un vassoio e guarnitelo con mele, salvia e castagne, a piacere. Mettete da parte i succhi della teglia per preparare il gravy, se volete. Lasciate riposare il tacchino a temperatura ambiente per 30 minuti almeno prima di disossarlo (vedi istruzioni alle pagg. 160-61).

Tacchino arrosto perfetto, step by step

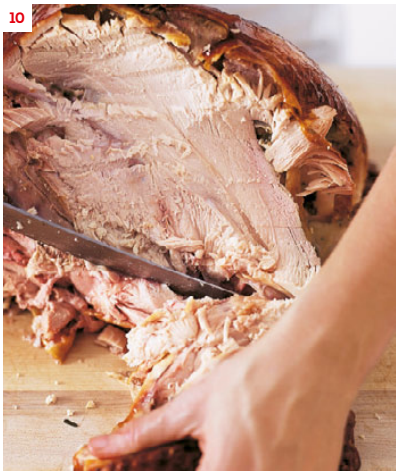
Come disossare un tacchino

Il modo migliore per tenere fermo il tacchino sul tagliere è di usare le mani invece del forchettone. Il forchettone è utile per disporre la carne una volta disossata, ma fora e strappa la carne e non fornisce la stessa presa. Non usate una lama seghettata per tagliare, perché strapperebbe la carne. Con le forbici, tagliate lo spago, assicurandovi di toglierlo tutto.

1 Staccate le zampe: tenendo la punta del fusello con una mano, tagliate la carne tra la zampa e il petto. **2** Staccate la zampa dal petto, facendo fuoriuscire l'articolazione che li unisce. Infilate il coltello nell'articolazione ed eliminate la zampa. Ripetete anche sull'altro lato. **3** Separate il fusello da ogni coscia, tagliando l'articolazione. **4** Tagliate e staccate la carne della coscia dall'osso. **5** Tagliate la carne della coscia a pezzetti dello spessore desiderato. **6** Aprite la cavità del collo con un'incisione ovale che vi con-



senta di rimuovere il ripieno lasciando la pelle intatta. **7** Usate un cucchiaio dal manico lungo per tirare fuori il ripieno dalla cavità; trasferitelo poi in una ciotola per servire. **8** Mettete il coltello in orizzontale, in corrispondenza della curva inferiore del petto, e tagliate verso lo sterno in modo da creare un "taglio guida" (non mostrato nelle foto). Tagliate ancora lungo lo sterno, in cima. Tagliate con attenzione. **9** Tagliate in verticale la carne del petto per ottenere dei medaglioni, facendo in modo che su ogni fetta rimanga un po' di pelle. Ripetete i punti 8 e 9 sull'altro lato del petto. (Un'alternativa può essere quella di tagliare il petto in un pezzo unico e ricavarne poi le fette dello spessore desiderato). **10** Mettete il coltello in corrispondenza dell'articolazione della prima ala, infilateci la punta del coltello e torcete l'ala per staccarla. Ripetete con l'altra ala.



GRAVY PERFETTO Per 1 litro circa

Per preparare questo delizioso gravy, dovrete prima di tutto preparare un brodo saporito con i ventrigli e il collo del tacchino tenuti da parte (potete farlo mentre il tacchino si arrostisce). Tenete da parte 3 cucchiai dei succhi della teglia dove avete arrostito il tacchino e la teglia stessa. Versate il resto dei succhi in un separatore di grassi (si tratta di una caraffa con il beccuccio in basso, da cui esce la parte liquida rimasta sul fondo dopo che il grasso si è solidificato, NdR) e lasciate riposare finché il grasso è salito in superficie, per 10 minuti circa, oppure in una caraffa graduata di vetro e scartate il grasso che sale in superficie.

Per il brodo

VENTRIGLI E COLLO DEL TACCHINO TENUTI DA PARTE

30 G DI BURRO

2 GAMBI DI SEDANO, *tritati grossolanamente*

1 CAROTA MEDIA, *tritata grossolanamente*

1 PORRO, *solo le parti bianche e verde chiaro, tritato grossolanamente e lavato bene (pag. 42)*

1 CIPOLLA MEDIA, *pelata e tritata grossolanamente*

3 RAMETTI DI TIMO

3 RAMETTI DI PREZZEMOLO

1 RAMETTO DI ROSMARINO

1 FOGLIA D'ALLORO FRESCA O SECCA

5 GRANI DI PEPE NERO

0,9 L DI ACQUA

Per il gravy

¾ CUP (210 ML) DI VINO BIANCO SECCO

3 CUCCHIAI DI FARINA

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

Preparate il brodo Rifilate il grasso e le membrane dai ventrigli, poi sciacquateli e asciugateli tamponandoli. Fate fondere il burro in una pentola media su fuoco medio-alto. Cuocetevi il sedano, la carota, il porro e la cipolla, mescolando spesso, finché iniziano a colorirsi, per 7-10 minuti. Abbassate la fiamma a media. Aggiungete i ventrigli, il collo, le erbe aromatiche, i grani di pepe e l'acqua. Coprite e portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma a medio-bassa. Cuocete senza il coperchio finché è ridotto a 800 ml, per 50-60 minuti. Versate il composto in una pentola media pulita passandolo al colino fine e tenetelo caldo su fuoco medio-basso. Tritate grossolanamente i ventrigli e sfilacciate la carne del collo con una forchetta (eliminate le altre parti solide).

Deglassate la teglia Mettete la teglia tenuta da parte su due fornelli. Versateci il vino e portate a ebollizione, mescolando con un cucchiaio di legno per staccare dal fondo i pezzi rosolati [1]. Togliete dal fuoco.

Preparate il gravy Scaldate i 3 cucchiai di succhi tenuti da parte in una pentola su fuoco medio. Aggiungete la farina, mescolando bene [2]; mescolate ancora e cuocete finché il composto è fragrante e ben dorato, per 9 minuti. Unite piano il brodo caldo, mescolando bene [3], e portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma.

Quando sobbolle incorporate il liquido di deglassatura tenuto da parte, i succhi della teglia sgrassati [4], i ventrigli e la carne del collo [5]. Salate e pepate. Lasciate sobbollire, mescolando ogni tanto, finché si è addensato [6], per 20 minuti. Passate al colino fine in una pentola (eliminate le parti solide) e tenetelo caldo su fuoco basso. Salate e pepate ancora prima di servire.

Gravy perfetto, step by step

RIPIENO DI CASTAGNE Per 10-12 persone

Per prima cosa dovrete far seccare i cubetti di pane per una notte; metteteli in sacchetti di plastica richiudibili fino al momento di preparare il ripieno, per un giorno al massimo (potete anche farli seccare in forno a 150 °C per 20-30 minuti).

- 2 FORME DI PANE BIANCO DI BUONA QUALITÀ, *tagliati a cubetti di 2 cm*
- 680 G DI CASTAGNE FRESCHE
- 170 G DI BURRO
- 4 CIPOLLE PICCOLE, *pelate e tagliate a dadini di 5 mm*
- 1 MAZZO DI SEDANO, *tagliato a dadini di 5 mm*
- 3 CUCCHIAI DI SALVIA FRESCA TRITATA FINEMENTE
- 1,4 L DI BRODO DI POLLO DI BASE *(pag. 51)*
- 1 BEL MAZZETTO DI PREZZEMOLO FRESCO TRITATO GROSSOLANAMENTE
- 1 CUCCHIAIO DI SALE GROSSO
- PEPE MACINATO AL MOMENTO

fig. 3.12 INCIDERE LE CASTAGNE PRIMA DI PELARLE

Fate seccare i cubetti di pane Stendete i cubetti in uno strato solo sulle leccarde. Lasciateli seccare per una notte a temperatura ambiente, scoperti.

Pelate le castagne Portate a ebollizione una pentola d'acqua. Incidete il fondo delle castagne con una X *fig. 3.12* e lessatele finché sono morbide, per 20 minuti. Scolatele e lasciatele raffreddare un po', poi pelatele e tagliatele in quarti.

Preparate il ripieno Fate fondere il burro in una padella grande su fuoco medio. Aggiungete le cipolle e il sedano e cuocete, mescolando spesso, finché sono traslucidi, per 10 minuti circa. Aggiungete la salvia e cuocete per 3 minuti. Unite 140 ml di brodo e cuocete finché è ridotto della metà, per 5 minuti circa. Trasferite il composto di cipolle in una ciotola grande. Aggiungete il resto del brodo, le castagne e i cubetti di pane e il prezzemolo; salate, pepate e mescolate. Procedete a farcire il tacchino seguendo la ricetta del Tacchino arrosto perfetto (pag. 157). Se non farcite il tacchino, trasferitelo in una pirofila di 43 x 30 cm imburrata. Coprite con la carta stagnola rivestita di carta oleata e cuocete a 180 °C per 25 minuti, poi togliete la carta stagnola e continuate a cuocere finché è ben caldo e la superficie è ben dorata, per altri 30 minuti.

PETTO DI TACCHINO RIPIENO Per 6-8 persone

Invece di farcire e fare arrosto un tacchino intero, potete usare gli stessi due componenti per creare un piatto altrettanto delizioso – e probabilmente più elegante – che cuoce in meno tempo. Questa ricetta prende in prestito un metodo in genere usato per il petto di vitello o la coscia d'agnello (si può usare anche per il pollo intero). Prima la carne è disossata e aperta a libro, poi spalmata con abbondante ripieno saporito, arrotolata in un tronchetto (*ballottine,* nella terminologia culinaria francese) e arrostita in forno. Questa tecnica aiuta a evitare alcune inside dell'arrostitura. La carne aperta a libro ha uno spessore uniforme e arrotolarla intorno a un ripieno saporito aiuta a compensare la mancanza dell'osso (le ossa mantengono l'umidità in cottura e insaporiscono). Il *ballottine* è un po' compatto, però, perciò c'è il rischio che lo

strato esterno si asciughi prima che l'interno sia cotto. Ecco perché viene coperto con lo strato di pelle (prima tolto e poi rimesso), poi avvolto e legato in una stamigna e spalmato con una bella quantità di burro prima di essere arrostito. Sfornare la carne a 68 °C e lasciarla arrivare a 74 °C riposando è l'ultimo passaggio che evita di cuocerla troppo. Il risultato finale? Morbida carne di tacchino circondata da pelle scura e croccante e una porzione perfetta di ripieno in ogni fetta.

Il ripieno, di ispirazione italiana, è fatto con salsiccia, rosmarino e amarene disidratate, una piacevole alternativa ai mirtilli rossi ma con un sapore agrodolce molto simile.

1 MEZZO PETTO DI TACCHINO SENZ'OSSO *(1,15-1,35 kg)*

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

RIPIENO DI SALSICCIA E AMARENE *(pag. 166)*

90 G DI BURRO, *a temperatura ambiente*

fig. 3.13 TOGLIERE LA PELLE AL PETTO DI TACCHINO

Aprite a libro il tacchino Riscaldate il forno a 200 °C. Togliete la pelle dal petto usando un coltello e le dita *fig. 3.13* e tenetela da parte. Girate il petto (con il lato che aveva la pelle verso il basso) e stendetelo sul tagliere. Tenendo la lama del coltello parallela al tagliere, tagliate a metà nello spessore del petto. Tagliate per la lunghezza del petto, ma non fino in fondo. Apritelo come un libro. Eliminate il pezzo di cartilagine dura. Coprite con un pezzo di pellicola e pestatelo con il batticarne [1] fino ad avere uno spessore uniforme (1 cm circa). Salate e pepate [2].

Farcite il tacchino Spalmate il ripieno sul tacchino in uno strato uniforme (2 cm circa), lasciando un bordo di 2,5 cm [3]. Arrotolatelo in un tronchetto partendo da un lato corto [4], che racchiuda completamente il ripieno, e avvolgete la pelle tenuta da parte intorno al petto, sopra all'apertura [5]. Salate e pepate bene, Arrotolatelo in un pezzo di stamigna [6] e fissatelo a entrambe le estremità con lo spago da cucina [7]. Legate lo spago intorno all'arrosto in quattro punti, a intervalli regolari [8], poi spalmate tutta la stamigna con il burro [9].

Arrostite Arrostite su una teglia da forno con il bordo finché un termometro a lettura istantanea infilato al centro segna 68 °C, per 40-50 minuti. Lasciate riposare per 10 minuti (la temperatura interna dovrebbe salire a 74 °C).

Affettate e servite Togliete la stamigna e lo spago, poi mettete il tacchino sul tagliere e tagliatelo a fette di 2 cm per il largo.

Ingredienti

- Le amarene disidratate si trovano in molti supermercati, così come le ciliegie disidratate.

RIPIENO DI SALSICCIA E AMARENE Per 550 ml circa

70-100 g di cubetti da una forma di pane rustico italiano *(senza crosta)*
2 cucchiai di olio d'oliva
1 cipolla rossa piccola, *pelata e tagliata a fettine sottilissime*
2 spicchi d'aglio piccoli, *sminuzzati*
sale grosso e pepe macinato al momento
170 g di salsiccia italiana dolce, *senza pelle*
55 g di amarene disidratate tritate grossolanamente
1 cucchiaino di rosmarino fresco tritato finemente
¾ cup (90 ml) di brodo di pollo di base *(pag. 51)*
3 cucchiai di prezzemolo fresco tritato grossolanamente

Tostate il pane Riscaldate il forno a 200 °C. Stendete il pane in uno strato solo su una placca con il bordo e tostatelo, girando ogni tanto, finché è ben dorato, per 10 minuti circa. Lasciate raffreddare.

Preparate il ripieno Mettete una padella grande su fuoco medio-alto finché è calda, poi scaldateci l'olio. Unite la cipolla e l'aglio, salate e pepate. Cuocete, mescolando di tanto in tanto, finché la cipolla è traslucida, per 3 minuti circa. Aggiungete la salsiccia e cuocete, rompendola con il dorso di un cucchiaio, finché è cotta, per 3 minuti circa. Unite le amarene e il rosmarino e cuocete ancora per 1 minuto. Versate il brodo e mescolate, poi unite il pane, assicurandovi che si bagni tutto. Togliete dal fuoco e aggiungete il prezzemolo. Regolate di sale e pepe a piacere prima di procedere con la ricetta del Petto di tacchino ripieno (pag. 164).

Petto di tacchino ripieno, step by step

LEZIONE 3.2

Come grigliare

Poche attività culinarie sono tanto gratificanti quanto cucinare sul fuoco vivo. Forse ha a che fare con il fatto di essere all'aperto e di sentirsi meno limitati che in cucina. O forse sono gli aromi così invitanti, lo sfrigolio e i disegni della griglia lasciati sul cibo. In ogni caso, non c'è modo più piacevole di ricevere gli ospiti che condividere una grigliata in giardino. E tutto quel che bisogna imparare per cuocere alla griglia con successo è come gestire (e far partire, se usate la carbonella) il fuoco. Dopo di che potrete realizzare ricette alla griglia di ogni tipo.

Come l'arrostitura, la grigliatura è un metodo di cottura a secco, ma invece di dipendere dal calore del forno, il cibo si cuoce sui carboni ardenti o su una fiamma alimentata a gas. Il calore radiante della griglia sigilla la carne – facendo restringere le fibre muscolari dello strato più esterno – e dona un sapore rustico e affumicato alla carne che cuoce. Non c'è molto da sapere, a parte tutta l'attrezzatura specialistica per la griglia e le salse aromatizzanti segrete. Una volta avviato il fuoco (o girato la manopola della griglia a gas), siete pronti a iniziare a grigliare.

CALORE DIRETTO VS. CALORE INDIRETTO

La scelta di grigliare su calore diretto o indiretto dipende da quello che si cucina. Alcuni appassionati usano il tempo di cottura come fattore decisivo per scegliere il tipo di calore; in linea di massima, si usa il calore diretto per le carni che cuociono in 20 minuti o meno, quello indiretto per qualsiasi alimento richieda più tempo. Una sfida della cottura alla griglia, come per altri metodi di cottura a secco, è assicurarsi che la carne riesca a cuocere completamente prima di bruciarsi o essere troppo cotta all'esterno. Scegliete il calore diretto per tagli teneri e piccoli come burger, bistecche, spiedini, pezzi di pesce e salsicce, e il calore indiretto per i pezzi più grandi, come polli e tacchini interi (o i pezzi con l'osso), il pesce intero o i filetti di pesce grandi (come un fianco di salmone). Anche i tagli più duri, come la punta di petto e il reale, si cuociono con il calore indiretto, ma la temperatura è molto più bassa di quella usata per pollame e pesce, e la tecnica è conosciuta come "cuocere al barbecue" (per ulteriori informazioni, vedi pag. 184). Creare il calore diretto su una griglia a gas è semplice: mettete tutti i fuochi su "alto" per 15 minuti, poi abbassateli a "medio" per cuocere. Per il calore indiretto, accendete i fuochi esterni (per 15 minuti circa, per preriscaldare) e mettete il cibo al centro.

Tenete il coperchio chiuso durante la cottura con calore indiretto, tranne che per bagnare o per misurare la temperatura interna del cibo. Per i dettagli su come creare il calore diretto e indiretto su una griglia a carbone, vedi Come avviare una griglia a carbone, pag. 171.

GRIGLIA A CARBONE VS. GRIGLIA A GAS

Le griglie a carbone e a gas hanno i loro sostenitori devoti, ed entrambe presentano vantaggi e svantaggi. Le griglie a carbone richiedono più tempo per accendersi di quelle a gas, ma molti appassionati della griglia preferiscono il sapore e il profumo dati dal carbone, quando il fumo avvolge il cibo. La maggior parte delle griglie a carbone sta in piedi da sola, e in genere la forma ricorda quella di una marmitta. Usate i bricchetti di carbone compresso o il carbone di legna naturale (fatto con la legna carbonizzata, che sviluppa più calore ed è migliore per grigliare con il calore diretto). Evitate il carbone ad accensione istantanea o gli accendifiamma liquidi, che lasciano odori chimici sul cibo. Invece accendete il carbone in un "chimney starter" (ciminiera di accensione), un cilindro di metallo con manico che contiene i carboni in fase di accensione.

I cuochi che scelgono le griglie a gas preferiscono la comodità di girare una manopola per accendere il fuoco. Le griglie a gas sono alimentate da bombole di propano o dai gas naturali della rete domestica. Una barriera, come una pietra lavica o dei piatti di acciaio, separa le fiamme dalla griglia e aiuta a disperdere il calore. Il fumo si crea quando le gocce cadono sulla barriera, ma questo fumo non dona lo stesso aroma intenso del carbone. Le griglie a gas di lusso hanno anche scomparti per riscaldare e fornelli laterali per cuocere al vapore e bollire, il che le rende convenienti per chi cucina e riceve ospiti all'aperto regolarmente.

I tagli migliori per grigliare

MANZO

☐ **Bistecche dal filetto,** con l'osso, tipo fiorentina. La grandezza del filetto e controfiletto è variabile.

☐ **Bistecche dalla costata,** con o senza osso.

☐ **Lombatello** Per essere sicuri che sia tenero, tagliatelo perpendicolarmente alla grana dopo la cottura.

☐ **Filetto**

☐ **Fesa interna**

☐ **Scamone**

☐ **Tagli teneri della spalla**

VITELLO

☐ **Lombatine** Dopo la rosolatura, cuocete le lombatine spesse su calore indiretto.

☐ **Costolette**

AGNELLO

☐ **Lombatine** Dopo la rosolatura, cuocete le lombatine spesse su calore indiretto.

☐ **Braciole di spalla**

☐ **Costolette**

☐ **Carrè** Usate il calore indiretto.

☐ **Coscia aperta a libro**

MAIALE

☐ **Filetto**

☐ **Lombatine** Dopo la rosolatura, cuocete le lombatine spesse su calore indiretto.

☐ **Braciole di spalla**

☐ **Costolette**

POLLAME

☐ **Volatili piccoli interi,** compresi i polli. Cuoceteli su calore indiretto, o schiacciateli e grigliateli su calore diretto.

☐ **Pezzi con o senza osso** Cuocete cotolette e fettine su calore diretto, e petti con l'osso e altri pezzi più spessi su calore indiretto.

PESCE E FRUTTI DI MARE

☐ **Pesce a carne soda,** come tonno, salmone o pesce serra, spigola intera, persico spigola e red snapper. I pesci delicati, come la passera o la sogliola, dovrebbero essere brasati, non grigliati.

☐ **Vongole, ostriche, cozze**

CONSIGLI PER GRIGLIARE CON SUCCESSO

■ Che grigliate su calore diretto o indiretto, assicuratevi che la griglia sia abbastanza vicina alle fiamme o al carbone in modo che il calore radiante scurisca la carne, ma abbastanza lontano da non bruciarla.

■ La carne, il pesce e il pollame cuoceranno in modo più uniforme se li portate a temperatura ambiente prima di metterli sulla griglia.

■ Non riempite troppo la griglia, o i cibi non cuoceranno in modo uniforme. Lasciate un po' di spazio tra un pezzo e l'altro e ricordate di lasciare sempre uno spazio vuoto nel caso doveste trasferirci qualcosa nel caso dovesse verificarsi una fiammata.

■ Trasferite sempre i cibi cotti dalla griglia a un vassoio pulito; non usate mai il vassoio con il quale avete portato il cibo crudo alla griglia.

■ Eliminate il grasso in eccesso da bistecche e pollame per ridurre i rischi di fiammate, che si verificano quando il grasso cola sui carboni caldi o sul fuoco a gas. Se la fiammata inizia a carbonizzare la carne, o se la carne inizia a bruciare perché la griglia è troppo calda, spostate i pezzi sul bordo esterno o su una parte della griglia più fredda, dove il calore è meno intenso e l'interno avrà più tempo di cuocere.

ALTRA ATTREZZATURA PER GRIGLIARE

Grigliare è molto più facile quando si è dotati di alcuni attrezzi di base, tra cui:

■ Pennello per bagnare (preferibilmente resistente al calore)

■ Pinze con manici lunghi con molla

■ Spatola angolare grande

■ Spazzola di ferro per pulire la griglia

■ Termometro a lettura istantanea

■ Accendino con manico lungo

BISTECCHIERE

Ci si può avvicinare ai risultati della cottura alla griglia anche con una bistecchiera di ghisa o di acciaio inossidabile smaltato: presentano scanalature che lasciano i segni della griglia sulla carne e consentono al grasso di colare. Non danno lo stesso tipo di bruciacchiatura e sapore della griglia all'aperto, ma sono comode e si possono usare tutto l'anno. Quando non si può grigliare si può usare anche la piastra.

LINEE GUIDA PER LA TEMPERATURA

La temperatura giusta della griglia è fondamentale. È facile determinare la temperatura delle griglie a gas, perché i fornelli si possono controllare e molti modelli sono dotati di termometro incorporato. Le griglie a carbone possono essere un po' più insidiose da gestire, ma basta avvicinare la mano una decina di centimetri al di sopra della griglia per sapere tutto ciò che serve. Ecco un modo comodo – e facile da ricordare – per monitorare la temperatura della griglia:

- Se riuscite a tenere la mano per 2-3 secondi prima che diventi insopportabile, il calore è elevato (190-200 °C)
- Se contate 4-5 secondi, il calore è medio-alto (180-190 °C)
- Se contate 6-8 secondi, il calore è medio (150-180 °C)
- Se contate 9-10 secondi, il calore è medio-basso (93-150 °C)
- Se contate 11-14 secondi, il calore è basso (meno di 93 °C)

MARINATE, "*RUB*", PASTE E SALSE

La ricca crosta dorata della carne alla griglia e alla piastra è deliziosa di per sé, ma marinate, "*rubs*" (che altro non sono che i composti aromatici), paste e salse possono migliorare di molto il gusto. (La salamoia è un altro popolare esaltatore di sapore per cibi da grigliare; vedi pag. 134 per ulteriori informazioni sul mettere in salamoia.)

Marinate Le marinate sono essenzialmente olio, che aiuta a bagnare la carne, con un acido, come aceto, succo di agrumi, yogurt, latticello o vino. L'acido nelle marinate rende tenera e più umida la carne – un po' come la salamoia – mentre l'aggiunta di aromi migliora il sapore. Seguendo alcune regole di base ricaverete il massimo dalla marinata:

- Marinate in un contenitore non reattivo, perché il liquido acido reagirà con materiali come l'alluminio. I contenitori di vetro o di acciaio inossidabile sono ottimi; va bene anche un sacchetto di plastica richiudibile. Mettete la carne nel sacchetto, versateci direttamente la marinata e chiudete. Girate la carne di tanto in tanto per essere certi che sia rivestita in modo uniforme.
- Massaggiate sempre la carne con la marinata (anche di agnello e maiale), per aiutarla a penetrare. Con pollo o pesce non è necessario.
- Mettete a marinare in frigorifero; non lasciate mai il cibo nella marinata a temperatura ambiente per più di 1 ora.
- Marinate solo per il lasso di tempo consigliato, lasciando che la carne torni a temperatura ambiente (nella marinata) prima di cuocerla. Lasciare la carne immersa a lungo non significa necessariamente migliorarne il sapore, perché potrebbe prendere una consistenza spiacevole.

Le marinate che contengono succo di agrumi, aceto, pomodori o altri ingredienti molto acidi inizieranno, infatti, molto rapidamente a "cuocere" chimicamente la carne, in particolare i frutti di mare (così si prepara il ceviche, per esempio). Le marinate meno acide, come quelle con yogurt o latticello, di solito si lasciano più a lungo per ammorbidire la carne e il pollo.

- La maggior parte delle ricette fornisce i tempi di marinatura, ma ecco alcune indicazioni generali: (1) marinate pesce e frutti di mare per non più di 30 minuti (particolarmente importante per le marinate molto acide); (2) marinate il pollo, il maiale, il manzo e altre carni per diverse ore in marinate molto acide; le marinate meno acide, come quelle di latticello, si possono lasciare fino al giorno successivo.
- Dopo aver tirato fuori la carne, il pesce o il pollo dalla marinata, lasciate colare quella in eccesso nel contenitore e ripulite il liquido rimasto (che può provocare fiammate) insieme ai pezzettini di erbe aromatiche e altri aromi.
- Scartate la marinata dopo che è stata a contatto con carne o pollame crudi, oppure bollitela per diversi minuti prima di usarla per bagnare o come intingolo (è meglio tenerne un po' da parte all'inizio, prima di mescolarla con la carne). Nel liquido possono restare batteri dannosi della carne, del pesce o del pollame crudi.

Per le ricette delle marinate, vedi pag. 181.

"*Rubs*" e paste I "*rubs*" (composti aromatici) secchi sono costituiti da spezie in polvere, spesso mescolate con zucchero, sale e a volte erbe aromatiche. Mescolando un "*rub*" secco con olio, burro o altri ingredienti umidi, come l'aglio o lo zenzero schiacciato, avrete una pasta. Gli aromi dati da "rub" e paste sono molto più intensi di quelli dati dalle marinate. Bisogna solo cospargere il "rub" o la pasta su carne, pollame o pesce, poi metterli in frigorifero in un sacchetto di plastica richiudibile. I "*rubs*" e le paste di solito si lasciano sulla carne da 2 a 24 ore.

I "*rubs*" funzionano particolarmente bene con le carni che saranno cotte su calore indiretto (il calore diretto può bruciare lo zucchero contenuto in queste miscele) e con il pesce (perché il pesce cuoce abbastanza in fretta da non fare bruciare il rub o la pasta).

Per una ricetta di Pasta speziata, vedi pag. 181.

Salse "Salsa barbecue" è un termine usato per indicare qualsiasi salsa servita con carne, pollame o pesce alla griglia. Queste salse contengono ingredienti acidi come l'aceto e il pomodoro, che aiutano a mitigare il gusto del grasso della carne. Le salse dovrebbero essere messe sulla carne verso la fine della grigliatura, per evitare che brucino.Poiché la carne sarà già cotta, fondamentalmente, e la salsa serve solo ad aggiungere sapore, spennellate la carne per 5 minuti circa prima di toglierla dalla griglia o dalla piastra.

Per ulteriori informazioni sulle salse, compresa una ricetta per la Salsa per grigliate multiuso, vedi pag. 185.

Come avviare una griglia a carbone

Accendere Usare fumaiolo di accensione è il modo migliore per accendere una griglia a carbone. Non usate mai liquido combustibile, perché l'odore e gli elementi chimici possono penetrare nel cibo. Mettete diversi fogli di giornale stropicciato sul fondo del cilindro e riempite fino all'orlo con il carbone [1]. Accendete la carta in più punti, che a loro volta daranno fuoco ai carboni [2]. Dopo 20-30 minuti, quando i carboni sono bianco cenere, metteteli in uno strato uniforme sulla griglia.

Creare il calore diretto e indiretto Per creare il calore diretto, stendete il carbone in modo uniforme sopra alla griglia inferiore. Per il calore indiretto, impilate il carbone su un lato della griglia [3]; mettete la carne sull'altro lato. Tenete il coperchio chiuso (con i fori di ventilazione aperti) per intrappolare il calore all'interno. Oppure disponete il carbone intorno a una leccarda per raccogliere i succhi (come una teglia di alluminio usa e getta) con il cibo centrato al di sopra. È necessario aggiungere carboni ardenti ogni ora circa.

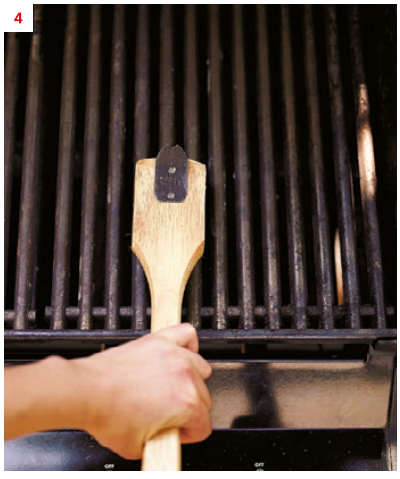
Pulire le griglie Scaldate la griglia 10 minuti prima dell'uso e lasciate bruciare i pezzetti di cibo attaccati. Poi strofinatela con una spazzola di ferro per ripulirla della sporcizia e dei residui carbonizzati [4]. Ripetete dopo la cottura. Le setole di ottone rigide tirano via lo sporco, la spatola di acciaio i pezzetti di cibo bruciato.

Oliare la superficie di cottura Per evitare che la carne si attacchi, usate un pennello di silicone resistente al calore [5] per ungere la griglia con olio vegetale (oppure strofinate la griglia con uno straccio o la carta da cucina bagnati d'olio, tenendoli con le pinze). Mettete l'olio appena prima di appoggiare la carne sulla griglia; altrimenti potrebbe bruciare prima che iniziate a cucinare.

1

2

3

4


5

Ricette alla griglia

BISTECCA ALLA GRIGLIA Per 2 persone

Il trucco per bistecche alla griglia perfette è semplice: la griglia deve essere caldissima, pulita e ben oliata. Oltre alla *Porterhouse* (bistecca con filetto grande NdR, pagina a fianco), con questo metodo potete grigliare altri tagli di bistecche dal filetto o dalla costata (vedi elenco pag. 169), compresa il controfiletto (foto sopra). I tagli più spessi (2,5-5 cm) di solito sono i migliori per la cottura alla griglia, perché potranno assorbire l'aroma dalla griglia prima di essere del tutto cotti; se sono troppo spessi, tuttavia, bruceranno prima di raggiungere la giusta temperatura interna.

Le verdure grigliate, come le cipolle e i pomodori a fette, sono un contorno delizioso e comodo da preparare, visto che la griglia è già calda. L'unico abbellimento di cui potrebbe esserci bisogno è un po' di burro aromatizzato (vedi pag. 174.) Se volete servire le vostre grigliate segnate da perfetti motivi incrociati, mettete il lato più presentabile della carne verso il basso all'inizio e cuocetelo abbastanza a lungo perché le tipiche righe della griglia brucino nella carne (di solito ci vogliono 2-3 minuti, dipende dal calore del fuoco o del carbone). Giratela di 90 gradi per avere i segni incrociati. Per avere segni perfetti, girate la carne una sola volta. I tagli più sottili non dovrebbero richiedere molto tempo per cuocere dopo che li avete girati dall'altra parte. Non schiacciate mai i burger o le bistecche con la spatola – comprimendo la carne si perdono un po' di succhi che la rendono gustosa.

OLIO DI SEMI DI GIRASOLE O ALTRO OLIO DAL SAPORE NEUTRO, *per grigliare*

1 PORTERHOUSE *(1,15 kg, 4-5 cm di spessore), a temperatura ambiente*

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

BURRO AROMATIZZATO *(pag. 174)*

LASCIATE RIPOSARE LA BISTECCA a temperatura ambiente per 1 ora. Se necessario, legatela perché cuocia in modo uniforme [1]; avvolgete lo spago da cucina intorno al bordo esterno e legatelo alle estremità. Scaldate la griglia a una temperatura medio-alta (vedi Linee guida per la temperatura, pag. 170). Quando è calda, strofinatela con la spazzola e ungetela con l'olio. Salate e pepate generosamente la bistecca su entrambi i lati e ponetela sulla griglia [2]. Coprite e grigliate su fuoco diretto, ruotandola dopo 2 minuti per avere i segni incrociati; grigliate per 3-4 minuti per parte, girandola una volta. Spostatela sul calore indiretto e cuocete per altri 7-8 minuti per parte, girandola una volta, per una cottura media-al sangue (51,5 °C sul termometro a lettura istantanea) [3]. Togliete dalla griglia e lasciate riposare per 10 minuti. Togliete lo spago con le forbici. Mettete un po' di burro aromatizzato sulla bistecca e servite subito.

Grigliare una *Porterhouse*

1

2

3

INSAPORIRE IL BURRO AROMATIZZATO
Con il burro si può mescolare praticamente qualsiasi erba aromatica; ecco alcune di quelle comuni da usare, spesso con altri aromi. In senso orario, dall'alto a destra: scorza di limone grattugiata (al centro, striscioline), aneto, rosmarino, olive, capperi, aglio, prezzemolo e origano.

APPROFONDIMENTI

Burro aromatizzato

Questo semplicissimo esaltatore di sapore si prepara in poco tempo mescolando al burro ammorbidito erbe aromatiche e altri aromi. Di solito si abbina a bistecche e costolette, ma si può sempre usare al posto di quello semplice. Provatelo su pesce o verdure in umido, al vapore o alla griglia; sperimentatelo con erbe aromatiche diverse e altri aromi. Il burro aromatizzato si conserva per 1 settimana in frigo o per 2 mesi in freezer (scongelatelo in frigorifero prima dell'uso); infilate i cilindri di burro avvolti nella carta oleata in sacchetti di plastica richiudibili prima di metterli via. Oppure fateli solidificare in frigorifero, poi tagliateli e surgelate le porzioni singole. Se pensate di servire il burro poco dopo averlo preparato, mettetelo nelle cocottine o in altri piattini da portata invece di formare i tronchetti (coprite con la pellicola e tenete in frigo fino al momento dell'uso).

225 G DI BURRO, *a temperatura ambiente*

1 CUCCHIAIO DI ERBA CIPOLLINA FRESCA TRITATA FINEMENTE

2 CUCCHIAINI DI TIMO FRESCO TRITATO FINEMENTE

1 CUCCHIAIO DI PREZZEMOLO FRESCO TRITATO FINEMENTE

1 CUCCHIAINO DI SALE GROSSO

IN UNA CIOTOLA MEDIA, mescolate gli ingredienti con una spatola flessibile [1] per amalgamarli. Mettete il composto al centro di un foglio di carta oleata [2], piegate la carta a metà verso di voi e muovetela avanti e indietro per formare un tronchetto di burro. Poi, mentre tirate la carta in modo che stia tesa, schiacciatelo con un bordo rigido, come il bordo di una teglia da forno [3], per formare un bel cilindro, schiacciando bene per eliminare le bolle d'aria. Avvolgete la carta intorno al burro, torcetela alle estremità e legate con lo spago. Mettete in frigo a solidificare, per 1 ora. (In alternativa, mettete il burro nelle cocottine individuali.)

Burro aromatizzato, step by step

1

2

3

BURRO ALLE OLIVE E ROSMARINO

Usate 2 cucchiai di rosmarino tritato e circa 25 g di olive sottolio tritate al posto delle erbe aromatiche e del sale.

BURRO AL LIMONE E ANETO

Usate 2 cucchiai di aneto tritato grossolanamente e la scorza finemente grattugiata di 1 limone al posto delle erbe aromatiche.

BURRO ALL'ARANCIA E ORIGANO

Usate 2 cucchiaini di scorza d'arancia grattugiata finemente e 1 cucchiaio di origano tritato finemente al posto di timo e prezzemolo.

BURRO AL LIMONE E CAPPERI

Riducete la dose di burro a 60 g e mescolatelo con 2 cucchiai ciascuno di prezzemolo fresco e capperi sottosale (risciacquati bene e scolati) tritati grossolanamente, 1 cucchiaio di scorza di limone finemente grattugiata e 1 spicchio d'aglio tritato (1 cucchiaino circa).

POLLO ALLA DIAVOLA Per 5 persone

Un pollo appiattito, o aperto a libro, cuocerà più in fretta e in modo più uniforme di un pollo lasciato intero. Le parti che richiedono più tempo per cuocere (cosce e ali) sono all'esterno (e perciò esposte a un calore maggiore), mentre il petto che cuoce in fretta è al centro (dove è un po' isolato dal calore).

Il pollo alla diavola richiede che il volatile sia aperto a libro, cioè privato della colonna vertebrale e appiattito. Questo metodo si usa per il pollo da grigliare o cuocere alla piastra, ma va bene anche per la cottura arrosto. Per rendere ancora più uniforme la cottura, sopra il pollo appiattito sulla griglia si appoggia un mattone avvolto nella carta stagnola; questa tecnica è presa dal piatto italiano *pollo al mattone*.

La salamoia aiuta a mantenere la carne tenera e sugosa, e la glassa aggiunge gusto e facilita la rosolatura. In questa ricetta gli agrumi si sposano a salamoia e glassa, ma la glassa si può anche omettere e si può preparare una salamoia semplicemente con sale, zucchero e acqua. Una buona proporzione è 200 g circa di sale grosso (mai sale fine, che farebbe diventare troppo salata la carne) e 125 g circa di zucchero per 4 litri circa di acqua. Per avere il risultato migliore, mettete il pollo nella salamoia per almeno 1 ora e per non più di 3 ore (se lo lasciate più a lungo la carne prende una consistenza sgradevole).

Per la salamoia

- SCORZA FINEMENTE GRATTUGIATA DI 1 ARANCIA
- SCORZA FINEMENTE GRATTUGIATA DI 1 LIMONE
- 3 CUCCHIAI DI ZUCCHERO
- 100 G DI SALE GROSSO
- 2 CUCCHIAINI DI PEPE NERO IN GRANI
- 2 SPICCHI D'AGLIO, *schiacciati e pelati*
- 4 CUPS (1,1 L) DI ACQUA
- 450 G CIRCA DI CUBETTI DI GHIACCIO

POLLO ALLA DIAVOLA

Per il pollo

1 POLLO INTERO *(1,35 kg circa), aperto a libro come indicato a pag. 121*

Per la glassa

¼ CUP (70 ML) DI MIELE

3 CUCCHIAI DI SUCCO D'ARANCIA FRESCO

3 CUCCHIAI DI SUCCO DI LIMONE FRESCO

Per la griglia

OLIO DI SEMI DI GIRASOLE O ALTRO OLIO DAL SAPORE NEUTRO

Preparate la salamoia Mettete la scorza, lo zucchero, il sale, il pepe in grani, l'aglio e l'acqua in una pentola capiente su fuoco alto, mescolando ogni tanto, finché il sale e lo zucchero sono sciolti. Togliete dal fuoco, aggiungete i cubetti di ghiaccio e mescolate finché è freddo.

Mettete il pollo in salamoia Immergete il pollo nella salamoia fredda, con la pelle verso il basso, e lasciatelo così, coperto, per 1 ora a temperatura ambiente o per 3 ore al massimo in frigorifero.

Nel frattempo preparate la glassa Mescolate il miele e il succo di arancia e limone in una ciotolina.

Grigliate il pollo Riscaldate la griglia a temperatura medio-bassa (vedi Linee guida per la temperatura, pag. 170). Quando è calda, strofinatela con la spazzola e ungetela con un po' di olio. Tirate fuori il pollo dalla salamoia e asciugatelo tamponandolo. Mettetelo sulla griglia, con la pelle verso il basso. Per appiattire il pollo durante la cottura, appoggiate una piccola teglia sul pollo e metteteci due mattoni avvolti nella carta stagnola (o altri pesi resistenti al calore) *fig.3.14*. Grigliatelo finché la pelle è ben dorata e si stacca facilmente dalla griglia, per 8-10 minuti. Girate il pollo con le pinze e spennellatelo con un po' di glassa, poi coprite la griglia e cuocete finché un termometro a lettura istantanea infilato nella parte più spessa della coscia (evitando l'osso) segna 74 °C, per altri 10-15 minuti, spennellandolo ancora due volte con la glassa. Trasferitelo sul tagliere con la pelle verso l'alto e lasciatelo riposare per 5 minuti.

Servite Disossate il pollo come indicato a pag. 120, e servite.

fig. 3.1 METTERE I PESI SOPRA AL POLLO

GRIGLIARE UN POLLO INTERO

Quando si cuoce un pollo intero (non aperto a libro) sulla griglia, la sfida sta nel calcolare il tempo sufficiente a cuocerlo bene prima che la pelle diventi troppo croccante e bruciacchiata. Il segreto è aspettare di rosolare la pelle alla fine. Scaldate la griglia ad alta temperatura e iniziate con il pollo su calore indiretto, con il petto verso l'alto; coprite la griglia e cuocete per 50 minuti-1 ora. La temperatura interna della coscia dovrebbe essere 74 °C. Se non l'ha raggiunta ancora, coprite la griglia e continuate a cuocere (controllate ogni 5 minuti circa). Poi girate il pollo, con il petto verso il basso, e grigliatelo su calore diretto per rosolare la pelle, per 2 minuti circa, ruotando il pollo di 90 gradi dopo un minuto in modo che la pelle cuocia in modo uniforme. Toglietelo dalla griglia e lasciatelo riposare sul tagliere per 5-10 minuti prima di disossarlo e servire.

GRIGLIARE UN POLLO A PEZZI

Come il pollo intero, i pezzi di pollo rischiano di asciugarsi sulla griglia se si cuociono troppo (71 °C per il petto, 74 °C per le cosce). Ricordate i tempi qui sotto e togliete ogni pezzo quando è cotto. Per mantenere la carne umida, lasciateci la pelle oppure, prima di cuocerla, mettete i pezzi in salamoia per 1-3 ore in frigo, in una miscela di 55 g di zucchero, 100 g circa di sale grosso, 2,2 litri di acqua ed erbe aromatiche a vostra scelta. Potete anche strofinarli con la Pasta speziata (pag. 181) prima di grigliarli, o spennellarli con la Salsa per grigliate multiuso (pag. 185) 5 minuti prima di toglierli dalla griglia. E, ovviamente, potete tralasciare tutti questi trattamenti e insaporire il pollo solo con sale e pepe. Scaldate la griglia a temperatura medio-alta; asciugate il pollo tamponandolo. Prima sigillatelo su fuoco diretto, poi terminate la cottura su calore indiretto (medio). I petti aperti richiedono 30-35 minuti in tutto, le cosce 18-22, le sovracosce 15-20 e le ali 11-13.

COSCIA D'AGNELLO APERTA A LIBRO GRIGLIATA Per 6-8 persone

Se si apre a libro e si batte la coscia d'agnello si ha uno spessore più uniforme: la carne cuoce in modo omogeneo dall'inizio alla fine. Si crea anche una superficie più grande da grigliare, così che una maggiore quantità di carne prenda il gusto bruciacchiato. In questa ricetta l'agnello è marinato perché assorba i sapori delle erbe aromatiche, ma potete insaporirlo solo con sale e pepe prima di grigliarlo.

1,35 KG DI COSCIA D'AGNELLO SENZ'OSSO *(½ mezza coscia), aperta a libro come a pag. 123*

2 DOSI DI MARINATA CON AGLIO ED ERBE AROMATICHE *(pag. 181)*

OLIO DI SEMI DI GIRASOLE O ALTRO OLIO DAL SAPORE NEUTRO, *per la griglia*

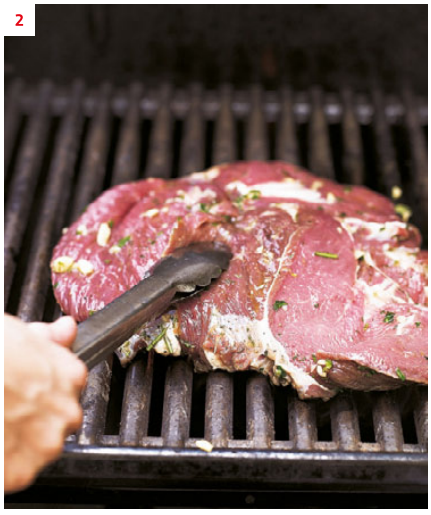
SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

Preparate l'agnello e marinatelo Coprite l'agnello con la pellicola. Battetelo con il batticarne finché è poco più alto di 2,5 cm. Tenete da parte 140 ml di marinata. Mettete l'agnello in un sacchetto di plastica richiudibile insieme al resto della marinata, fate uscire l'aria e chiudetelo [1]. Massaggiate un po' l'agnello per rivestirlo del tutto. Mettete il sacchetto su una teglia (nel caso perdesse) in frigorifero e lasciatelo marinare per 8-24 ore, girandolo ogni tanto.

Grigliate Tirate fuori l'agnello e asciugatelo eliminando più marinata possibile. Fate riposare a temperatura ambiente per 1 ora. Scaldate la griglia a temperatura medio-alta (vedi pag. 170). Quando è calda strofinatela con la spazzola e ungetela con un po' di olio. Salate e pepate l'agnello su entrambi i lati. Grigliate la carne (schiacciatela con le pinze all'inizio per assicurarvi che sia tutta a contatto con la griglia [2]) finché è bruciacchiata in più punti, per 5-6 minuti, ruotandola di 90 gradi a metà. Giratela, spennellatela con un po' di marinata tenuta da parte [3] e cuocete finché il termometro infilato nella parte più spessa segna 51,5 °C, ruotando ancora di 90 gradi a metà, per altri 5-6 minuti. Lasciate riposare per 5 minuti.

Servite Affettate l'agnello e servitelo con la marinata tenuta da parte.

Coscia d'agnello aperta a libro grigliata, step by step



LIMONE, SCALOGNO E TIMO
PASTA SPEZIATA
YOGURT INDIANO
HOISIN SPEZIATA
AGLIO ED ERBE
AROMATICHE FRESCHE
BALSAMICO AL ROSMARINO

APPROFONDIMENTI

Marinate

A volte tutto ciò che si desidera è aggiungere alla carne soltanto un velo d'olio e poco sale e pepe prima di grigliarla: se è di qualità superiore, non avrà bisogno di altro. Ma la stagione delle grigliate è lunga, e consente di variare un po'. Le marinate (e le paste di spezie) rendono morbida la carne e ne esaltano i sapori; tenetene un po' da parte da spennellare sulla carne quando la togliete dalla griglia, o da servire a parte per bagnarla (per le marinate, vedi pag. 170).

LINEE GUIDA PER I TEMPI DI MARINATURA

Frutti di mare: 20 minuti
Filetti di pesce: 30 minuti per quelli sottili con polpa che si sfalda, 1 ora per quelli spessi e grassi
Manzo, pollo, selvaggina, agnello e maiale: da 6 a 24 ore

MARINATA CON AGLIO ED ERBE AROMATICHE

Questa marinata è buona soprattutto con pollo e agnello, cui dona un sapore vivace e aiuta a mantenere umidi.

Mescolate 275 ml di **olio extravergine d'oliva**, 1 mazzetto di **erbe aromatiche fresche miste** (origano, timo, santoreggia, prezzemolo, rosmarino; tritatene in più per guarnire) e 12 **spicchi d'aglio** tritati grossolanamente, la scorza finemente grattugiata di 2 **limoni**, 1 cucchiaino e ½ di **sale grosso** e 1 cucchiaino di **pepe macinato al momento**, in una pirofila non reattiva. Per 1,15 kg di carne o pesce, compresa quella da spennellare. Tenetela in frigo fino al momento dell'uso, per 1 giorno al massimo.

MARINATA CON LIMONE, SCALOGNI E TIMO

Questa marinata alla francese si sposa bene quasi con tutto, in particolare con frutti di mare e filetti di pesce.

Mescolate 3 cucchiai di **succo di limone fresco**, 3 cucchiai di **vino bianco secco**, 2 cucchiai di **olio extravergine d'oliva**, le foglie di 12-15 rametti di **timo fresco**, 2 **scalogni** affettati finemente e 1 **limone**, tagliato a fette rotonde di 5 mm, in una pirofila bassa non reattiva. Per 900 g di carne o pesce. Tenetela in frigo fino all'uso, per 1 giorno al massimo.

MARINATA BALSAMICA AL ROSMARINO

Fantastica con la bistecca.

Mescolate 140 ml di **aceto balsamico**, 2 cucchiai di **olio extravergine d'oliva**, 6 **spicchi d'aglio** e 6 **rametti di rosmarino**, tutti tritati grossolanamente, e ½ cucchiaino di **pepe macinato al momento** in una pirofila non reattiva. Per 900 g di carne. Tenetela in frigo fino al momento dell'uso, per 3 giorni al massimo.

MARINATA SPEZIATA ALLA SALSA HOISIN

Questa marinata di ispirazione asiatica si abbina alla perfezione con il maiale – trasformandosi in una glassa dolce, speziata e appiccicosa quando è cotta – ma si può usare anche con pollo e manzo.

Mescolate 70 ml di **salsa di soia**, 45 g di **zucchero di canna**, 2 cucchiai di **aceto di sherry**, 2 cucchiai di **succo d'arancia fresco**, 2 cucchiai di **salsa hoisin**, 2 cucchiai di **zenzero grattugiato al momento**, 2 **spicchi d'aglio** sminuzzati, 2 **scalogni** (le parti bianca e verde affettate finemente; tritatene 1 in più per guarnire), 1 cucchiaio di **senape in polvere**, 1 cucchiaino di **peperoncino fresco sbriciolato** o in scaglie e la scorza finemente grattugiata di 1 **arancia**, in una ciotola non reattiva. Cuocete la carne come desiderate, bagnandola con la marinata nella prima metà della cottura per creare una glassa. Per 1,150 kg di carne. Tenetela in frigo fino all'uso, per 3 giorni al massimo.

MARINATA INDIANA CON YOGURT

Quando preparate le Cotolette di pollo fritte (pag. 277), aumentate la dose dei semi di coriandolo a 2 cucchiai e i semi di finocchio a 2 cucchiaini.

Tostate a secco 1 cucchiaio più 1 cucchiaino di **semi di coriandolo**, 1 cucchiaino di **semi di finocchio**, 2 cucchiaini di **grani di senape** e 2 **baccelli di cardamomo verde** su fuoco medio finché sono un po' scuriti e diventano fragranti, per 1 minuto e ½ circa. Macinateli finemente in un macinaspezie (o in un macinacaffè pulito), poi frullate con 6 **spicchi d'aglio** tritati grossolanamente, 2 cucchiaini di **sale grosso**, la scorza finemente grattugiata e il succo di 2 **lime**, 4 **peperoncini freschi** piccoli tritati grossolanamente (2 cucchiai), 1 **cipolla bianca** media tritata grossolanamente e 140 ml di **yogurt naturale** fino a ottenere una pasta liscia. Trasferite in una pirofila non reattiva. Per 450 g di carne. Tenetela in frigo fino all'uso, per 3 giorni al massimo.

PASTA SPEZIATA

Questa pasta all'aglio, fatta con zucchero di canna e peperoncino in polvere piccante, dona molto sapore e colore alla carne alla griglia, come le costine a pag. 184.

In una ciotola, mescolate 2 cucchiai ciascuno di **paprika**, **peperoncino ancho in polvere** e **zucchero di canna**; 1 cucchiaio più 1 cucchiaino di **sale grosso**, 2 cucchiaini di **origano secco**, un pizzico di **cannella in polvere**, 5 **spicchi d'aglio** sminuzzati e 70-140 ml di **olio** di semi di girasole o altro olio dal sapore neutro. Tenetela in frigo fino all'uso, per 2 giorni al massimo. Per 1-1,35 kg di carne.

FILETTO DI SALMONE GRIGLIATO Per 6-8 persone

Molti preferiscono grigliare tagli di pesce grandi invece dei filetti piccoli, perché il maggiore peso aiuta a trattenere umidità e sapore. In questa ricetta viene grigliato un grosso pezzo dal fianco del salmone su un letto di agrumi ed erbe aromatiche, che aiuta a non far attaccare il pesce alla griglia. Invece della pelle croccante, avrete i sapori vivaci degli aromi. Usate questo metodo per grigliare anche altri tipi di pesce, in filetti interi o più piccoli (anche senza pelle). Le erbe aromatiche possono variare; aneto, maggiorana, prezzemolo e timo si sposano bene con il pesce.

OLIO DI SEMI DI GIRASOLE O ALTRO OLIO DAL SAPORE NEUTRO, *per la griglia*

4 LIMONI, *tagliati a fette di 5 mm*

2 ARANCE, *tagliate a fette di 5 mm*

1 MAZZETTO DI BASILICO FRESCO

½ MAZZO DI ORIGANO FRESCO

1 PEZZO DI SALMONE SELVAGGIO, *1,35 kg, 5-6,5 cm di spessore, se possibile dal centro*

SALE MARINO GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

Preparate la griglia Riscaldate la griglia a media temperatura (vedi Linee guida, pag. 170), poi strofinatela con la spazzola e ungetela con un po' di olio.

Grigliate il pesce Preparate un letto per il pesce disponendo le fette di arancia e limone sulla griglia e cospargendole di erbe aromatiche [1]. Stendete il salmone sulle erbe con la pelle verso il basso, salate e pepate [2]. Chiudete la griglia e cuocete per 20-30 minuti, a seconda del grado di cottura desiderato.

Servite Trasferite salmone, agrumi ed erbe su un vassoio servendovi di due spatole grandi [3]. Servitelo caldo, a temperatura ambiente o freddo (tenetelo in frigorifero coperto con la pellicola per 24 ore al massimo).

Ingredienti

- Un pezzo di salmone da 1,35 kg è perfetto per questo tipo di cottura: più grande potrebbe risultare poco maneggevole. Se trovate solo filetti più grandi, chiedete al pescivendolo di togliere la parte corrispondente al peso in eccesso dalla coda.
- Il sale marino, come il Maldon o il fleur de sel, è il migliore per pesce e frutti di mare.

Filetto di salmone grigliato, step by step

COSTINE AL BARBECUE Per 4-6 persone

Grigliare le costine è un esercizio di pazienza, che richiede un calore basso e lento per spezzare i tessuti connettivi duri e ammorbidirli (un po' come succede nella brasatura; vedi pagg. 188-89). La cottura al barbecue, consiste nel mantenere un flusso costante di fumo caldo sopra, invece che direttamente sotto, alle costine. Per farlo, i carboni si ammucchiano su un lato e le costine si mettono dall'altro *fig 3.15*; le bocchette di ventilazione aperte, posizionate sulle costine, portano il calore dal carbone alle costine. La temperatura della griglia non deve superare i 150 °C; è indispensabile un termometro da forno posto vicino alle costine per tenere la temperatura sotto controllo. Per raffreddarle in fretta, aprite il coperchio.

PASTA SPEZIATA *(pag. 181)*

2 CARRÉ DI COSTINE *(680-900 g ciascuno)*

OLIO DI SEMI DI GIRASOLE O ALTRO OLIO DAL SAPORE NEUTRO, *per la griglia*

SALSA PER GRIGLIA MULTIUSO *(ricetta sotto)*

Marinate le costine Spalmate la pasta su tutte le costine e avvolgetele bene nella pellicola. Lasciate marinare in frigorifero per 6-12 ore.

Preparate la griglia Aprite le bocchette inferiori, riempite un fumaiolo di accensione con i bricchetti di carbone e lasciateli bruciare finché sono ricoperti da una cenere grigia fine. Strofinate la griglia con la spazzola e ungetela con un po' di olio. Spingete il carbone su un lato della griglia e mettete le costine dalla parte opposta, con vicino un termometro da forno. Chiudete la griglia, aprite le bocchette e posizionatele sulle costine (portano il calore dal carbone alle costine).

A PROPOSITO DI BARBECUE

I termini *grigliare* e *cuocere al barbecue* si usano spesso in modo interscambiabile, ma tre le due tecniche c'è una differenza importante (anche se poco conosciuta). La cottura al barbecue usa il calore indiretto a una temperatura bassissima – ancora più bassa della grigliatura su calore indiretto – per cuocere lentamente il cibo con una combinazione di calore e fumo. Il calore lento e basso della cottura al barbecue è perfetto per tagli di carne grandi e duri, come la punta di petto intera e il carré di costine. La grigliatura, invece, usa un calore diretto più intenso che rosola la carne, ma non conferisce l'affumicatura tipica del vero barbecue.

Grigliate le costine Dopo 20 minuti, controllate la temperatura all'interno della griglia. Dovrebbe essere tra 140 °C e 150 °C (se necessario, aprite il coperchio per farla scendere). Cuocete le costine per 2 ore, girandole e ruotandole di 90 gradi ogni 30 minuti e aggiungendo carbone dopo 1 ora. Se vi sembra che le costine si scuriscano troppo in fretta, copritele con la carta stagnola. Dopo 2 ore dovrebbero essere ben cotte (per verificarlo, sollevate e tenete il carré con le pinze: dovrebbero piegarsi e iniziare a staccarsi nel punto in cui si piegano) e bruciacchiate qua e là; altrimenti continuate la cottura e controllate spesso finché sono pronte (potrebbero essere necessari ancora 30 minuti). Spennellate le costine con un po' di salsa e cuocetele ancora per 15 minuti. Trasferitele su un vassoio e lasciatele riposare per 5 minuti prima di servire con il resto della salsa.

SALSA PER GRIGLIATE MULTIUSO Per 800 ml circa

Come dice il nome, questa salsa è estremamente versatile: si può spennellare sul pollo (intero o a pezzi), sulle costine, sulla bistecca e anche sulle verdure. Alla fine si aggiunge una po' di burro per renderla più omogenea; potete evitarlo, soprattutto se userete la salsa con un pezzo di carne particolarmente grasso.

- 2 cucchiai di olio di semi di girasole o altro olio dal sapore neutro
- 1 cipolla dorata media, *tagliata a dadini piccoli*
- 3 spicchi d'aglio, *schiacciati e pelati*
- 1½ cup (410 ml) di succo di pomodoro
- 225 g di salsa di pomodoro
- ½ cup (140 ml) di aceto bianco distillato
- ½ cup (40 ml) di acqua
- 2 cucchiai di melassa non solforata *(senza il biossido di azoto come conservante)*
- 1 cucchiaio di peperoncino ancho in polvere
- 1 cucchiaino di senape in polvere
- 2 cucchiai di salsa Worcestershire
- 2 cucchiai di zucchero di canna
- ½ cucchiaino di semi di cumino tostati, *macinati finemente*
- ½ cucchiaino di origano secco
- 1 cucchiaino di sale grosso
- ¼ di cucchiaino di pepe nero macinato al momento
- 1 peperoncino jalapeño, *tagliato a metà per il lungo (togliete i semi e i filamenti per renderlo meno piccante)*
- 30 g di burro, *a temperatura ambiente (facoltativo)*

Scaldate l'olio in una pentola media su fuoco medio. Cuocete la cipolla finché è morbida, mescolando di tanto in tanto, per 3 minuti circa; aggiungete l'aglio e cuocete finché si sente il profumo. Unite gli altri ingredienti, tranne il burro; mescolate varie volte. Portate a leggera ebollizione; coprite parzialmente e lasciate sobbollire su fuoco basso finché la salsa è densa, per 1 ora circa.

Togliete il peperoncino jalapeño. Frullate la salsa (con il burro, se volete) finché è ben amalgamata. Servitela calda o a temperatura ambiente. La salsa si può tenere in frigo in un contenitore a chiusura ermetica per 1 settimana.

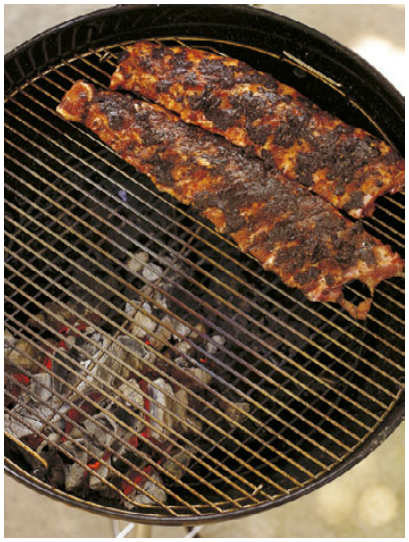


fig. 3.15 GRIGLIARE SU CALORE INDIRETTO

Attrezzatura

Una griglia a carbone rotonda di 55 cm di diametro è l'ideale per grigliare le costine, perché c'è abbastanza spazio per le zone calde e fredde create dalle braci. Andrà bene anche una griglia da 45 cm, ma dovrete iniziare con meno brichetti e rifornirla più spesso durante la cottura. In entrambi i casi, devono essere tenute sotto controllo. Anche se bruciando diventa più caldo dei brichetti, si può usare il carbone di legna naturale: riempite per tre quarti un fumaiolo di accensione e aggiungete una manciata di carbone ogni 20 minuti; se la temperatura nella griglia si alza troppo, aspettate 30 minuti circa prima di aggiungere altro carbone. L'abilità sta nel capire quando i carboni si stanno spegnendo, il che può causare un significativo calo della temperatura; se si aggiunge altro carbone al momento giusto si riesce a mantenere un calore costante.

PICO DE GALLO
CHUTNEY
DI FICHI
E PORTO
CHUTNEY
DI POMODORO
E PESCA
SALSA
TOMATILLO
RELISH
AL LIMONE
E OLIVE
CHUTNEY
DI PERE

APPROFONDIMENTI

Salse, chutney e relish

Che siano insaporiti in modo semplice o spalmati con una pasta piccante, la carne, il pollo e il pesce alla griglia possono essere valorizzati da salse alla frutta, chutney e relish con sapori, consistenze e temperamenti contrastanti. Le salse e i relish sono più buoni serviti il giorno stesso; i chutney si conservano per una o due settimane in frigorifero. Lasciate raffreddare completamente prima di riporli.

CHUTNEY DI FICHI E PORTO

Portate a ebollizione in una pentola 140 g di **fichi neri secchi** e 140 g di **fichi bianchi secchi**, tagliati in quarti, 1 **bastoncino di cannella**, 2 strisce (2,5 x 5 cm) **di scorza di limone**, 2 **foglie d'alloro secche**, 550 ml di **porto ruby**, 140 ml di **acqua**, 1 cucchiaio di **zucchero**, 60 g di **burro** e ¼ di cucchiaino ciascuno di **sale grosso** e **pepe macinato al momento**. Abbassate la fiamma e sobbollite, parzialmente coperto, finché il liquido è ridotto e il chutney ha la consistenza di una confettura, per 45-60 minuti. Per 410 ml.

CHUTNEY DI PERE

Portate a ebollizione su fuoco medio-alto 3 **pere Bosc** (o Kaiser), private del torsolo e tagliate in 12 spicchi ciascuna, 1 **cipolla rossa** affettata finemente, 2 cucchiai di **zenzero fresco** tagliato a julienne, 2 **spicchi d'aglio** affettati finemente, 1 peperoncino **jalapeño**, tagliato a metà per il lungo (senza semi se lo volete meno piccante) e poi a julienne, 1 **foglia d'alloro** secca, 1 cucchiaino di **sale grosso**, 275 ml di **aceto di vino di riso** e 90 g di **zucchero di canna**. Abbassate la fiamma e lasciate sobbollire, parzialmente coperto, finché il liquido è ridotto e il chutney ha la consistenza di una confettura, per 30-35 minuti. Per 700 ml.

CHUTNEY DI POMODORO E PESCA

Scaldate 2 cucchiai di **olio di semi di girasole o altro olio dal sapore neutro** in una padella media su fuoco medio, poi aggiungete 1 **cipolla** piccola affettata finemente, 2 **spicchi d'aglio** affettati finemente, 2 cucchiaini di **zenzero fresco** pelato e affettato finemente (da un pezzo di 1 cm) e ½ cucchiaino di **sale grosso**. Cuocete, mescolando di tanto in tanto, finché la cipolla è traslucida, per 3 minuti circa. Aggiungete 55 g di **zucchero**, 1 **foglia d'alloro secca**, 2 **pesche** (tagliate a dadini di 1 cm) e 1 **pomodoro** (tagliato a dadini di 1 cm). Portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma e lasciate sobbollire, parzialmente coperto, finché la frutta è tenera ma non disfatta (il chutney dovrebbe avere la consistenza della confettura), per 15-20 minuti. Incorporate 1 cucchiaio di **aceto bianco** e insaporite con **sale grosso** e **pepe nero macinato al momento**. Per 410 ml.

PICO DE GALLO

Mescolate ½ **cipolla bianca** piccola, tagliata a dadini, 4 **pomodori perini**, tagliati a dadini, 3 peperoncini **jalapeño** tritati finemente (eliminate semi e filamenti se li volete meno piccanti), 1 ciuffetto di **coriandolo** tritato grossolanamente, 1 **spicchio d'aglio** sminuzzato, 2 cucchiai di **succo di lime fresco** e 1 cucchiaino di **sale grosso** (o più, a piacere). Lasciate riposare a temperatura ambiente per 1 ora prima di servire, in modo che i sapori si mescolino. Per 1,1 litro.

RELISH AL LIMONE E OLIVE

Per preparare questo condimento, tagliate 1 **limone** (con la scorza; preferibilmente biologico) a dadini di 1 cm. Eliminate scorza e parte bianca da altri 7 limoni e tagliateli a suprême (pag. 44). Scaldate 140 ml di **olio extravergine d'oliva** in una pentola su fuoco medio-basso. Cuocete 1 **cipolla rossa** media, tagliata a dadini, e il limone a dadini finché la cipolla è traslucida, per 4 minuti circa, mescolando ogni tanto. Unite 110 g di **zucchero** e cuocete finché è sciolto, per 30 secondi. Lasciate raffreddare per 5 minuti, poi versate in una ciotola e unite gli spicchi di limone e 115 g di **olive di Gaeta** denocciolate e tritate. Insaporite con **sale grosso** e **pepe macinato al momento** (½ cucchiaino circa di ciascuno) e mescolate con delicatezza, senza rompere troppo gli spicchi di limone. Lasciate raffreddare per almeno 30 minuti prima di servire. Per un relish di agrumi misti, sostituite un po' di spicchi di limone con lime o arancia. Per 550 ml.

SALSA TOMATILLO

Scaldate il forno a 180 °C, poi scaldate una padella grande su fuoco alto. Pelate e sciacquate 680 g di **tomatillos** e cuoceteli finché sono bruciacchiati, per 6 minuti, girandoli a metà cottura. Trasferite la padella in forno e cuocete finché i pomodori si ammorbidiscono un po', per 10 minuti. Nel frattempo arrostite 1 peperoncino **jalapeño** sulla fiamma del fornello, girandolo con le pinze a mano a mano che si bruciacchia su ogni lato. Quando è abbastanza freddo da poter essere maneggiato, tagliatelo a metà per il lungo (raschiate i semi da una metà, se lo volete meno piccante). Mescolate il peperoncino con ½ mazzetto di **coriandolo**, 1 **cipolla** tritata grossolanamente e 2 cucchiaini di **sale grosso**, nel frullatore. Aggiungete metà dei tomatillos e frullate, poi versate in una ciotola. Lasciate raffreddare un po' il resto dei pomodori e poi tritateli grossolanamente (poco più di 5 mm andrà bene). Versateli nella ciotola, mescolate, poi assaggiate e aggiungete altro sale, a piacere. Per 800 ml.

LEZIONE 3.3

Come brasare e stufare

Brasati e stufati sono fedeli amici del cuoco troppo impegnato. Questi metodi di cottura non richiedono molto tempo di lavoro e nemmeno attrezzature o abilità speciali. Eppure entrambe le tecniche danno piatti ricchi, davvero deliziosi, e che nascondono la loro semplicità. E siccome riescono meglio con tagli di carne in genere economici, sono buoni punti di partenza per i cuochi alle prime armi, poiché gli insuccessi non sono così scoraggianti come quando capitano con tagli più costosi.

Il termine *brasare* viene dalla parola in francese antico *brese*, che significa "braci", e ha origine in un tempo in cui i cuochi sfruttavano le braci dei fuochi in cucina infilandoci sotto una pentola chiusa piena di carne e verdure. La differenza più significativa tra brasare e stufare è che la carne, il pesce e il pollame negli stufati si tagliano a pezzi di 2,5-7,5 cm (dipende dalla ricetta) e il liquido di cottura copre interamente il contenuto della pentola, mentre la maggior parte delle carni brasate si cuociono a pezzi più grandi e sono immerse parzialmente nel liquido di cottura. Come una volta, ancora oggi la maggior parte degli stufati e dei brasati si cuociono a lungo e a temperatura bassa.

I tagli migliori per brasati e stufati sono quelli ricavati dai muscoli dell'animale che hanno lavorato di più (zampa, spalla, petto e collo), che sono più saporite. Questi tagli hanno più collagene e grasso intramuscolare di quelli teneri, il che aiuta a mantenere umida la carne. A mano a mano che i succhi della carne si mescolano con le verdure aromatiche, le spezie e il liquido di cottura, si forma una salsa meravigliosamente ricca, e dai tagli duri si ottiene un sapore intenso che nessun altro metodo di cottura può eguagliare. La punta di petto, la spalla e lo scamone (groppa) in genere sono buoni sia per i brasati sia per gli stufati. Cercate tagli molto marezzati. Anche le cosce di pollo si riescono a brasare bene.

ATTREZZATURA

Tutto quello che serve per la maggior parte dei brasati e degli stufati è una pentola pesante con un coperchio che chiuda bene impedendo al liquido di evaporare. Quando si prepara il brasato, la pentola dovrebbe essere grande abbastanza da contenere comodamente la carne e il liquido. In un recipiente con una superficie troppo grande il liquido si condenserebbe sulle pareti e non ne rimarrebbe abbastanza a sobbollire intorno a carne e verdure. Assicuratevi che la pentola che usate sia adatta sia al fornello sia al forno, così potete usarla per rosolare e poi brasare al forno, se necessario. Molti produttori di articoli casalinghi vendono speciali pentole per brasati, ma va bene qualsiasi pentola di acciaio inossidabile robusta o casseruola di ghisa smaltata con il coperchio. Gran parte dei brasati e degli stufati proposti in questo libro sono stati cotti in pentole di ghisa smaltata, ma se avete una pentola di rame, che conduce il calore a meraviglia, usatela pure.

LIQUIDI DI BRASATURA

Brasati e stufati molto spesso cominciano con un mirepoix (per ulteriori informazioni sul mirepoix, vedi pag. 51), ma il sapore dipende anche dal liquido di cottura. Si possono usare quasi tutti i liquidi: i più comuni sono il brodo, il vino, la birra e l'acqua. Se usate il brodo, ricordate che quello fatto in casa è sempre preferibile a quello acquistato già pronto, che può fare diventare troppo salato il liquido del brasato o dello stufato, una volta ridotto, e non avrà il potere addensante del brodo fatto in casa, ricco di gelatina. Una volta che avete imparato bene la tecnica, potete sperimentare con altri liquidi di cottura, così come potete sostituire le spezie e il mirepoix.

Il segreto per ottenere una carne così tenera che si taglia con la forchetta è che il liquido di cottura deve bollire lentamente. Per i brasati, tenete il liquido di cottura a un terzo-metà dell'altezza della carne, del pesce o del pollame; per gli stufati, il liquido dovrebbe coprire la carne. Mentre il liquido di cottura e i succhi della carne bollono lentamente, il liquido si ridurrà naturalmente, addensando la salsa e intensificando il sapore. Se il liquido si riduce troppo in cottura, aggiungetene ancora un po'.

Tagli migliori per brasare e stufare

MANZO

☐ **Spalla** Cercate un taglio ben marezzato dalla parte centrale con un po' di grasso all'esterno.

☐ **Reale** Questo taglio viene dalla spalla.

☐ **Punta di petto** Spesso divisa in due tagli, il pezzo migliore della punta di petto per il brasato è il primo taglio; dovrebbe essere ben marezzato e avere 0,5-1 cm di grasso esterno. La punta di petto è adatta al brasato, non allo stufato.

☐ **Costine**

☐ **Girello** Cercate il primo taglio; l'ultimo è troppo duro. Il girello è particolarmente buono stufato.

VITELLO

☐ **Qualsiasi taglio dalla spalla** Cercate un pezzo compatto, senza bordi frastagliati.

☐ **Stinco** Tradizionalmente usato nell'ossobuco, specialità italiana.

AGNELLO

☐ **Qualsiasi taglio dalla spalla**, a volte chiamata anche collo.

☐ **Stinco** Adatto al brasato e non allo stufato.

MAIALE

☐ **Qualsiasi taglio dalla spalla** (gli stinchi sono adatti al brasato, non allo stufato).

☐ **Costine** Adatte al brasato e non allo stufato.

POLLAME

☐ **Cosce e zampe con e senz'osso**

☐ **Volatile intero tagliato a pezzi**

PESCE

☐ **Qualsiasi pesce dalla carne soda che non si disfi in cottura** Il pesce bianco dal gusto delicato, come il red snapper, il branzino, l'halibut, il pagro, la leccia stella e la rana pescatrice, è particolarmente buono brasato e stufato. Anche il pesce dal gusto più forte, come il tonno e il salmone, si può brasare.

COME FUNZIONA

I brasati e gli stufati si cuociono per convezione termica, il che significa che le molecole dell'acqua calda trasferiscono la loro energia alla carne più fredda che viene brasata o stufata. Perciò il calore nella pentola non supererà mai il punto di ebollizione, 100 °C al livello del mare. A una temperatura così bassa le carni non si rosolano, ecco perché di solito è importante sigillare la carne sul fornello prima di procedere. Una buona rosolatura renderà più saporita la salsa. Cuocendo, la temperatura interna della carne sale e i succhi fuoriescono dallo strato esterno rosolato, mescolandosi con il liquido di cottura. A questo punto, se aprite la pentola, scoprirete che la carne sembra compatta e raggrinzita, ed è visibilmente più piccola di quando l'avete messa in pentola. C'è chi pensa, sbagliando, che a questo punto la carne è troppo cotta e la toglie dal forno. Ma la carne sta ancora cuocendo per diventare tenera, alla fine. Continuando a brasare, il liquido di cottura sarà riassorbito dalla carne e la renderà più umida. Quando la carne è pronta, si può infilare una forchetta nella parte più spessa incontrando poca resistenza. Se non siete sicuri, abbiate pazienza e continuate la cottura. Saprete che ha raggiunto la consistenza giusta quando è setosa, si sfalda facilmente o si stacca dall'osso (se ce l'ha).

ADDENSANTI

Molti brasati e stufati diventano più buoni con altri addensanti oltre al collagene. Si può trattare semplicemente di aggiungere un po' di farina alle verdure soffritte prima di mettere il liquido e la carne rosolata in pentola, e di aggiungere addensanti più complessi, come il roux (farina cotta in un grasso, di solito il burro) o il beurre manié (farina e burro ammorbidito mescolati, in parti uguali), in seguito, durante la fase di cottura. Per ottenere uno stufato ancora più ricco, alcune ricette, come per esempio lo stufato di vitello a pag. 213, richiedono più di un addensante, da aggiungere in momenti diversi. Nella suddetta ricetta, si aggiunge un primo addensante un'ora circa dopo l'inizio della cottura, e poi un legante di uova e panna quando lo stufato è quasi pronto. Gli stufati più leggeri si possono addensare con purea di verdure o frutta disidratata verso la fine della cottura. E alcuni stufati e brasati, soprattutto gli stufati di pesce e frutti di mare, non si addensano affatto. Gli ingredienti negli stufati di frutti di mare, come il cioppino (lo stufato tipico di San Francisco) e la bouillabaisse, si cuociono insieme soltanto per pochi minuti, e il liquido di cottura alla fine è più simile a un brodo che a una salsa densa.

Ricette di brasati

SPALLA DI MAIALE BRASATA NEL SIDRO Per 8 persone

Questa ricetta impiega numerose tecniche di brasatura classiche. Per finire la salsa, il liquido prima si riduce (un metodo per addensare comune) e poi vi si aggiunge un secondo addensante detto *beurre manié*, una miscela di farina e burro. Il *beurre manié* si può aggiungere a quasi tutte le salse che hanno bisogno di più corpo. E poiché il gusto del maiale si abbina bene alle mele, si usa il sidro per brasare la carne. Per variare, il mirepoix francese standard di cipolla, carota e sedano è sostituito da pastinaca, sedanorapa e porro.

Se non avete una pentola con coperchio che chiuda bene, coprite la vostra pentola con la carta stagnola rivestita di carta oleata e poi mettete il coperchio (potete usare quello di un'altra pentola di dimensioni simili). Controllate 30 minuti dopo aver messo la pentola nel forno per essere sicuri che il liquido sobbolla dolcemente; se no, alzate la temperatura di 25 gradi, fate riprendere il bollore al liquido sul fornello e rimettete la pentola in forno per terminare la cottura (se bolle troppo, abbassate la temperatura di 25 gradi).

Per il sachet d'epice

- 3 RAMETTI DI TIMO FRESCO
- 3 RAMETTI DI PREZZEMOLO FRESCO
- ½ CUCCHIAINO DI PEPE NERO IN GRANI

Per rosolare il maiale

- 1,35 KG DI SPALLA DI MAIALE
- SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO
- OLIO D'OLIVA

Per gli aromi

- 1 PORRO PICCOLO, *le parti bianche e verde chiaro, tritato finemente e lavato bene (pag. 42)*
- 3 SPICCHI D'AGLIO, *pelati e tritati*
- 1 PASTINACA PICCOLA, *pelata e tagliata a dadini di 1 cm*
- ½ SEDANO RAPA PICCOLO, *pelato e tagliato a dadini di 1 cm*

Per brasare il maiale

- 4 CUPS (1,1 L) DI SIDRO
- ½ CUP (140 ML) DI BRODO DI POLLO DI BASE *(pag. 51), o più se necessario*

Verdure per guarnire

- 3 PORRI MEDI, *le parti bianche e verde chiaro, tagliati a metà per il lungo e lavati (pag. 42)*
- 3 PASTINACHE MEDIE, *pelate e tagliate a metà per il lungo*
- 1½ SEDANO RAPA PICCOLO, *pelato e tagliato a spicchi di 2,5 cm*

Per la salsa

- 15 G DI BURRO, *a temperatura ambiente*
- 1 CUCCHIAIO DI FARINA
- ¼ CUP (70 ML) DI PANNA *(facoltativo)*
- 2 CUCCHIAINI DI SENAPE CON I GRANI, *più altra per servire*

Ingredienti

- La spalla di maiale si trova con o senza osso; per questa ricetta si possono usare entrambe.
- Il sidro, o succo di mela fermentato, è una bevanda diffusa in Inghilterra e in alcune parti della Francia (soprattutto Bretagna e Normandia), dove (come il vino e la birra) si usa anche per cucinare. Se preferite un sostituto analcolico, usate una combinazione di brodo di pollo e sidro di mela frizzante (non più di metà sidro, o il piatto sarà troppo dolce).
- La panna si incorpora alla salsa alla fine per renderla più ricca, ma si può omettere.

fig. 3.16 PREPARARE IL BEURRE MANIÉ

Preparate il sachet d'epice Avvolgete il timo, il prezzemolo e il pepe in grani in un pezzetto di stamigna e legatelo con lo spago per formare un sacchetto.

Rosolate il maiale Scaldate il forno a 200 °C. Asciugate il maiale tamponandolo con la carta da cucina, poi salate e pepate generosamente. Scaldate una casseruola di ghisa grande o un'altra pentola con coperchio che chiuda bene su fuoco alto per 2 minuti, poi aggiungete olio sufficiente a coprire a malapena il fondo della pentola e scaldate finché si increspa. Cuocete il maiale finché è ben rosolato su tutti i lati [1], girandolo con le pinze una volta che ogni lato è sigillato (ricordate di non girare la carne troppo presto o non si rosolerà bene e attaccherà alla pentola; aspettate finché si stacca facilmente). Ci vorranno 12-15 minuti in tutto; abbassate la fiamma se il fondo della pentola diventa troppo scuro (volete dei pezzetti rosolati, non bruciati, per aromatizzare la salsa). Se, dopo aver tolto il maiale, vedete pezzettini bruciati, ripulite la pentola e aggiungete altro olio prima di proseguire. (Oppure deglassate la pentola con un po' di acqua, portandola a ebollizione e raschiando via i pezzetti rosolati; poi versate via liquido e pezzetti.)

Cuocete gli aromi Abbassate la fiamma a media intensità e aggiungete il porro, l'aglio, la pastinaca e il sedanorapa. Salate e pepate. Mescolate spesso e cuocete finché il porro è traslucido [2], per 2 minuti circa.

Brasate il maiale Rimettete il maiale in pentola e versateci 275 ml di sidro. Portate a ebollizione e deglassate la pentola, raschiando i pezzetti rosolati dal fondo. Aggiungete il resto del sidro [3] e il brodo insieme al sacchetto di erbe aromatiche [4]. (Il liquido dovrebbe arrivare a metà della carne; altrimenti aggiungete del brodo.) Portate a ebollizione sul fornello. Coprite e infornate. Abbassate la temperatura a 160 °C. Cuocete finché il maiale è molto tenero (dovreste trovare poca resistenza forandolo con un coltello), per 2-2 ore e ½, girandolo con le pinze a metà cottura in modo che la carne cuocia uniformemente.

Finite la brasatura con le verdure per guarnire Trasferite la carne su un vassoio e filtrate il liquido di cottura in un colino fine [5], schiacciando i pezzi per estrarre più liquido possibile (eliminate i pezzetti solidi). Rimettete il liquido e il maiale in pentola e aggiungete le verdure per guarnire, immergendole nel liquido (che dovrebbe quasi coprirle a filo) [6]. Portate a ebollizione sul fornello, poi rimettete in forno e cuocete finché le verdure sono tenere, per 30 minuti circa [7]. Tirate fuori le verdure e disponetele sul vassoio da portata. Mettete il maiale su un altro piatto. Coprite entrambi e teneteli al caldo vicino al fornello.

Finite la salsa Preparate il beurre manié: lavorate il burro ammorbidito con la farina *fig. 3.16* finché è completamente incorporata. Misurate il liquido di cottura rimasto in pentola; dovreste averne 550 ml circa. Rimettetelo in pentola e fatelo bollire finché è ridotto a 275 ml [8], per 6 minuti circa. Incorporate il beurre manié [9] e continuate a sbattere finché il liquido prende il bollore, poi abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per 1 minuto (per eliminare il sapore di farina cruda). Spegnete il fuoco e unite panna (se la usate) e senape.

Servite Dividete la carne a pezzettoni con la forchetta. Trasferitela sul vassoio con le verdure. Servite con la salsa e altra senape a parte.

Brasare la spalla di maiale, step by step

1

2

3

4

5

6

7

8

9

POT ROAST Per 8 persone

Come tanti amatissimi "comfort food", il *pot roast* ha origini nella frugalità. Era un piatto a base di tagli di carne economici e semplici tuberi, cotti insieme nella stessa pentola, che poteva coprire i pasti di più giorni. Molti appassionati del *pot roast* pensano che sia ancora più buono il giorno dopo, perciò è anche una buona scelta per un piatto da preparare in anticipo quando si hanno tanti ospiti. Questa ricetta in particolare richiede meno liquido rispetto ad altri brasati, più tipici; qui l'acqua arriva solo a 2,5 cm della carne, invece che a metà. Con meno liquido nella pentola, dovrete tenerla d'occhio con più attenzione e girare l'arrosto più spesso, ma probabilmente alla fine non ci sarà bisogno di ridurre la salsa o aggiungere molto addensante (solo un cucchiaio circa di farina).

Una frustrazione che vivono tanti cuochi novelli – e anche alcuni esperti – è vedere il loro *pot roast* diventare fibroso o secco. Può succedere, perché la carne è troppo magra, e si asciuga troppo in fretta; ecco perché è importante acquistare un taglio con una bella marezzatura di grasso in tutta la polpa. Anche un coperchio che non chiude bene potrebbe essere il responsabile, perché il liquido di cottura evapora. Il liquido di cottura dovrebbe sobbollire leggermente, in modo costante, invece che

Consigli per il *pot roast*

È più facile tagliare l'arrosto il giorno dopo averlo brasato. Se lo preparate in anticipo, aspettate ad aggiungere le verdure di guarnizione fino al giorno dopo. Lasciate raffreddare completamente l'arrosto nel liquido di brasatura, poi mettetelo in frigo nella pentola con il coperchio fino all'indomani. Poco prima di servire, tirate fuori la carne fredda dal liquido e tagliatela a fette. Scaldate il liquido, filtratelo e rimettetelo in pentola. Cuocete le verdure finché sono tenere, aggiungete le fette di carne e scaldate.

Attrezzatura

Usate una casseruola di ghisa che sia leggermente più grande (1 cm circa su tutti i lati) dell'arrosto, perché la carne si ridurrà in cottura.

bollire rapidamente: il calore più basso scioglie il collagene in gelatina in modo più efficace. Può sembrare impossibile, ma un *pot roast* secco o fibroso può essere dovuto anche alla carne poco (e non troppo) cotta. Infatti uno dei vantaggi della brasatura è che avviene a una temperatura così bassa che è piuttosto difficile che la carne sia troppo cotta (e ci mette molto tempo).

Per rosolare la carne

1,25-1,8 KG DI ARROSTO DI SPALLA, *legato (pag. 127, o fatelo fare al macellaio)*

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

OLIO DI SEMI DI GIRASOLE O ALTRO OLIO DAL SAPORE NEUTRO

Per gli aromi

1 CUCCHIAIO DI OLIO D'OLIVA

1 CIPOLLA GRANDE, *pelata e affettata finemente*

1 CAROTA MEDIA, *pelata e tritata grossolanamente*

1 GAMBO DI SEDANO, *tritato grossolanamente*

2 SPICCHI D'AGLIO, *pelati e affettati finemente*

1 FOGLIA D'ALLORO SECCA

¼ DI CUCCHIAINO DI PEPE NERO IN GRANI

3 RAMETTI DI TIMO FRESCO

Per brasare la carne

1 CUCCHIAIO DI FARINA, *più altra se necessario*

2 CUCCHIAI DI ACETO DI VINO ROSSO, *più altro se necessario*

1¼ CUPS (345 ML) DI ACQUA

Verdure per guarnire

340 G DI RAPE *(circa 3), pelate e tagliate a spicchi di 4 cm*

340 G DI PATATE NOVELLE *(circa 12)*

340 G DI CAROTE *(4-5 medie), pelate e tagliate a pezzi di 7,5 cm (tagliate le estremità più spesse a metà per il lungo, poi tagliatele a pezzi di 7,5 cm)*

Ingredienti

- I tagli di carne più duri, come l'arrosto di spalla, sono i migiori per il *pot roast*. Chiedete al macellaio di consigliarvi il taglio migliore. Chiedetegli anche di legare l'arrosto, così manterrà meglio la forma durante la cottura.
- Questa ricetta richiede rape, patate novelle e carote, ma si possono usare quasi tutti i tuberi. Ci vuole qualcosa che aggiunga sostanza al piatto, visto che si tratta di un piatto unico. Potete provare le pastinache, le cipolline e qualsiasi altra varietà di patate (le patate dolci, come le carote, doneranno anche un tocco di colore). I tempi di cottura possono variare.

Rosolate la carne Asciugate la carne tamponandola con la carta da cucina, poi salatela e pepatela su tutti i lati. Scaldate una casseruola di ghisa su fuoco alto per 2 minuti, poi aggiungete olio sufficiente a coprire a malapena il fondo della pentola e scaldate finché si increspa. Rosolate la carne finché è ben dorata, girandola per rosolarla uniformemente su tutti i lati, per 8 minuti circa. Non girate la carne troppo presto, o si romperò; aspettate invece finché si stacca facilmente dalla pentola. Quando è tutta ben rosolata, tiratela fuori dalla pentola. Se sul fondo ci sono tanti pezzettini bruciacchiati, pulitela con la carta da cucina o deglassatela con un po' di acqua e buttateli.

Cuocete gli aromi Abbassate la fiamma a media intensità. Aggiungete l'olio d'oliva e gli aromi e cuocete, mescolando spesso, finché la cipolla è traslucida, per 2-3 minuti. Dopo 1-2 minuti, se la cipolla non si sta ammorbidendo alzate un po' la fiamma. Se l'aglio o la cipolla iniziano a bruciarsi, aggiungete un po' d'acqua e staccate i pezzetti bruciati dal fondo della pentola.

Brasate la carne Cospargete la farina nella pentola *fig. 3.17* e mescolate per ricoprire tutto; cuocete il tempo necessario a eliminare il sapore di farina senza che prenda colore, per 30 secondi. Unite aceto e acqua e portate a ebollizione.

fig. 3.17 ADDENSARE CON LA FARINA

Deglassate la pentola, raschiando i pezzetti bruciacchiati dal fondo. Mettete l'arrosto in pentola; l'acqua dovrebbe arrivare solo a 2,5 cm sopra la carne. Abbassate la fiamma in modo che il liquido possa sobbollire dolcemente e chiudete bene la pentola con il coperchio. Mentre la carne sta brasando, giratela ogni 30 minuti; dovrebbe essere quasi tenera (un coltello affilato infilato al centro dovrebbe incontrare poca resistenza) dopo 2 ore e ½-3 ore. Togliete la carne dalla pentola. Filtrate il liquido di brasatura in un colino fine, schiacciando le parti solide per estrarre più liquido possibile (eliminate le parti solide).

Finite la brasatura con le verdure per guarnire Rimettete l'arrosto e il liquido filtrato in pentola. Disponete le verdure per guarnire intorno all'arrosto, immerse nel liquido (che dovrebbe arrivare quasi a coprirle a filo). Portate il liquido a ebollizione, poi lasciate sobbollire finché le verdure sono tenere, per 15-20 minuti. La carne dovrebbe essere tenerissima e se ci si infila un coltello non si dovrebbe incontrare resistenza. (La carne sarà abbastanza compatta da poter essere affettata; se volete che si disfi, cuocetela per altri 30 minuti.)

Finite la salsa Trasferite carne e verdure su un vassoio, lasciando la salsa nella pentola (dovrebbero essercene circa 275 ml). Coprite e tenetela al caldo vicino al fornello. Se la salsa è troppo liquida, scaldatela finché è ridotta (ma fate attenzione, perché più è ridotta più diventa salata), o addensatela con altra farina, mescolando finché è ben amalgamata. Aggiungete un po' di aceto se necessario a equilibrare i sapori. Lasciate riposare l'arrosto per 20 minuti circa, poi tagliatelo a fette dello spessore desiderato. Bagnate l'arrosto e le verdure con un po' di salsa e servite con il resto della salsa a parte.

COSTINE BRASATE AL VINO Per 8 persone

Questa ricetta fa buon uso di un taglio con l'osso che si presta benissimo alla brasatura. Le costine si lasciano marinare per una notte nel vino rosso per dare loro un sapore intenso, poi la marinata si riduce a una salsa che glassa la carne. Dovrete iniziare con più liquido che in altre ricette di brasati, per evitare di dover girare le costine spesso durante la cottura, ma così resta del liquido in eccesso che deve essere ridotto a parte in seguito, prima di poter essere usato per glassare (tutte queste riduzioni sono vantaggiose, poiché concentrano i sapori dando una salsa ricca e oleosa). Per farlo, usate una tecnica chiamata *depouillage*, nella quale la pentola si mette decentrata sul fornello e si lascia sobbollire il liquido; in questo modo le impurità si raccolgono da una parte ed è facile schiumarle ed eliminarle.

Attrezzatura

- Una casseruola di ghisa da 5,5 litri basterà a contenere comodamente le costine mentre brasano. Per rifinirle nella salsa, vi servirà una padella grande dai bordi dritti, o qualsiasi altra padella abbastanza grande da contenerle in uno strato.

Ingredienti

- Chiedete al macellaio di tagliare le costine a pezzi di 7,5 cm, prima tagliando tra le costine per separarle (e non tagliando più costine alla volta). Qui si usa il Fondo scuro di base (pag. 60), ma si può sostituire con il Brodo di pollo di base (pag. 51).

Per rosolare la carne

- 2,5 KG DI COSTINE CON L'OSSO, *tagliate a pezzi di 7,5-9 cm*
- SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO
- OLIO DI SEMI DI GIRASOLE O ALTRO OLIO DAL SAPORE NEUTRO

Per gli aromi

- 2 CIPOLLE DORATE MEDIE, *pelate e tagliate a pezzi di 4 cm*
- 2 GAMBI DI SEDANO, *tagliati a pezzi di 4 cm*
- 3 CAROTE MEDIE, *pelate e tagliate a pezzi di 4 cm*
- 4 SPICCHI D'AGLIO, *schiacciati e pelati*

Per marinare la carne

1 BOTTIGLIA (750 ML) DI VINO ROSSO, *come il Côtes-du-Rhône*

2 FOGLIE D'ALLORO SECCHE

5 GRANI DI PEPE NERO

6 RAMETTI GRANDI DI TIMO FRESCO

Per brasare la carne

½ CUP (140 ML) DI GLACE DE VIANDE *(facoltativo)*

5-8 CUPS (1,35-2,2 L) DI FONDO SCURO DI BASE *(pag. 60)*

Rosolate la carne Asciugate la carne tamponandola con la carta da cucina, poi salatela e pepatela su tutti i lati. Scaldate una casseruola di ghisa su fuoco alto per 2 minuti. Aggiungete olio sufficiente a velare il fondo e scaldate finché si increspa. Rosolate le costine, in più riprese per non riempire troppo la pentola, finché sono ben dorate, girandole con le pinze, per 1 minuto e ½ per parte. Trasferitele su un vassoio e rosolate le altre, aggiungendo olio se necessario. Quando avete finito con le costine, togliete l'olio dalla pentola, lasciandone solo 2 cucchiai.

Cuocete gli aromi Abbassate la fiamma a media intensità e unite cipolle, sedano, carote e aglio. Mescolate ogni tanto, finché iniziano a dorarsi, per 5 minuti.

Marinate la carne Deglassate la pentola con 140 ml di vino, mescolando per incorporare i pezzetti rosolati sul fondo, poi unite il vino rimanente. Quando sobbolle, togliete la pentola dal fuoco e rimetteteci le costine, immergendole parzialmente nel liquido. Unite le foglie d'alloro, i grani di pepe e il timo *fig. 3.18*.

fig. 3.18 MARINARE LE COSTINE

fig. 3.19 SCHIUMARE IL LIQUIDO DI BRASATURA

Attrezzatura

Una padella grande con i bordi dritti (da 2,8 litri) basterà a contenere tutti gli ingredienti per la brasatura. Verificate che abbia un coperchio che chiude bene, perché il coniglio (soprattutto la sella) tende ad asciugarsi. Potete usare anche una casseruola di ghisa.

Lasciate raffreddare, poi coprite e marinate le costine nel frigo per almeno 8 ore (o tutta la notte), girandole una volta perché possano marinare in modo uniforme.

Brasate le costine Scaldate il forno a 150 °C. Mettete la pentola su fuoco medio. Aggiungete la glace de viande, se la usate, e brodo sufficiente (da 1,35 a 2,2 litri) quasi a coprire le costine. Quando il brodo prende il bollore, coprite la pentola e infornate. Se dopo 30 minuti non sobbolle, alzate la temperatura di 25 °C. Continuate a cuocere finché la carne risulta morbida se ci infilate un coltello affilato, per 2 ore e ½ circa. Tirate fuori le costine con le pinze o un mestolo forato e disponetele in uno strato solo in una grande padella dai bordi dritti.

Riducete il liquido di brasatura Alzate la temperatura del forno a 180 °C. Filtrate il liquido di brasatura in un colino fine in una pentola pulita (dovreste averne circa 1,35 l) e scartate i pezzetti solidi. Portate a sobbollire rapidamente, mettendo la pentola leggermente spostata rispetto al centro su una delle fiamme, in modo che una parte del liquido sobbolla più forte dell'altra; in questo modo le impurità si raccolgono dall'altra parte ed è più facile schiumarle dalla superficie *fig. 3.19*. Lasciate sobbollire (e schiumate ogni tanto) fino ad avere 410 ml di liquido, per 20-30 minuti, regolando la fiamma perché sobbolla in modo costante.

Glassate le costine Versate il liquido ridotto sulle costine (dovrebbe arrivare a metà) distribuitene un po' su ogni pezzo. Infornate, scoperto, per 20-25 minuti, bagnando di tanto in tanto, finché le costine sono lucide e il liquido è sciropposo.

Servite Mettete le costine su un vassoio e versateci sopra e intorno la salsa, oppure servitele nei piatti singoli.

CONIGLIO BRASATO ALL'ARANCIA Per 4 persone

Questo è un esempio di brasato con una cottura più breve, ma il risultato è molto simile a quello dei piatti brasati più a lungo: carne tenera e succulenta che si stacca dall'osso. Il coniglio è molto popolare in Francia e altrove, ma si può sostituire con le zampe e/o le cosce di pollo; la carne del petto è troppo magra per essere brasata. Le olive, l'arancia e il rosmarino donano sapori decisi a questo piatto, che è meglio servire su una cremosa Polenta morbida perfetta (pag. 427) accompagnato da una semplice insalata di crescione (o di altre verdure a foglia amare).

Per rosolare il coniglio

1 CONIGLIO INTERO FRESCO *(1,25 kg), tagliato in 5 pezzi (4 zampe e 1 sella, disossata; chiedete al macellaio di farlo per voi)*

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

30 G DI LARDO, *tagliato in due strisce di 12,5 x 1 x 0,5 cm (facoltativo); vedi nota, a fianco*

1 RAMETTO DI ROSMARINO, *per la sella, più un altro rametto per brasare*

OLIO D'OLIVA

Per gli aromi

1 CUCCHIAIO DI OLIO D'OLIVA

2 CIPOLLE MEDIE, *pelate e tagliate a spicchi di 2,5 cm (lasciate intatta l'estremità del gambo)*

3 SPICCHI D'AGLIO, *pelati e affettati finemente*

UN PIZZICO DI PEPERONCINO ROSSO A SCAGLIE

UN PIZZICO DI CANNELLA IN POLVERE

Ingredienti

- Quando acquistate un coniglio chiedete al vostro macellaio di fiducia di tagliarlo e disossare la sella.
- Questo piatto si può preparare con 1,35 kg di cosce di pollo, con la pelle e l'osso (in questo caso non serviranno i rametti di rosmarino in più né il lardo). Il tempo di cottura dovrebbe essere lo stesso.
- Il lardo si trova facilmente; si può sostituire con la pancetta. Si può omettere, ma il coniglio sarà meno saporito.

Per brasare il coniglio

½ CUP (140 ML) DI VINO BIANCO SECCO

½ CUCCHIAINO DI SCORZA D'ARANCIA FINEMENTE GRATTUGIATA

275 ML DI SUCCO D'ARANCIA SPREMUTO AL MOMENTO *(da 2 arance)*

200 G DI OLIVE VERDI, *preferibilmente siciliane, denocciolate*

Per servire

1 ARANCIA NAVEL, *tagliata a spicchi*

Preparate il coniglio Stendete la sella disossata con la pelle verso il basso su una superficie pulita, salatela e pepatela. Stendete le strisce di lardo lungo il centro, da un capo all'altro, e poi appoggiateci il rametto di rosmarino *fig. 3.20*. Salate e pepate generosamente. Piegate i lembi della sella per avvolgerla e legate con lo spago.

Rosolate il coniglio Salate e pepate i pezzi di coniglio su entrambi i lati. Scaldate la padella su fuoco medio-alto per 1 minuto, poi aggiungete olio sufficiente a velare il fondo e scaldate finché si increspa. Cuocete i pezzi di coniglio (pochi alla volta se necessario per non riempire troppo la padella)

fig. 3.20 PREPARARE LA SELLA

finché sono ben rosolati, e lasciando che si sigillino prima di girarli (per evitare che la carne si rompa). Ci vorranno 4-5 minuti per parte. Se il fondo della padella diventa troppo scuro abbassate la fiamma. (Se restano pezzetti bruciacchiati, deglassate con un po' di acqua e scartate liquido e pezzetti.)

Cuocete gli aromi Abbassate la fiamma a media intensità e aggiungete l'olio, le cipolle e l'aglio. Salate e pepate leggermente, se volete. Cuocete, mescolando ogni tanto, per 2 minuti, poi unite il peperoncino e la cannella. Continuate a cuocere e mescolare finché le cipolle sono traslucide, per altri 3 minuti.

Brasate il coniglio Riscaldate il forno a 90 °C. Deglassate la padella con il vino, raschiando i pezzetti rosolati dal fondo, e continuate a bollire finché il liquido è leggermente ridotto, per 1 minuto circa. Unite la scorza e il succo d'arancia, le olive e il rametto di rosmarino rimasto. Disponete i pezzi di coniglio in uno strato solo (dovrebbero starci comodamente). Portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma e lasciate sobbollire. Chiudete bene con il coperchio e cuocete finché la sella è ben cotta, per 30 minuti circa. Trasferite la sella su un vassoio che vada in forno, copritela e tenetela al caldo nel forno. Continuate a cuocere le cosce finché sono tenerissime, con la carne che quasi si stacca dall'osso, per altri 10-15 minuti. Trasferitele sul vassoio.

Finite la salsa Fate bollire il liquido di brasatura nella padella finché si addensa e diventa sciropposo, per 6-7 minuti.

Servite Togliete il rametto di rosmarino dalla salsa e dalla sella. Tagliate la sella a fette di 2,5 cm. Mettete una coscia con un paio di fette di sella su ogni piatto, poi versateci sopra un po' di olive, cipolle e salsa. Guarnite con gli spicchi d'arancia.

PESCE BRASATO CON FINOCCHI E POMODORI

Per 4 persone

Questo tipo di brasatura rapida è simile alla sobbollitura (pag. 218): si fa sobbollire un liquido aromatico per intensificare i sapori, poi ci si aggiunge il pesce, che ne assorbe gli aromi. Inoltre, come in alcuni metodi di cottura in umido, il liquido di brasatura diventa la salsa. Abbinate bene il pesce e gli aromi perché uno non copra l'altro. Un pesce come il salmone è facile da abbinare; il suo sapore deciso non sarà sminuito da aromi aggressivi, come il rosmarino o il curry. Il pesce dal sapore più tenue, come la cernia, l'halibut, il branzino e il persico spigola, richiedono compagni più delicati, come i finocchi, i pomodori e il limone in questa ricetta. Tutti questi pesci hanno una carne soffice e soda, perfetta per la brasatura.

Ingredienti

- 3 CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, *più altro per bagnare*
- ⅓ CUP (90 ML) DI VINO BIANCO SECCO
- ¼ CUP (70 ML) DI ACQUA
- 1 FINOCCHIO MEDIO, *tagliato a metà, privato della parte centrale dura e tagliato a fettine per il lungo*
- 2 POMODORI MEDI, *privati del picciolo e tagliati grossolanamente*
- 3-4 SPICCHI D'AGLIO, *pelati e affettati finemente*
- 4 FETTINE DI LIMONE
- SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO
- 4 FILETTI DI PESCE DALLA CARNE SODA SENZA PELLE, *come cernia, halibut, branzino o snapper*

- Comprate 4 filetti delle stesse dimensioni (120-140 g ciascuno) così che cuociano contemporaneamente. L'ideale è uno spessore di 3,5 cm circa, che consente ai filetti di cuocere in modo uniforme dentro e fuori. Se sono molto più spessi, l'esterno può indurirsi prima che il centro sia cotto.
- Se la scorza dei limoni non è troppo amara (assaggiatene uno lavato) si può lasciare, così le fette si sformano meno. Altrimenti togliete la scorza prima di affettarli.

Preparate il liquido di brasatura Versate l'olio, il vino e l'acqua in una padella grande (33 cm), poi aggiungete il finocchio, i pomodori, l'aglio e le fette di limone. Salate e pepate. Coprite e portate a ebollizione su fuoco alto, poi lasciate sobbollire su fuoco medio finché i pomodori iniziano a disfarsi e il finocchio è morbido, per 12-15 minuti.

Brasate il pesce Salate e pepate entrambi i lati del pesce e disponete i filetti in padella, immergendoli parzialmente nella salsa. Coprite e lasciate sobbollire finché il pesce è tutto opaco, per 6-8 minuti (o 8-10 per filetti più spessi).

Servite Versate un po' della salsa in una ciotola bassa e metteteci sopra il pesce. Bagnate con un filo di olio d'oliva e spolverate con il pepe.

Ricette di stufati

STUFATO DI MANZO ALLA STOUT Per 8 persone

Questo stufato è una variante di quello francese famoso e molto amato, il *boeuf bourguignon*, che si prepara anch'esso con funghi e cipolle; qui, la *stout* sostituisce il vino rosso, ma lo stufato si può fare con entrambi. Ci sono alcuni passaggi che contribuiscono ad arricchire il sapore del piatto, tutti classici nella preparazione degli stufati. Per prima cosa, si cuociono i lardelli perché rilascino il grasso da usare nei passaggi successivi (si aggiungono anche allo stufato alla fine). Il manzo viene poi rosolato e la pentola deglassata per incorporare tutti i pezzetti saporiti. Poi agli aromi si unisce un po' di senape di Digione. Per ottenere un sapore ancora più ricco, si possono aggiungere 140 ml di *glace de viande* (pag. 62) insieme al brodo. Lo stufato si addensa con un po' di farina e con una semplice riduzione; ecco perché il coperchio si lascia un po' aperto mentre lo stufato sobbolle, per fare riuscire un po' di umidità.

I *noodles* al burro sono un accompagnamento perfetto, perché assorbono un po' del brodo saporito, mentre le carote tagliate a julienne e il rafano grattugiato al momento danno un po' di freschezza (e contrasto di consistenze) al piatto.

Per rosolare il manzo

- 170 G DI BACON IN UN PEZZO *(o 6 strisce spesse), tagliato in lardelli di 2,5 cm (vedi a destra)*
- OLIO DI SEMI DI GIRASOLE O ALTRO OLIO DAL SAPORE NEUTRO
- 2,7 KG DI SPALLA SENZ'OSSO, *tagliata a pezzi di 5 cm*
- SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO
- 3-4 CUPS (0,8-1,1 L) DI FONDO SCURO DI BASE *(pag. 60), o Brodo di pollo di base (pag. 51)*

Per gli aromi

- 1 CIPOLLA MEDIA, *pelata e tritata grossolanamente*
- 4 SPICCHI D'AGLIO GRANDI, *pelati e tritati finemente (2 cucchiai)*
- 340 G DI FUNGHI CHAMPIGNON, *mondati, puliti con un panno e tagliati a metà*

Per lo stufato

- 2 CUCCHIAI DI FARINA, *più altra se necessario*
- 1 CUCCHIAIO DI SENAPE DI DIGIONE
- 7 RAMETTI DI TIMO FRESCO
- 3 FOGLIE D'ALLORO SECCHE PICCOLE
- 2 CUPS (550 ML) DI BIRRA STOUT *(vedi a destra)*

Verdure per guarnire

- 450 G DI PATATE NOVELLE, *tagliate a metà per il lungo (in quarti, se sono grandi)*
- 340 G DI CIPOLLINE, *sbianchite e pelate (pag. 41)*
- SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

Per servire

- 30 G CIRCA DI RAFANO FRESCO GRATTUGIATO *(con la grattugia a fori piccoli)*
- 1 CUCCHIAIO DI ACETO BIANCO
- 450 G DI NOODLES ALL'UOVO, *cotti seguendo le indicazioni sulla confezione*
- 1-2 CAROTE, *pelate e tagliate a julienne sottile (circa 1 cucchiaio per porzione)*
- 2 CUCCHIAI DI ANETO FRESCO TRITATO GROSSOLANAMENTE

Ingredienti

- Quando possibile, comprate il bacon in un pezzo unico invece che le fette confezionate. Lo si può affettare come serve per ogni ricetta (particolarmente utile per fare i lardelli) e gli avanzi si possono surgelare (interi o a fette) in sacchetti per freezer a chiusura ermetica.
- La stout è una birra secca, molto scura, dal sapore tostato che secondo alcuni sa anche di caffè. Ce ne sono molti tipi, la maggior parte dei quali originari di Inghilterra o Irlanda (soprattutto la Guinness). Per questa ricetta ne servono 400 ml. Si può sostituire con un vino rosso robusto, come il Borgogna o il Cabernet Sauvignon.

PREPARARE I LARDELLI

I pezzetti di bacon al salto, detti lardelli, sono classici costruttori di sapore e spesso si usano per guarnire insalate e zuppe. Per fare i lardelli, tagliate le fette di bacon a strisce di 1 cm circa per 5 cm o a dadini. In cottura il bacon si restringerà notevolmente. Cuocete i lardelli in un paio di cucchiai di olio su fuoco medio finché sono scuri e croccanti, per 5-10 minuti (o come indicato nella ricetta). Trasferiteli a scolare sulla carta da cucina.

Cuocete i lardelli In una pentola per brodo capiente, mettete il bacon e olio sufficiente a coprire il fondo (2 cucchiai). Cuocete su fuoco medio, mescolando ogni tanto, finché il bacon diventa croccante e scuro, per 7 minuti circa. Toglietelo con una schiumarola [1], scolatelo sulla carta da cucina, scolate il grasso rilasciato nella pentola e tenetelo da parte. (Se necessario, pulite la pentola con la carta da cucina per eliminare i pezzetti bruciati prima di proseguire.)

Rosolate la carne Asciugate la carne con la carta da cucina, poi salatela e pepatela generosamente. Rimettete in pentola 2 cucchiai di grasso di bacon e mettetela su fuoco alto. Cuocete la carne in più volte per evitare di riempire troppo la pentola, lasciando molto spazio tra i pezzi, e girandoli mentre cuociono così che si rosolino su tutti i lati [2]. Ci dovrebbero volere 3-4 minuti per volta; appena è pronta, trasferite la carne in una ciotola grande e continuate a cuocere il resto. Se la pentola si asciuga troppo aggiungete altro grasso.

Stufato di manzo, step by step

Quando avrete cotto tutta la carne, eliminate il grasso e tenetelo da parte. Versateci 275 ml di brodo e portate a ebollizione su fuoco alto. Deglassate la pentola, raschiando i pezzetti bruciacchiati dal fondo. Versate il liquido sulla carne nella ciotola.

Cuocete gli aromi Rimettete tutto il grasso di bacon tenuto da parte nella pentola (se necessario per ricoprire il fondo della pentola, aggiungete 1-2 cucchiai di olio) e mettete su fuoco medio-alto. Cuocete la cipolla e l'aglio finché sono traslucidi, per 3 minuti circa, mescolando spesso. Unite i funghi e cuocete finché iniziano ad ammorbidirsi, per 2 minuti circa. (Se il fondo della pentola diventa troppo scuro o le cipolle iniziano ad attaccare, versateci 70 ml di brodo.)

Fate sobbollire lo stufato Quando le verdure sono morbide, unite la farina e la senape e cuocete, mescolando, per 1 minuto. Rimettete il manzo in pentola, insieme ai succhi che ha rilasciato nella ciotola, e le erbe aromatiche. Versate 550 ml di brodo e la birra (il liquido dovrebbe coprire a filo la carne) [3]. Portate a piena ebollizione prima di abbassare il fuoco. Coprite parzialmente la pentola e lasciate sobbollire finché la carne è tenera (dovrebbe rompersi facilmente con una forchetta), per 1 ora ½ circa, schiumando ed eliminando il grasso ogni tanto [4].

Cuocete le verdure per guarnire Mettete in pentola patate e cipolle [5]. Se necessario, aggiungete altro brodo in modo che tutto sia coperto, per una cottura uniforme. Lasciate sobbollire, parzialmente coperto, finché le patate si bucano con un coltello, per 25 minuti [6]. Dovrete dare una bella mescolata ogni tanto. Quando le verdure sono morbide, unite i lardelli. Salate e pepate.

Servite Mescolate il rafano grattugiato e l'aceto. Mettete i noodles all'uovo in una ciotola ampia bassa, poi versateci sopra lo stufato e guarnite con carote, aneto e il composto di rafano.

BOUILLABAISSE Per 6 persone

Può sembrare un piatto complicato da ristorante, ma la bouillabaisse ha umili origini nella città portuale francese di Marsiglia, dove c'è pesce fresco in abbondanza (e un'avversione allo spreco). Julia Child l'ha definita una "zuppa da pescatori, fatta con il pescato del giorno" o con gli avanzi del pescato. Gli ingredienti variano da cuoco a cuoco. Di solito si mettono in pentola almeno quattro tipi di pesce (ma c'è chi sostiene che non devono essere meno di sette) e una serie di ingredienti locali, come finocchio, aglio, zafferano, pomodori, scorza d'arancia e olio d'oliva. I puristi insistono sull'uso esclusivo di pesce pescato nelle acque di Marsiglia e sul fatto che non si debbano aggiungere frutti di mare, ma c'è chi ha un approcio più elastico e ogni tanto improvvisa, pur rimanendo essenzialmente fedele alla stessa formula. Quasi tutti concordano sull'accompagnamento: rouille e crostini ricavati da una baguette croccante. La preparazione del brodo, simile al classico fumetto di pesce (pag. 65) ma con aromi mediterranei, richiede un po' di tempo; non saltatelo però, perché arricchisce il gusto del piatto finito.

La rouille è una variante della maionese (pag. 105), con spezie, aglio e brodo di pesce che aggiungono sapore e il pane che dà una consistenza rustica. Ha un colore bruno per l'aggiunta dello zafferano (il nome significa "ruggine" in francese).

Consigli per la bouillabaisse

Per preparare il brodo in anticipo, aspettate di comprare il pesce che userete nello stufato e chiedete al pescivendolo rifilature di pesci simili da usare nel brodo. Poi surgelate il brodo in contenitori ben chiusi per 2 mesi al massimo e scongelate in frigo prima di procedere. Oppure preparate il brodo come indicato (con il pesce che sarà servito nello stufato), lasciatelo raffreddare e tenetelo in frigo fino all'indomani in un recipiente coperto.

Se fate il brodo in anticipo, potete preparare anche la rouille (visto che serve un po' di brodo, altrimenti potete usare l'acqua). Coprite e tenete in frigo fino all'indomani, poi portatelo a temperatura ambiente prima di servire.

BOUILLABAISSE

Attrezzatura

- Vi servirà una pentola abbastanza grande da contenere tutti gli ingredienti, in modo che restino circa 7,5 cm di bordo al di sopra. (Se non siete sicuri, metteteci gli ingredienti crudi prima di cuocerli.)
- Per filtrare il brodo, rivestite un colino fine con la stamigna; dovrete farlo due volte, con una stamigna pulita. Oppure passate il brodo al passaverdure con il disco grosso e poi al colino rivestito di stamigna.

Ingredienti

- Non è così importante il tipo di pesce che si sceglie, quanto che il pesce sia il più fresco possibile, e che se ne abbia una varietà, da quattro a sette tipi. Questa varietà dovrebbe comprendere sapori (delicato e salato) e consistenze (sodo e che si sfalda) contrastanti. Quelli qui elencati sono suggerimenti; scegliete qualsiasi pesce fresco.
- Le ricette tradizionali della bouillabaisse non comprendono frutti di mare, ma oggi molte versioni li prevedono. Le noci di mare, che sono simili a piccole vongole, e le vongole sono un'aggiunta deliziosa, così come le cozze.
- Il Pernod, un aperitivo all'anice, rinforza il sapore di finocchio. Va benissimo anche il Pastis.

Per il brodo

2,7 KG DI PESCE INTERO FRESCO MISTO, *come pagro, red snapper, branzino, pompano, persico spigola, merluzzo o rana pescatrice, pulito e spellato (vedi nota, a fianco)*

¼ CUP (70 ML) DI PERNOD, *più altro per insaporire (facoltativo)*

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

2 PORRI, *le parti bianche e verde chiaro, tagliati a mezzelune di 2,5 cm e lavati bene (pag. 42)*

1 GAMBO DI SEDANO, *tritato grossolanamente*

1 FINOCCHIO MEDIO, *mondato, privato della parte centrale dura e tagliato grossolanamente*

½ ARANCIA MEDIA, *privata della scorza con un pelagrumi (pag. 44)*

800 G DI PELATI INTERI IN SCATOLA, *scolati e tagliati grossolanamente (o 400 g di pomodori freschi pelati tagliati; vedi pag. 388–90)*

1 CUP (275 ML) DI VINO BIANCO SECCO

1 FOGLIA D'ALLORO SECCA

10 CUPS (2,75 L) DI ACQUA

Per la rouille e i crostini

1 BAGUETTE, *una parte tagliata in 3 fette (1 cm di spessore), privata della crosta, tagliata a dadini di 1 cm per la rouille, il resto tagliata a dischi di 5 mm per i crostini*

3-5 SPICCHI D'AGLIO *(in base ai gusti), pelati*

UN PIZZICO DI ZAFFERANO

¼ DI CUCCHIAINO DI PEPE DI CAYENNA

1¼ CUCCHIAINI DI SALE GROSSO

1 TUORLO GRANDE

1 CUP (275 ML) DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, *più altro per spennellare i crostini*

Per lo stufato

½-¾ DI CUCCHIAINO DI ZAFFERANO

450 G DI PATATE PICCOLE, *quelle più grandi tagliate a metà per il lungo*

Preparate il pesce Seguite le istruzioni a pag. 128-129 per sfilettare il pesce (o fatelo fare al pescivendolo, chiedendogli di darvi le teste e le lische); poi spellate il filetto (vedi a destra). Alla fine dovreste avere 1,35-1,8 kg di filetti e 0,9-1,35 kg di lische e teste. Tagliate le lische a pezzi di 10 cm e il pesce a pezzi di 5-7,5 cm (fateli della stessa grandezza perché cuociano in modo uniforme). Per la marinata, mescolate 2 cucchiai di Pernod, ½ cucchiaino di sale e ¼ di cucchiaino di pepe; versatela sul pesce, girate i pezzi per ricoprirli, poi copriteli e metteteli in frigorifero per 1-3 ore, mescolando il pesce a metà. (Non lasciatelo nella marinata per più di 3 ore o la consistenza del pesce inizierà a rovinarsi.)

Preparate il brodo Mettete le lische e le teste di pesce, i porri, il sedano, il finocchio, la scorza d'arancia, i pomodori, i 2 cucchiai di Pernod rimasti, il vino, la foglia d'alloro e l'acqua in una pentola grande [**1**]. Portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per 30 minuti, schiumando la superficie con un mestolo di tanto in tanto. Filtrate il brodo versandolo in un colino rivestito di stamigna, schiacciando le parti solide con il mestolo [**2**] per estrarre più liquido possibile dalle teste e dalle lische (che daranno corpo al brodo). Eliminate le parti solide e filtrate di nuovo il brodo (usando una stamigna pulita) per rimuovere eventuali residui, ma questa volta senza schiacciare. Mettete il brodo in una pentola pulita, tenendone da parte 140 ml per la rouille.

Preparate la rouille e i crostini Bagnate i cubetti di pane con il brodo tenuto da parte e lasciateli in ammollo per 10 minuti, poi strizzate il pane (tenete il brodo nel caso vi serva per diluire la rouille). Frullate l'aglio, poi aggiungete il pane, lo zafferano, il pepe di cayenna, il sale e il tuorlo e frullate finché è amalgamato. Con il frullatore in funzione, versate l'olio a filo *fig. 3.21* e mescolate finché la salsa è emulsionata. Se sembra troppo densa (dovrebbe avere la consistenza della maionese) potete diluirla con un po' del brodo tenuto da parte. Nel frattempo scaldate il forno a 180 °C. Spennellate la superficie dei crostini con un velo d'olio e tostateli finché sono dorato chiaro, per 10 minuti.

Finite lo stufato Quando è quasi il momento di servire, rimettete il brodo nella pentola e aggiungete zafferano e patate [**3**]. Portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma e lasciate sobbollire in modo vivace per 10 minuti. Continuate a sobbollire finché le patate si infilzano con la forchetta, per 5 minuti. Unite il pesce tolto dalla marinata [**4**]. Cuocete su fuoco basso (il brodo dovrebbe

SPELLARE UN FILETTO
Stendete il filetto con la pelle verso il basso. Tenendo la coda del pesce in una mano, infilate un coltello per sfilettare con lama flessibile tra la pelle e la carne. Tenendo il coltello a 45 gradi e tagliando verso la pelle, tagliate dalla coda alla testa per tirare via la pelle; potreste dover muovere leggermente il coltello avanti e indietro mentre tagliate, o fermarvi ogni tanto per afferrare meglio la pelle scivolosa (potete anche tenerla con un pezzo di carta da cucina).

fig. 3.21 PREPARARE LA ROUILLE

sobbollire lievemente) finché il pesce è cotto e opaco [5], per 5 minuti. Tirate fuori ogni pezzo di pesce non appena è pronto. Assaggiate e insaporite il brodo con sale, pepe e un goccio (o due) di Pernod, se volete.

Servite Versate il brodo e le patate nelle ciotole e distribuite il pesce. Spalmate la rouille su alcuni crostini da appoggiare sulla bouillabaisse e servite il resto dei crostini e della rouille a parte. Se volete, a tavola potete mescolare un po' di rouille al brodo.

Bouillabaisse, step by step

1

2

3

4

5

POLLO AL CURRY Per 6 persone

Il curry in pasta, sapore di base di tanti stufati indiani, spesso parte da una purea di cipolla, aglio e zenzero, soffritta con una miscela di spezie (masala) finché diventa ben dorato e caramellato. Esiste una varietà infinita di curry in pasta nella cucina indiana, e quello usato in questa ricetta è uno dei più essenziali e tradizionali. Le miscele di spezie usate nei curry indiani si tostano in padella a secco o si soffriggono nell'olio; in entrambi i casi, il calore stimola gli oli contenuti nelle spezie, e si capisce che sono pronte quando sprigionano il loro profumo (tenetele bene d'occhio per evitare che brucino). Una volta padroneggiata la tecnica, potrete preparate tutta una gamma di curry usando il pesce, gli scampi, il manzo, l'agnello, il montone o una o più verdure, come cavolfiore, piselli e patate.

Per il garam masala

- 1 BASTONCINO DI CANNELLA, *a pezzi di 2,5 cm*
- 2 CHIODI DI GAROFANO INTERI
- 1 CUCCHIAIO DI SEMI DI CORIANDOLO
- 1 CUCCHIAIO DI SEMI DI FINOCCHIO
- ½ CUCCHIAINO DI PIMENTO INTERO *(non macinato)*

Per la pasta

- 3 CIPOLLE DORATE MEDIE, *pelate e tritate grossolanamente*
- 10-12 SPICCHI D'AGLIO, *pelati e affettati finemente*
- 1 PEZZO (115 G) DI ZENZERO FRESCO, *pelato e tritato grossolanamente*
- 3 CUCCHIAI DI OLIO DI SEMI DI GIRASOLE O ALTRO OLIO DAL SAPORE NEUTRO
- 1 CUCCHIAIO DI SEMI DI CUMINO
- 1 CUCCHIAIO DI SEMI DI SENAPE NERA O MARRONE
- 2 CUCCHIAI DI CONCENTRATO DI POMODORO

Per lo stufato

- 900 ML DI BRODO DI POLLO DI BASE *(pag. 51)*
- 1 CUCCHIAINO DI CURCUMA
- 6 FOGLIE DI CURRY FRESCHE *(facoltativo)*
- 2 FOGLIE D'ALLORO SECCHE
- 3 PEPERONCINI ROSSI SECCHI, *macinati finemente*
- SALE GROSSO
- 10 COSCE DI POLLO *(1,5 kg circa), tagliate a metà passando dall'osso (o lasciate intere)*
- 2 PATATE A PASTA GIALLA MEDIE, *pelate e tagliate a dadini di 1 cm*
- 1 CIUFFO DI CORIANDOLO TRITATO, *più qualche rametto per guarnire*

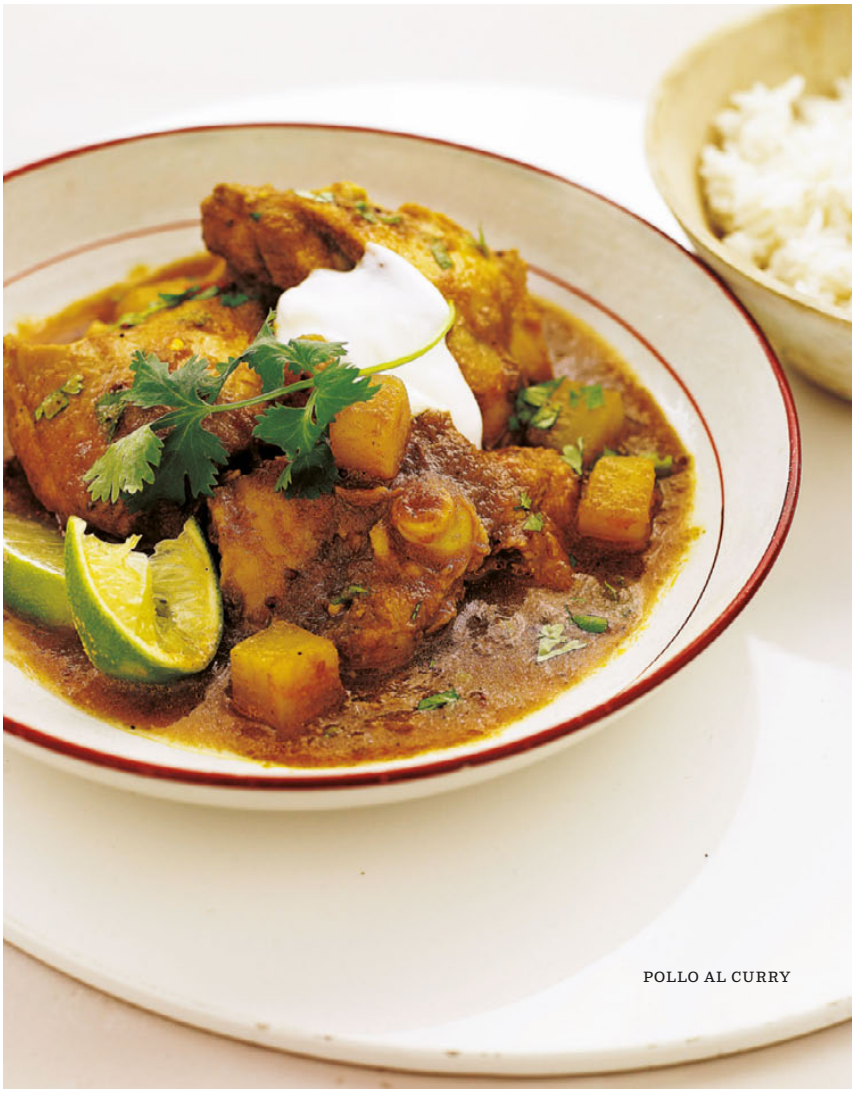
Per servire (facoltativo)

- RISO BASMATI COTTO *(pag. 420)*
- YOGURT NATURALE
- SPICCHI DI LIME

Preparate il garam masala Tostate le spezie in una padella a secco su fuoco medio [1] finché sono fragranti. Lasciatele raffreddare un poco, poi macinatele fini nel macinaspezie o in un macinacaffè pulito. Dovreste averne 30 g circa.

Ingredienti

- Non fatevi scoraggiare dal numero di ingredienti richiesti, perché molti si mescolano rapidamente per preparare da zero classiche miscele e paste di spezie. Se volete prendere una scorciatoia, usate il garam masala (30 g circa) già pronto. Fate però attenzione perché il gusto sarà meno intenso (e tenderà a sapere troppo di chiodi di garofano).
- Le foglie di curry fresche e i bastoncini di cannella indiana si possono trovare nei negozi di alimentari indiani (e in alcuni asiatici) oppure online. Le foglie di curry sono facoltative, ma danno un sapore più autentico.



POLLO AL CURRY

Preparate la pasta Frullate le cipolle, l'aglio e lo zenzero fino ad avere un composto liscio. Mettete una casseruola di ghisa o un'altra pentola pesante su fuoco medio. Quando è calda, aggiungete l'olio, i semi di cumino e quelli di senape [2] e mescolate senza interruzione con un cucchiaio di legno finché sono fragranti e iniziano a diventare ben dorati, e i semi di senape iniziano a scoppiettare, per 30-60 secondi. Unite la pasta di cipolle [3] e cuocete finché è caramellata, per 45 minuti circa. Durante la cottura dovrete mescolare solo ogni tanto all'inizio, ma a mano a mano che l'umidità evapora dovrete mescolare di più e più spesso e, alla fine, quasi senza interruzione per evitare che diventi troppo scura [4]. Quando la pasta è pronta, incorporate il garam masala e il concentrato di pomodoro [5] e continuate la cottura mescolando per altri 5 minuti.

Preparate lo stufato Versate il brodo nella pentola e deglassatela, mescolando con vigore per incorporare la pasta [6]. Aggiungete la curcuma, le foglie di curry, le foglie d'alloro, il peperoncino in polvere e il sale. Portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma e lasciate sobbollire, mescolando ogni tanto, finché il brodo si

è ridotto leggermente (e i sapori si sono amalgamati), per 45 minuti. Unite pollo e patate, immergendoli il più possibile nel liquido. Lasciate sobbollire finché il pollo è tenero (ma non si stacca dall'osso) e ben cotto (bucate la carne per assicurarvi che i succhi siano limpidi) e le patate sono morbide (non disfatte, ma si dovrebbero forare facilmente con un coltello affilato). Ci vorranno circa 30 minuti.

Servite Aggiungete il coriandolo tritato e mescolate. Guarnite lo stufato con rametti di coriandolo e servitelo con riso, yogurt e spicchi di lime, a piacere.

Preparare il curry in pasta

STUFATO DI VITELLO CON CUORI DI CARCIOFO, FAVE E PISELLI Per 4 persone

Questo stufato "bianco" prende in prestito un metodo senza rosolatura che di solito si usa per preparare la blanquette de veau, uno dei canoni della cucina francese. In quel piatto, uno stufato di vitello, cipolle e funghi è avvolto in una salsa cremosa. La carne non si rosola (ecco perché si parla di "stufato bianco"); il brodo si addensa con un roux e, tradizionalmente, con un secondo addensante detto liaison, fatto con uovo e panna, che lo rende molto ricco. Questa ricetta tuttavia opta per ingredienti primaverili invece delle verdure consuete e rende la liaison facoltativa (potete omettere l'uovo e unire solo la panna, senza stemperarla). Per preparare la blanquette de veau classica, vedi la variante che segue.

Per il sachet d'epice

- 3 RAMETTI DI PREZZEMOLO
- 2 RAMETTI DI TIMO
- 1 FOGLIA D'ALLORO SECCA
- 1 SPICCHIO D'AGLIO, *schiacciato e pelato*
- 1 CIPOLLA PICCOLA, *pelata e affettata finemente*
- 1 CAROTA MEDIA, *tagliata a fette di 2,5 cm*
- 1 GAMBO DI SEDANO MEDIO, *tagliato a fette di 2,5 cm*
- ¼ DI CUCCHIAINO DI PEPE NERO IN GRANI

Per lo stufato

- 450 G DI FAVE FRESCHE, *sgranate*
- SALE GROSSO
- ¼ CUP (70 ML) DI VINO BIANCO SECCO
- 900 G DI SPALLA DI VITELLO SENZ'OSSO, *tagliata a cubetti di 4 cm*
- 6 CUPS (1,65 L) DI ACQUA
- 3 CUORI DI CARCIOFO FRESCHI GRANDI, *preparati come indicato a pag. 313, tagliati in sei pezzi ciascuno*
- 450 G DI PISELLI FRESCHI, *sgranati*

Per la salsa

- 60 G DI BURRO
- ¼ CUP (30 G) DI FARINA
- 1 TUORLO GRANDE *(facoltativo)*
- ¼ CUP (70 ML) DI PANNA

Per servire

- SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO
- SUCCO DI 1 LIMONE, *o a piacere*
- ANETO O PREZZEMOLO FRESCO TRITATO GROSSOLANAMENTE

Preparate il sachet d'epice Mettete gli aromi su un grande pezzo di stamigna, raccogliete i bordi per avvolgerli e legate con lo spago da cucina *fig. 3.22*.

Sbollentate le fave Preparate un bagno di acqua ghiacciata in una ciotola grande per immergere le fave, per fermare la cottura e preservare il colore.

Ingredienti

È meglio preparare questo stufato in primavera, quando tutti gli ingredienti sono di stagione, ma in emergenza sostituiteli con piselli, fave e anche cuori di carciofo surgelati, aggiungendoli tutti alla fine, solo per scaldarli.

fig. 3.22 PREPARARE IL SACHET D'EPICE

Cuocete le fave in una grande pentola di acqua salata in ebollizione finché sono verde brillante e tenere, per 2 minuti circa. Tiratele fuori con il mestolo forato (o il ragno) e immergetele nel bagno di acqua ghiacciata. Quando sono fredde, scolatele e togliete la pelle esterna più dura.

Cuocete il vitello e i carciofi Versate il vino in una pentola grande e portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per 1 minuto (perché parte dell'alcol evapori). Aggiungete il vitello, l'acqua e 1 cucchiaino di sale. Portate a ebollizione e schiumate con un mestolo forato (il vitello produce più schiuma degli altri tipi di carne, perciò questo passaggio è importante). Unite il sachet d'epice e abbassate la fiamma. Lasciate sobbollire leggermente, scoperto, per 1 ora, schiumando spesso. Aggiungete i carciofi, immergendoli parzialmente nel liquido, e cuocete finché carciofi e vitello risultano teneri se bucati con la punta di un coltello, per altri 20-30 minuti, aggiungendo i piselli per gli ultimi 3 minuti. Eliminate il sacchetto strizzando il liquido in pentola. Filtrate il contenuto della pentola attraverso un colino fine in una ciotola o caraffa graduata, tenendo da parte vitello, carciofi e piselli. Dovreste avere circa 800 ml di liquido.

Fare la vellutata e addensarla con una liaison

Addensate la salsa Pulite la pentola e rimettetela sul fornello. Preparate un roux: fate fondere il burro su fuoco medio finché è schiumoso, ruotando la pentola perché si sciolga bene, incorporate la farina [1] e cuocete, mescolando, per 1 minuto. Preparate una vellutata: incorporate il liquido tenuto da parte nel roux [2], portate a ebollizione (sempre mescolando) e cuocete finché è ben amalgamato. (La scuola culinaria classica vi farebbe incorporare il brodo freddo nel roux caldo, o viceversa, per evitare che la formazione di grumi, ma non è necessario se mescolate diligentemente.) Abbassate la fiamma e fate sobbollire per 10 minuti.

Preparate la liaison (facoltativa) Sbattete il tuorlo, se lo usate, con la panna [3], poi stemperate incorporando gradualmente 140 ml di vellutata [4] (questo consente all'uovo di scaldarsi dolcemente, così non impazzisce). Ora rimettete tutto in pentola [5] e cuocete su fuoco dolce finché la salsa si addensa abbastanza da velare il dorso di un cucchiaio, per 1-2 minuti. (Se preferite, omettete il tuorlo e incorporate la panna direttamente nella vellutata in pentola.)

Servite Rimettete il vitello, i carciofi e i piselli in pentola insieme alle fave pelate e cuocete a fuoco dolce per scaldarli, mescolando [6]. Salate e pepate. Aggiungete il succo di limone e aneto o prezzemolo tritato a piacere.

BLANQUETTE DE VEAU

Omettete le fave, i piselli e i carciofi. Quando il vitello è stato cotto per 1 ora e 20 minuti, fate fondere 30 g di burro in una pentola media su fuoco medio-alto. Aggiungete 225 g di champignon bianchi piccoli e 170 g di cipolline sbianchite e pelate (pag. 41) e mescolate. Unite 70 ml di brodo dello stufato e cuocete, mescolando di tanto in tanto, finché le verdure sono ben cotte e il brodo si è ridotto a una glassa sciropposa, per 9 minuti circa. Finite con il legante, poi rimettete il vitello in pentola insieme alle verdure.

TAGINE DI AGNELLO Per 4-6 persone

Questo stufato nordafricano prende il nome dalla pentola tradizionale in cui si cuoce. Il tagine è una pentola di terracotta formata da una base rotonda, bassa, e da un coperchio conico la cui forma fa ricadere l'umidità nella base durante la cottura. Gli stufati che vanno sotto il nome di tagine sono spesso addensati (e aromatizzati) con frutta disidratata; questa ricetta prevede le albicocche disidratate, ma sono comuni anche le prugne, l'uvetta e i datteri. In Francia, i tagine sono spesso accompagnati dal couscous, mentre in Marocco si mangiano con il pane piatto.

Questo è uno stufato non rosolato, simile a quello di vitello a pag. 213, anche se molto più semplice da preparare.

Per gli aromi

- 2 PIZZICHI DI ZAFFERANO
- 3½ CUPS (950 ML) DI ACQUA
- 1 CIPOLLA GRANDE, *pelata e tritata finemente*
- 2 SPICCHI D'AGLIO, *pelati e tritati finemente*
- 2 CUCCHIAI DI ZENZERO FRESCO PELATO E SMINUZZATO *(da un pezzo di 5 cm circa)*
- 3 CUCCHIAI DI OLIO DI SEMI DI GIRASOLE O ALTRO OLIO DAL SAPORE NEUTRO

Attrezzatura

Questa ricetta si prepara usando una casseruola di ghisa da 5,5 litri o un'altra pentola pesante con coperchio che chiude bene. Per una preparazione più autentica, cuocetele in due tagine (di 25 x 6 cm ciascuno), dividendo gli ingredienti. Cercate i tagine nei negozi di casalinghi oppure online.

SALE GROSSO

1 FOGLIA D'ALLORO SECCA

2 PEZZI (2,5 CM CIASCUNO) DI BASTONCINI DI CANNELLA

QUALCHE PIZZICO DI PEPERONCINO ROSSO A SCAGLIE

Per lo stufato

1,15 KG DI CARNE DI AGNELLO PER STUFATO, *preferibilmente tagli con l'osso dal collo o dalla spalla, tagliati a pezzi di 5-7,5 cm*

170 G DI ALBICOCCHE DISIDRATATE, *preferibilmente turche*

Per servire

PREZZEMOLO FRESCO, *tritato grossolanamente*

55 G DI MANDORLE A LAMELLE, *tostate (facoltativo)*

HARISSA *(facoltativa)*

Preparate gli aromi Riscaldate il forno a 180 °C. Mescolate lo zafferano con l'acqua in un pentolino e mettete da parte per 10 minuti, poi scaldate finché sobbolle leggermente (lo zafferano non è solubile nell'olio, perciò bisogna ammollarlo prima nell'acqua perché rilasci l'aroma). Mescolate la cipolla, l'aglio, lo zenzero, l'olio e 1 cucchiaino di sale, poi trasferite il composto in una casseruola di ghisa e stendetelo per formare uno strato uniforme. Aggiungete la foglia d'alloro, i bastoncini di cannella e il peperoncino a scaglie, poi versate l'acqua calda con lo zafferano.

Cuocete lo stufato Unite l'agnello e insaporite con altro sale. Coprite e cuocete in forno finché la carne è quasi tenera (punzecchiatendola con la forchetta si dovrebbe incontrare una lieve resistenza), per 1 ora e 30 minuti circa. A circa metà cottura, schiumate il grasso dalla superficie e girate i pezzi di agnello perché cuociano in modo più uniforme.

Finite lo stufato Aggiungete le albicocche, immergendole nel liquido, e continuate la cottura (con il coperchio) finché la frutta quasi si disfa e la salsa si è addensata. Ci vorranno 30-40 minuti, perciò iniziate a controllare dopo 25 minuti circa; se a questo punto non sembra che il liquido si stia addensando, togliete il coperchio per il tempo di cottura rimanente. (Potete anche schiacciare qualche albicocca nella salsa per addensarla.) Eliminate la foglia d'alloro e i bastoncini di cannella. Assaggiate e aggiustate di sale, se necessario.

Servite Lo stufato può essere portato in tavola direttamente dal forno; mettete il prezzemolo, le mandorle tostate e l'harissa, se volete, in ciotole singole a parte. Oppure distribuite lo stufato nelle ciotole e cospargetelo con le guarnizioni.

Ingredienti

- Usate carne di agnello con l'osso (taglio ottenuto dal collo o dalla spalla) per un risultato ancor più delizioso, perché le ossa aiutano a mantenere la carne umida in cottura e donano sapore e consistenza. I pezzi dovrebbero essere regolari (5 x 7,5 cm) per avere lo stesso tempo di cottura.
- L'harissa è una miscela piccante di peperoncino piccante, aglio, spezie e olio d'oliva, usata spesso per ravvivare stufati e altri piatti nordafricani. Si trova nei negozi di alimentari mediorientali, nelle gastronomie e in alcuni supermercati.

Consigli per il tagine di agnello

- Potete preparare tutti gli ingredienti per lo stufato mentre lo zafferano è in ammollo nell'acqua per 10 minuti.
- Tostate le mandorle nel forno riscaldato appena prima di metterci il tagine (visto che cuociono alla stessa temperatura).

TAGINE DI AGNELLO

LEZIONE 3.4

Come cuocere al vapore, lessare e sobbollire

La bellezza dei cibi cotti al vapore, lessati e sobbolliti sta nella loro semplicità. Queste tecniche delicate estraggono i sapori essenziali da pesce, frutti di mare, pollame e carne, senza sopraffarli. Essendo metodi che prevedono un liquido di cottura ne risultano cibi molto umidi e teneri, dai sapori puri, inalterati se non da qualche sottile aroma del liquido di cottura. È proprio quella purezza che rende i cibi cotti al vapore, lessati e sobbolliti così versatili e deliziosi.

Poiché richiedono poco grasso (a volte per niente), questi metodi di cottura sono tra i più sani. Se fanno parte di un pasto con più portate, i piatti cotti al vapore, lessati e sobbolliti possono servire a bilanciare consistenze e sapori di pietanze più ricche; così sono trattati nella cucina cinese, per esempio, dove in quasi tutti i pasti compare almeno un piatto al vapore, per fornire un contrasto a pietanze fritte, arrosto o insaporite in modo più intenso.

Eppure, nonostante la reputazione di "cucina da ospedale", i cibi cotti al vapore e lessati sono tutt'altro che insipidi o banali. Un petto di pollo lessato alla perfezione, per esempio, è delizioso senza nessuna guarnizione, ma il metodo di cottura dà l'opportunità di accentuare leggermente i sapori con la scelta di aromi e liquidi di cottura. Lo stesso petto di pollo può anche servire come componente di un altro piatto, come la *pot pie*, o in un'insalata mista con un condimento cremoso alle erbe aromatiche. L'aragosta al vapore è deliziosa tanto servita semplicemente, con burro fuso e limone, quanto in altre preparazioni, come i panini con l'aragosta. Se pensate a questi cibi come a lavagne pulite, o punti di partenza per una serie di ricette, inizierete a capire il fascino e l'importanza di queste tecniche di cottura.

CUOCERE AL VAPORE

I cibi cotti al vapore sono sospesi sopra a un liquido che sobbolle, di solito in un apposito cestino, e cotti dal vapore caldo. Si pensa che il loro gusto limpido ripulisca anche il palato. Poiché il vapore conduce il calore in modo più efficiente dell'acqua bollente o dell'aria calda, quello al vapore è anche uno dei metodi di cottura più rapidi. È anche il motivo per cui il vapore che fuoriesce da un bollitore di acqua in ebollizione ci sembra molto più caldo del calore in un forno a 200 °C. Il vapore – che sta sui 100 °C – potrebbe bruciarvi la mano, cosa che il calore del forno invece non provoca.

Alcuni dei tagli migliori per la cottura al vapore sono i filetti di pesce tenero, di spessore uniforme, i petti di pollo senz'osso e i frutti di mare. I pezzi devono essere piuttosto sottili perché il vapore riscalda in fretta solo la superficie della carne e poi il calore si sposta molto più lentamente al centro della carne. I pezzi più spessi tendono a cuocere troppo all'esterno mentre l'interno resta poco cotto.

Un altro modo per cuocere al vapore consiste nell'avvolgere il cibo, come il pesce o il pollo, nella carta da forno (questa preparazione classica francese si chiama *en papillote*) e mettere il cartoccio ben chiuso in forno, dove il cibo cuoce nei suoi stessi succhi (magari con un po' di liquido aggiunto). Nel cartoccio si possono mettere anche gli aromi, come erbe aromatiche, zenzero, cipolla affettata e spicchi di limone, così come altre verdure affettate finemente o sminuzzate, che cuoceranno al vapore insieme al pesce o al pollame. Anche se non è essenziale, si può mettere un po' di olio o burro; i burri aromatizzati (pag. 174) sono particolarmente buoni, perché donano sostanza e sapore. I cartocci sono deliziosi contenitori individuali che si possono (e si dovrebbero) aprire a tavola, lasciando che i meravigliosi aromi fuoriescano mentre li si apre.

LESSARE

Per lessare, immergete il cibo, del tutto o in parte in un liquido che sobbolle lievemente. L'acqua deve avere una temperatura compresa tra i 70 °C e gli 85 °C, quando iniziano a formarsi bollicine d'aria sul fondo della pentola e solo qualche bollicina arriva in superficie. Anche la lessatura, simile alla cottura al vapore, è indicata per tagli morbidi come il pesce, i pezzi di pollo e alcuni tagli di maiale e vitello (come nel classico italiano, il vitello tonnato).

Ci sono due metodi per lessare (a seconda delle dimensioni e dello spessore del cibo da cuocere).

Lessare in poca acqua significa immergere parzialmente il cibo in un liquido che sobbolle e cuocerlo con la combinazione di liquido caldo e vapore che si crea nella pentola chiusa. I cibi di solito sono sottili, delicati e rapidi da cuocere. Spesso il liquido si riduce e dà una salsa da servire con la pietanza. Il *beurre blanc* (pag. 231), una salsa francese fatta con il liquido di cottura ridotto in cui è incorporato il burro (a volte la panna), si serve con il pesce lessato in poca acqua.

Lessare in tanta acqua significa immergere completamente il cibo nel liquido di cottura, e il liquido è spesso servito come brodo. Spesso si lessano in tanta acqua i filetti più grandi, o i pesci interi, come il salmone (pag. 237).

SOBBOLLIRE

Sobbollire è simile a lessare in tanta acqua, solo che l'acqua è un po' più calda, tra gli 85 °C e i 93 °C. Le bolle che salgono in superficie sono piccole e più numerose, e si concentrano ai bordi della pentola. Anche se la temperatura dell'acqua si può misurare con un termometro a lettura istantanea, è meglio imparare a riconoscere l'aspetto dell'acqua alle diverse temperature. L'acqua non dovrebbe mai arrivare a pieno bollore, perché la carne o il pesce si indurirebbero prima di essere cotte. Anche in famosi piatti bolliti – il *Pot-au-feu*, per esempio, il classico "bollito" francese (pag. 243) – il cibo in realtà viene sobbollito.

La temperatura più alta è adatta a tagli leggermente più spessi, più o meno la stessa carne adatta per brasati e stufati. Per esempio, le costine e la punta di petto, entrambi tagli fantastici da brasare, si fanno sobbollire per il *Pot-au-feu*. Questi tagli sono ricchi di tessuti connettivi che si spezzano meglio nel liquido che sobbolle, più caldo, di quanto farebbero alla temperatura più bassa della lessatura.

ATTREZZATURA

Per cuocere al vapore si possono usare diversi attrezzi, alcuni pensati appositamente e altri improvvisati. Qualsiasi recipiente usiate, verificate che questo sia abbastanza grande perché il vapore possa circolare intorno al cibo. Se la pentola è troppo piccola, il cibo non cuocerà in fretta né in maniera uniforme.

- I cestini di metallo per la cottura al vapore o i colapasta incorporati nelle pentole hanno piccoli fori che permettono al vapore di avvolgere il cibo su tutti i lati. Il cestino per la cottura al vapore ha delle falde che si stringono o allargano per adeguarsi a pentole di misure diverse, mentre il colapasta incorporato nella pentola ha la forma di una pentola e i manici.

- Il cestino di bambù a più piani è molto comune nella cucina asiatica. Presenta il vantaggio di poter cuocere più cibi contemporaneamente. I cibi che richiedono una cottura più lunga (come le verdure) si mettono nel cestino inferiore, vicino alla fonte di calore, mentre cibi più delicati (come il pesce) si mettono ai piani alti (vedi la ricetta del Salmone al vapore con piselli, pag. 221). Di solito sul fondo di ogni cestino si stende un letto di verdure a foglia, come lattuga o cavolo, per evitare che i cibi attacchino al bambù; si possono usare anche erbe aromatiche, che aggiungono sapore.

- Uno scolapasta di metallo andrà bene in emergenza, a patto che abbia i piedini perché il fondo resti al di sopra del liquido di cottura, e di usare un coperchio che sigilla bene la pentola così che il vapore non fuoriesca.

- I pesci interi si possono cuocere al vapore su un piatto messo su una gratella in una teglia; coprendo la teglia con la carta stagnola rivestita di carta oleata il vapore non fuoriesce (vedi la ricetta del Pesce intero al vapore a pag. 228).

Per lessare e sobbollire: non serve molto di più di una pentola robusta, ma ci sono alcuni punti da tenere presente.

- Cibo, liquido e aromi devono stare comodamente in pentola.

- Il coperchio dovrebbe coprire solo in parte la pentola, per poter tenere sotto controllo l'acqua e assicurarsi che non stia bollendo. Al posto del coperchio potete usare un disco di carta oleata tagliato in misura con la pentola. La carta oleata tratterrà un po' di vapore ma ne lascerà fuoriuscire a sufficienza per non far bollire l'acqua.

- Quando lessate in tanta acqua e sobbollite, usate la schiumarola o il mestolo forato per rimuovere la schiuma che si forma in superficie.

- La spatola forata è l'ideale per sollevare cibi delicati come il pesce.

TEMPERATURA DELL'ACQUA A SECONDA DEI DIVERSI TIPI DI COTTURE

Temperatura per lessare: 70-85 °C

Temperatura per sobbollire: 85-95 °C

Temperatura di ebollizione: 100 °C

Tagli migliori per cuocere al vapore, lessare e sobbollire

MANZO
☐ **Costine** Questo taglio si chiama anche fianco.

☐ **Spalla** Cercate un taglio centrale.

☐ **Girello** Cercate il primo taglio; l'ultimo è troppo duro per la sobbollitura.

VITELLO
☐ **Stinco**

☐ **Spalla**

☐ **Fesa**

AGNELLO
☐ **Stinco**

☐ **Qualsiasi taglio dalla spalla**

MAIALE
☐ **Stinco**

☐ **Qualsiasi taglio dalla spalla**

POLLAME
☐ **Pollo intero**

☐ **Petto**

PESCE E FRUTTI DI MARE
☐ **Noci di mare, cozze, vongole**

☐ **Aragosta, granchio, gamberi**

☐ **Pesce intero**

☐ **Filetto di pesce** Può essere un pesce sodo o delicato, a seconda della tecnica.

LIQUIDI DI COTTURA E SALSE

I liquidi usati per la cottura al vapore di solito donano pochissimo sapore alla carne; per questo motivo si usa quasi sempre l'acqua. Un'eccezione è costituita dai frutti di mare, che sono spesso cotti al vapore nel vino bianco, in un brodo leggero o anche nella birra; il liquido si mescola con i succhi dei frutti di mare per preparare una salsa, per esempio per le cozze. Il liquido si può insaporire con diverse erbe aromatiche e altri ingredienti, come gli agrumi.

Per lessare o sobbollire si può usare acqua, vino o brodo vegetale, di pesce, di pollo o di manzo (bianco). Scegliete un liquido che non copra i sapori di quello che state cuocendo. Per esempio, il pesce delicato si lessa spesso in poco liquido in un brodo di pesce, come il fumetto (pag. 65) o il dashi (un brodo giapponese a base di alghe kombu e scaglie di bonito; vedi la ricetta a pag. 70). Il vino è buono abbinato con pesce dal sapore più intenso, come il salmone. Il sapore del pollo si può esaltare con un buon brodo di pollo fatto in casa. Per lessare in tanto liquido, la scelta tradizionale è spesso il *court bouillon* (pag. 239), un brodo classico fatto con verdure aromatiche, come carote, porri, cipolle, aglio o finocchio, e a volte vino bianco.

I liquidi usati per lessare in tanto liquido e sobbollire, oltre a insaporire, sono a loro volta insaporiti dai cibi che vi sono cotti, perciò spesso si possono usare per preparare brodi fantastici. Tenete da parte i liquidi da servire con il vostro pasto (filtrateli e guarniteli con le verdure tagliate a julienne) o da usare in seguito per preparare una zuppa o da incorporare a un altro piatto, come un brasato o uno stufato.

COME FUNZIONA

È difficile sbagliare con la cottura al vapore, la lessatura e la sobbollitura. Visto che la temperatura dell'acqua non supererà i 100 °C – il punto di ebollizione – è impossibile bruciare i cibi cotti in questo modo, ma bisogna fare attenzione a non cuocerli troppo o troppo poco. I tempi e le temperature di cottura per ogni taglio di pesce, carne o pollame dipende principalmente dal grasso interno (marezzatura) e dai tessuti connettivi. Un petto di pollo, per esempio, che è magro e ha pochi tessuti connettivi, diventerà duro e gommoso se cotto troppo a lungo. D'altro canto, i tagli più duri e che hanno più tessuti connettivi (come le costine e la punta di petto nel *Pot-au-feu*) dovrebbero essere cotti più a lungo in modo che il collagene abbia il tempo di sciogliersi. (Questo è anche il motivo per cui i piatti stufati e brasati devono sobbollire per ore prima che la carne diventi tanto tenera da poter essere tagliata con la forchetta.) Se alla fine la carne è dura o gommosa, probabilmente l'avrete cotta troppo o non abbastanza. La volta seguente tenete d'occhio i tagli teneri, controllateli spesso e tirateli fuori appena sono cotti. (E tenete d'occhio anche l'acqua, che non dovrebbe mai raggiungere la piena ebollizione.) Quando cuocete tagli più duri, come la punta di petto o le costine, non abbiate timore di lasciarli sobbollire un po' più a lungo: una cottura prolungata può renderli più teneri.

Ricette al vapore

SALMONE AL VAPORE CON PISELLI Per 1 persona

I cestini di bambù sono a più piani e consentono di cuocere al vapore più pietanze alla volta e di realizzare un pasto con diversi elementi, come il salmone e le verdure in questa ricetta. Le regole generali della cottura al vapore valgono sempre, indipendentemente dall'attrezzatura usata. Per esempio, quando si cuociono al vapore il pesce o altre proteine, gli aromi (come l'aneto usato qui) si mettono nel cestino subito sotto. Gli aromi si possono aggiungere anche al liquido di cottura (sostituendolo o come aggiunta). L'aggiunta di vino, aceto o limone (o altri agrumi) al liquido di cottura è un altro modo per esaltare sottilmente i sapori. Come nel caso di tante pietanze al vapore, questo piatto è buono caldo, freddo o a temperatura ambiente, ed è perciò una scelta perfetta per le cene dei giorni lavorativi.

Ingredienti

- I piselli freschi si possono sostituire con quelli surgelati; scongelateli sotto l'acqua corrente fredda in modo che abbiano lo stesso tempo di cottura del pesce.

Attrezzatura

- I cestelli di bambù sono i migliori; per 2 persone, moltiplicate gli ingredienti per due e mettete tutto in un cestino più grande. Oppure, per 4 persone, usate 2 cestini grandi uno accanto all'altro in 2 pentole di acqua in ebollizione. Se usate il cestello di metallo, dovrete cuocere gli ingredienti separati.

fig. 3.23 PREPARARE IL CESTINO PER LA COTTURA AL VAPORE

La salsa di yogurt al limone è un accompagnamento delizioso, soprattutto quando il pesce viene servito freddo.

½ CUP (140 ML) DI VINO BIANCO SECCO
½ CUP (140 ML) DI ACQUA
2 FOGLIE DI LATTUGA GRANDI, *per rivestire il cestino*
2 RAMETTI DI ANETO
1 FILETTO DI SALMONE *(200 g circa, di 2,5 cm di spessore)*
SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO
1 FOGLIA DI CAVOLO VERDE PICCOLA, *per la "coppetta"*
225 G DI PISELLI FRESCHI, *sgranati*
½ CUCCHIAIO DI BURRO, *tagliato a metà*
¼ CUP (70 ML) DI YOGURT NATURALE
1 CUCCHIAINO DI SUCCO DI LIMONE FRESCO

Preparate il cestino per la cottura al vapore Portate a sobbollire il vino e l'acqua in una padella grande o in un wok. Nel frattempo rivestite la parte superiore di un piccolo cestino per la cottura al vapore con 1 foglia di lattuga e un rametto di aneto. Salate e pepate il filetto di salmone su entrambi i lati e mettetelo sopra alla lattuga, poi mettete l'altro rametto di aneto sul pesce. Stendete l'altra foglia di lattuga nel cestino inferiore e poi appoggiateci sopra la "coppetta" di cavolo e riempitela con i piselli. Mettete il burro sui piselli e salate.

Cuocete al vapore il pesce e i piselli Quando il liquido bolle, mettete il cestino con i piselli nella padella, appoggiateci sopra il cestino con il salmone *fig. 3.23*, poi chiudete bene con il coperchio di bambù. Cuocete al vapore finché i piselli sono teneri e verde brillante e il pesce è tutto opaco, per 7-9 minuti (dovrete spostare il cestino superiore per verificare).

Nel frattempo preparate la salsa Mescolate lo yogurt, il succo di limone e sale a piacere. Servite subito il salmone, il cavolo e i piselli, con la salsa di yogurt a parte.

PESCE AL VAPORE EN PAPILLOTE Per 4 persone

Preparare i cibi *en papillote*, ossia "al cartoccio", è un altro metodo di cottura al vapore, anche se si effettua in forno invece che sul fornello. Si usa perlopiù per i filetti di pesce, ma è adatto anche a frutti di mare e tagli magri di pollo, come i mezzi petti di pollo senz'osso. Questa tecnica francese riesce sempre a fare colpo, con i bei cartoccini che sembrano regali, uno per commensale. Quando si aprono i cartocci – al tavolo, in modo cerimonioso – i loro aromi fraganti si sprigionano tutti in una volta, lasciando presagire i sapori. Questi cartocci sono perfetti quando si hanno ospiti, ma la cottura *en papillote* presenta anche altri vantaggi. I cartocci si possono preparare con qualche ora di anticipo (mettendoli poi in frigorifero in una teglia coperti con la pellicola) e infornare quando arrivano gli ospiti. E, come altri metodi di cottura al vapore, non è richiesto molto grasso aggiunto; invece, i cartocci chiusi intrappolano tutta la meravigliosa umidità e il sapore. In questa ricetta un burro aromatizzato contribuisce a tenere insieme tutti gli elementi, mentre rende più ricca la pietanza.

Ingredienti

- Con il burro ai capperi di questa ricetta sta meglio il pesce a carne soda; provate l'halibut, il salmone o il persico spigola.
- Poiché si possono risciacquare, i capperi sotto sale alla fine saranno meno salati di quelli in salamoia e avranno un sapore di cappero più autentico. Se possibile, usate quelli piccoli.

Formare i cartocci è facile, non richiede particolari abilità; l'importante è che i bordi siano ben sigillati. Potete piegarli come buste, avvolgerli come fagotti o formare dei sacchetti, ma la forma classica è quella a mezzaluna. Nella tecnica tradizionale si taglia la carta a forma di cuore, ma qui si parte da un semplice rettangolo.

4 FILETTI DI PESCE DALLA CARNE SODA SENZA PELLE, *come branzino, halibut o salmone (di 4 cm circa di spessore)*

SALE GROSSO E PEPE NERO MACINATO AL MOMENTO

450 G DI FOGLIE DI SPINACI MONDATE *(da 1 mazzo)*

BURRO AL LIMONE E CAPPERI *(pag. 174-175)*

2 LIMONI, *uno tagliato a fette di 3 mm, l'altro a spicchi*

Pesce al cartoccio, step by step

Preparate i cartocci Riscaldate il forno a 200 °C. Salate e pepate leggermente il pesce su entrambi i lati. Tagliate quattro pezzi di carta da forno (di 30 x 43 cm ciascuno) e stendeteli su un piano pulito. Piegateli a metà per il largo, poi riapriteli e stendeteli. Distribuite gli spinaci sulla carta, ammucchiandoli su un lato. Tagliate a metà il burro aromatizzato, poi dividetene una parte tra i quattro cartocci, appoggiandolo sugli spinaci; mettete 2 fette di limone su ciascuno [1]. Stendete un filetto sulle fette di limone e mettete il resto del burro sul pesce [2]. Ripiegate i cartocci [3] e poi formate la mezzaluna: iniziando da un angolo [4], fate delle pieghette che si sovrappongono lungo tutto il bordo [5] per sigillarlo [6].

Cuocete al vapore i cartocci Trasferite i cartocci su una placca con il bordo e infornateli finché i cartocci si gonfiano, per 12 minuti circa (8 minuti per ogni 2,5 cm di spessore per il pesce a carne soda).

Servite Mettete subito un cartoccio su ogni piatto e apriteli al tavolo, tagliandoli con le forbici da cucina. Serviteli con gli spicchi di limone.

COZZE AL VAPORE CON VINO E ZAFFERANO Per 4 persone

Cuocere al vapore una pentola di cozze è piuttosto semplice e veloce. Richiede solo una piccola quantità di liquido aromatico, come il vino usato nella ricetta qui sotto, che aromatizza le cozze mentre si mescola al succo saporito rilasciato dai frutti di mare, trasformandosi in un brodo delizioso. Le conchiglie fungono da "cestino per la cottura al vapore", perché evitano che la cozza sia immersa nel liqido. Come liquido di cottura si usa un vino bianco secco; alternative altrettanto buone sono la birra e l'acqua (si può addirittura non aggiungere liquido e cuocere le cozze in una pentola con coperchio finché si aprono, perché hanno abbastanza liquido nelle conchiglie, e poi spolverare con sale e pepe). Qui alcuni aromi si soffriggono prima di aggiungere il liquido, per esaltarne il sapore prima di mettere le cozze. In Belgio e Francia, le cozze sono tradizionalmente accompagnate da Patatine fritte (pagg. 341-42) bollenti, ma è buonissimo anche una forma di pane rustico.

1,35 KG DI COZZE FRESCHE
1 BEL PIZZICO DI ZAFFERANO *(circa 30 stimmi)*
¼ CUP (210 ML) DI VINO BIANCO SECCO
30 G DI BURRO
2 SCALOGNI MEDI, *affettati finemente*
2 SPICCHI D'AGLIO, *affettati finemente*
SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO
2 POMODORI MEDI, *tagliati grossolanamente*
1 CIUFFETTO DI PREZZEMOLO FRESCO TRITATO GROSSOLANAMENTE

Pulire le cozze e togliere le barbe Tenendo le cozze sotto l'acqua corrente fredda, strofinatele con una spugna rigida (o una spazzola vegetale), poi togliete le barbe: afferrate le fibre dure che escono dalla conchiglia *fig. 3.24* e staccatele.

Preparate il liquido di cottura Lasciate in ammollo lo zafferano nel vino per 10 minuti [1]. (Lo zafferano è solubile in acqua, non nel grasso, perciò se lo si aggiunge direttamente al burro non rilascia colore né sapore.)

Ingredienti

Le cozze selvatiche avranno un sapore più intenso di quelle di allevamento, ma possono essere più difficili da pulire (anche se valgono lo sforzo). Quando le comprate, evitate quelle con le conchiglie rotte o un odore forte. È meglio comprare le cozze il giorno in cui le si cucina; tenetele in un panno umido in frigorifero, in un recipiente coperto.

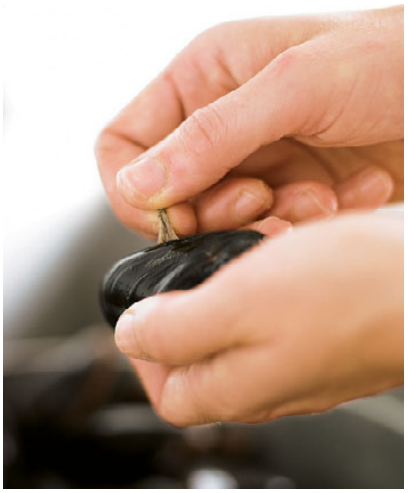


fig. 3.24 TOGLIERE LE BARBE ALLE COZZE

Nel frattempo fate fondere il burro su fuoco medio-alto in una pentola per brodo bassa. Quando è spumeggiante, aggiungete gli scalogni, l'aglio e ½ cucchiaino di sale. Cuocete finché gli scalogni sono trasparenti e l'aglio è morbido [2], per 3 minuti circa, mescolando ogni tanto per evitare che l'aglio bruci. Unite il vino con lo zafferano [3], poi i pomodori [4], e lasciate sobbollire, mescolando una o due volte.

Cuocete le cozze al vapore Aggiungete le cozze e chiudete bene. Cuocete finché le cozze si aprono [5], per 6 minuti circa, mescolando una volta a metà cottura. Scartate quelle che non si sono aperte. (Se usate le cozze selvatiche filtrate il brodo in un colino rivestito di stamigna per eliminare la sabbia, se necessario.) Assaggiate il brodo e salate e pepate.

Servite Spolverate con il prezzemolo prima di mettere cozze e brodo nelle ciotole.

Cozze al vapore, step by step

1

2

3

4

5

COZZE AL VAPORE
CON VINO E ZAFFERANO

VONGOLE IN BRODO
AROMATICO

VONGOLE IN BRODO AROMATICO Per 4 persone

Questo è un altro esempio del metodo base per la cottura dei frutti di mare al vapore in poco liquido, invece che in un cestino appoggiato al di sopra del liquido. Al brodo si dà un sapore più intenso (e un colore splendido) con l'aggiunta dell'olio alle erbe aromatiche all'ultimo minuto; il burro dà invece un po' di ricchezza. Per assorbire il brodo saporito, servite pane rustico a parte. Le vongole e il brodo si possono anche servire con una pasta lunga, come linguine o spaghetti.

- 1 MAZZETTO DI FOGLIE DI PREZZEMOLO FRESCO
- ½ MAZZETTO DI ERBA CIPOLLINA FRESCA, *tritata grossolanamente*
- 2 RAMETTI DI ANETO FRESCO
- 20 FOGLIE DI BASILICO FRESCO
- ½ CUP (140 ML) DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- 1½ CUPS (410 ML) DI FUMETTO DI PESCE *(pag. 65)*
- 3 DOZZINE DI VONGOLE PICCOLE FRESCHE
  controllate (scartate quelle con la conchiglia rotta) e strofinate bene con una spugna rigida (o una spazzola vegetale) sotto l'acqua fredda corrente

Ingredienti

- Andrà bene qualsiasi tipo di vongola piccola; si possono sostituire con cozze o tartufi di mare.
- Invece del fumetto di pesce, per cuocere al vapore si può usare il Brodo di pollo di base (pag. 51), il *court bouillon* (pag. 239) filtrato o anche l'acqua.

fig. 3.25 TIRARE FUORI LE VONGOLE APERTE

45 G DI BURRO

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

Preparate l'olio alle erbe Tritate grossolanamente il prezzemolo, l'erba cipollina, l'aneto e il basilico nel frullatore, azionandolo un paio di volte. Unite l'olio e frullate finché è emulsionato e l'olio è di un bel verde brillante. Potreste dovervi fermare e raschiare le pareti del frullatore con una spatola di gomma per incorporare tutte le erbe. Coprite, premendo la pellicola direttamente sulla superficie per evitare che cambi colore, e mettete in frigorifero fino al momento di servire (per evitare che diventi marrone), fino a 3 ore.

Cuocete le vongole al vapore Portate a ebollizione il fumetto di pesce in una pentola per brodo media su fuoco alto. Quando bolle forte, metteteci le vongole e chiudete bene. Lasciatele cuocere finché si sono tutte aperte, per 6-7 minuti; scartate quelle che restano chiuse. Trasferite le vongole nelle ciotole con un ragno o un mestolo forato *fig. 3.25*.

Finite il brodo Filtrate il brodo rimasto nella pentola attraverso un colino rivestito di stamigna per eliminare eventuale sabbia. Pulite la pentola con la carta da cucina, poi rimetteteci il brodo filtrato e fate riprendere il bollore. Incorporate il burro e circa metà dell'olio alle erbe, mescolando con vigore. Salate e pepate.

Servite Versate il brodo sulle vongole e servite con altro olio alle erbe a parte.

TAGLIARE A JULIENNE LO ZENZERO
Per tagliare lo zenzero fresco a julienne, prima pelatelo con uno spelucchino o un cucchiaino, poi rifilatelo per avere un rettangolo. Affettatelo il più finemente possibile, in perpendicolare rispetto alle fibre per evitare che diventi stopposo nel piatto. Poi impilate le fette e tagliatele a striscioline.

PESCE INTERO AL VAPORE Per 4 persone

In molte cucine asiatiche, un modo comune di cucinare il pesce intero (di solito circondato dagli aromi) al vapore è su un vassoio messo in un wok molto grande. Il vassoio raccoglie i succhi che si formano durante la cottura e che diventano un brodo saporito. Potete metterlo in una teglia se il pesce è piuttosto grande, ma se avete un wok capiente usate quello. Al termine della cottura avrete circa 275 ml di brodo, perciò usate un vassoio abbastanza profondo da contenerlo. Poi versatene un po' su ogni porzione. Mettete in tavola ciotole di riso al vapore, *bok choy* o spinaci e altra salsa di pesce asiatica, tradizionale condimento.

1 PESCE A CARNE SODA INTERO FRESCO, *come red snapper, persico trota, persico spigola o passera (1,15-1,35 kg e circa 6,5 cm nel punto più spesso) pulito e squamato (fatelo fare al pescivendolo)*

2 GAMBI GRANDI DI LEMONGRASS *(60 g), privati delle estremità legnose, incisi per il lungo*

1 CIUFFETTO DI FOGLIE DI CORIANDOLO FRESCO, *più rametti per guarnire*

1 PEZZO (5 CM) DI ZENZERO FRESCO, *pelato e tagliato a julienne*

1-2 LIME, *da cui è stata ricavata la scorza (2 cucchiai) e tagliati a metà*

2 SPICCHI D'AGLIO, *affettati finemente per il lungo*

4 SCALOGNI, *tagliati a julienne*

2 CUCCHIAI DI SALSA DI PESCE ASIATICO *(come il nam pla)*

Preparate il pesce Appoggiate una griglia sul fondo di una teglia grande (45 x 30 cm) e metteteci 2,5 cm di acqua (dovrebbe arrivare appena sotto alla griglia). Mettete la teglia su due fuochi sul fornello e portate a ebollizione su fuoco medio-alto. Nel frattempo sciacquate bene il pesce, dentro e fuori, raschiando via eventuali squame, e asciugatelo tamponandolo. Mettete il pesce su un vassoio

abbastanza grande da contenerlo. Mettete il coriandolo, metà lemongrass e un terzo dello zenzero nella cavità. Distribuite il resto della lemongrass e dello zenzero sul pesce e intorno, sul vassoio, con la scorza di lime, l'aglio e metà degli scalogni. Spremete mezzo lime sul pesce e bagnatelo con la salsa di pesce. (Tenete da parte il resto degli scalogni per guarnire.)

Cuocete il pesce al vapore Mettete il vassoio sulla griglia nella teglia e copritela bene con la carta stagnola rivestita di carta da forno *fig. 3.26*. Cuocete al vapore su fuoco medio-alto finché è ben cotto, per circa 10 minuti per ogni 2,5 cm di spessore (25 minuti per un pesce spesso 6,5 cm). Verificate la cottura infilando un coltello nella carne vicino alla lisca; dovrebbe essere opaca e fare poca resistenza.

Servite Togliete la carta stagnola e tirate fuori il vassoio dalla teglia, facendo attenzione a non rovesciare i succhi. Guarnite con scalogni e coriandolo e servite subito.

fig. 3.26 CUOCERE UN PESCE INTERO

Ricette con lessatura

FILETTI DI PESCE LESSATI IN POCA ACQUA

Per 4 persone

I filetti sottili richiedono un trattamento più delicato dei pezzi più grandi o dei pesci interi, che in genere sono abbastanza pesanti (e hanno abbastanza lische) per rimanere intatti quando si lessano con il metodo descritto a pagg. 218-19. Perciò, mentre i pezzi più carnosi di solito si lessano in tanta acqua, i filetti sottili sono immersi solo parzialmente nel liquido di cottura. Per questo tipo di cottura, si usa pesce che cuoce in fretta, a polpa che si sfalda. Il liquido di cottura (il termine culinario francese è *cuisson*) di solito si riduce per ottenere un sughetto da servire con il pesce. Il primo passo per preparare il *cuisson* consiste nel fare sudare gli aromi, come gli scalogni, per costruire il sapore di fondo. Si aggiunge un liquido acido, come vino, aceto o succo di agrumi, per ravvivare quel sapore e per fare in modo che il sughetto abbia la consistenza desiderata. In questa ricetta si usa una miscela di vino bianco e succhi di agrumi.

Il liquido di cottura si può ridurre finché ha più corpo e servire così com'è, oppure arricchire con un po' di panna o burro. Questa ricetta trasforma il *cuisson* in *beurre blanc*, una delle salse classiche della cucina francese, e poi lo ravviva con altri kumquat (agrumi di origine asiatica) che danno colore, sapore e consistenza. Seguono due varianti di salse per il pesce lesso.

Per il liquido di cottura

115 G DI KUMQUAT, *tagliati a metà*

15 G DI BURRO

1 SCALOGNO MEDIO, *sminuzzato*

½ CUP (140 ML) DI VINO BIANCO SECCO

½ CUP (140 ML) DI SUCCO DI MANDARINO FRESCO *(da 2-3 mandarini)*

4 FILETTI DI PESCE MEDI, COME ROMBO CHIODATO, SOGLIOLA O PASSERA *(da 115 g e 5 mm di spessore ciascuno), oppure 8 filetti piccoli*

SALE GROSSO

Per il beurre blanc

120 G DI BURRO, *freddo e tagliato a cubetti*

6 KUMQUAT, *tagliati a fettine*

PEPE MACINATO AL MOMENTO

Per guarnire

2 CUCCHIAI DI MENTA TAGLIATA A CHIFFONADE *(pag. 31), più foglie intere*

Preparate il liquido di cottura Spremete delicatamente i kumquat in una caraffa graduata, poi aggiungeteli al succo ricavato. Fate fondere il burro in una padella grande su fuoco medio. Quando è spumeggiante, fate sudare lo scalogno finché è ammorbidito [1] ma non colorito, per 2 minuti circa. Aggiungete il vino, il succo di mandarino e i kumquat (con il succo) e fate sobbollire [2].

Lessate il pesce Ripiegate un po' in sotto le estremità sottili ("code") dei filetti in modo che abbiano uno spessore più uniforme. Salate, poi fateli scivolare nel liquido che sobbolle. Il pesce non sarà completamente ricoperto dal liquido, ma non dovrebbe sovrapporsi [3]. Coprite con un disco di carta da forno e abbassate la fiamma in modo che il liquido si muova a malapena (meno di quando sobbolle). Lessate il pesce finché è opaco e si sfalda se lo toccate. (Controllate dopo 1 minuto, ma potrebbero volerci fino a 5 minuti.) Trasferite il pesce su un vassoio con una spatola per pesce forata (o un'altra spatola lunga) [4]. Coprite con la carta da forno e tenetelo al caldo fino al momento di servire.

Preparate il beurre blanc Filtrate il liquido di cottura in un colino fine per eliminare le parti solide, schiacciando la frutta per estrarre più liquido possibile [5]. Rimettetelo in padella e bollite su fuoco medio finché è ridotto a 3 cucchiai, per 2-3 minuti. Spegnete il fuoco e aggiungete il burro, incorporando qualche cubetto alla volta e sbattendo con una frusta [6]. Se il burro non si scioglie, rimettete la padella su fuoco medio e ruotatela perché si fonda più in fretta. Sbattete con una frusta finché il burro è incorporato prima di aggiungerne altro. Finito il burro, unite i kumquat a fette. Dovreste avere circa 140 ml di salsa. Salate e pepate.

Servite Bagnate il pesce lesso con il beurre blanc e guarnite con la menta.

Ingredienti

- Al posto del succo di mandarino fresco si può usare quello di arancia; un'arancia navel dovrebbe dare circa 140 ml di succo.
- Quando acquistate il pesce, cercate filetti piatti delle stesse dimensioni, in modo che cuociano in maniera uniforme. I pesci delicati, dal sapore tenue, come la sogliola, il rombo chiodato e la passera, sono ottimi per essere lessati in poca acqua. I filetti di passera spesso sono molto sottili e richiedono meno tempo per cuocere; controllate dopo 30 secondi.

PREPARARE UN DISCO DI CARTA DA FORNO
Per tagliare un pezzo di carta da forno che copra la padella (o una tortiera rotonda), iniziate con un quadrato grande quanto la padella. Piegatelo in quarti, poi piegatelo in modo che due lati piegati si incontrino a formare un triangolo. Piegate ancora allo stesso modo; ripetete finché il lato più largo è di 2,5 cm. Mettete la punta al centro della padella. Segnate il bordo esterno appena all'interno del bordo della padella, poi ritagliatelo e apritelo.

BEURRE BLANC ALL'ARANCIA E LEMONGRASS

Per preparare il liquido di cottura, fate sudare 1 gambo di lemongrass (privato delle estremità legnose, pestato e sminuzzato) e ½ cucchiaino di scorza d'arancia finemente grattugiata con lo scalogno (senza kumquat) e sostituite il succo di mandarino con quello d'arancia. Poi, dopo aver lessato il pesce e filtrato il *cuisson*, seguite le istruzioni per il *buerre blanc* (sempre senza kumquat). Guarnite le porzioni con l'arancia tagliata a suprême (vedi pag. 44), senza menta.

BEURRE ROUGE

Per preparare il liquido di cottura, aggiungete 1 cucchiaio di passata di pomodoro insieme al vino (senza succo e frutta); riducete e finite con il burro come descritto (senza menta).

Filetti di pesce lessati, step by step

PETTO DI POLLO LESSO Per 2 mezzi petti

Se i petti di pollo si lessano con l'osso si ottiene una carne più saporita e succosa che con i petti senz'osso. È anche più difficile cuocere troppo la carne. Gli aromi usati nel liquido di cottura qui sotto sono pensati per insaporire il pollo, ma si può usare anche il Brodo di pollo di base (pag. 51) con risultati simili.

Il pollo lesso si usa in tanti modi: il pollo sminuzzato si aggiunge a zuppe, umidi, *pot pie* e piatti messicani come *enchiladas*, *burritos* e *quesadillas*, o a tutti i tipi di insalata. Questa è una delle più amate: tagliate il pollo a pezzi di 2,5 cm e mescolatelo con pomodori e cetrioli tagliati a pezzetti, foglie di basilico spezzettate, lattuga romana sminuzzata e un condimento cremoso, come il Green Goddess (pag. 367).

- 2 MEZZI PETTI DI POLLO CON LA PELLE E CON L'OSSO
- ¼ DI CUCCHIAINO DI PEPE NERO IN GRANI
- 3 RAMETTI DI PREZZEMOLO
- 1 RAMETTO DI TIMO
- 1 FOGLIA D'ALLORO SECCA
- 1 CAROTA MEDIA, *pelata e tagliata a metà*
- 1 GAMBO DI SEDANO MEDIO, *tagliato a metà*
- 1 CUCCHIAINO DI SALE GROSSO
- BURRO

Lessate il pollo Mettete il pollo in una pentola grande abbastanza da contenerlo e in cui restino circa 7,5 cm di bordo libero sopra al pollo. Aggiungete l'acqua, che lo copra di 2,5 cm. Unite i grani di pepe, il prezzemolo, il timo, la foglia d'alloro, la carota, il sedano e il sale [**1**]. Portate l'acqua quasi a sobbollire su fuoco medio-alto (le bolle dovrebbero iniziare a formarsi intorno al bordo della pentola e salire in superficie, ma non dovrebbero esserci bolle al centro della pentola). Abbassate la fiamma a medio-bassa per mantenere la temperatura costante (dovrebbe essere tra 73 °C e 82 °C). Cuocete, schiumando la superficie quando è necessario [**2**], finché un termometro a lettura istantanea infilato nella parte più spessa del pollo segna 71 °C [**3**], per 15-18 minuti dopo che il liquido ha raggiunto la temperatura giusta.

Filtrate e raffreddate Trasferite il pollo in una ciotola resistente al calore. Filtrate il liquido e versatelo sul pollo lesso [**4**]; lasciatelo raffreddare nel liquido (così la carne resterà umida e tenera). Quando il pollo è freddo, o siete pronti a servirlo, disossatelo [**5**], scartando la pelle e le ossa. Tagliatelo nel senso contrario alle nervature a pezzi di 2,5 cm [**6**], se volete.

Petto di pollo lesso, step by step

PETTO DI POLLO LESSO E INSALATA DI VERDURE PRIMAVERILI Per 4-6 persone

Un'insalata mista di verdure di stagione marinate diventa un piatto principale se viene rinforzata dal pollo lesso tagliato a fette. Oltre a essere un modo economico di mettere insieme un pasto, è comodo anche per altri motivi. Per chi è alle prime armi, i vari ingredienti dell'insalata si possono preparare in anticipo per poi conservarli in frigorifero, e quando è servita come illustrato a fianco gli ospiti possono scegliere quelli che preferiscono. Questo piatto offre un buon assortimento di fresche bontà primaverili, asparagi, patate novelle, porri e carciofi, tutte cotte a fuoco dolce finché diventano tenere. Potete adattare questa formula alle verdure di stagione in qualsiasi momento dell'anno.

INSALATA DI VERDURE PRIMAVERILI

PETTO DI POLLO LESSO

340 G DI PATATE NOVELLE PICCOLE, *strofinate bene*

SALE GROSSO

2 MEZZI PETTI DI POLLO LESSI

450 G DI ASPARAGI COTTI AL VAPORE *(vedi pag. 302)*

VINAIGRETTE CON PORRI *(pag. 313)*

CUORI DI CARCIOFO MARINATI *(pag. 313)*

VINAIGRETTE CON LATTICELLO ALLE ERBE AROMATICHE *(pag. 367)*

Cuocete le patate In una pentola con il coperchio, portate a ebollizione le patate con l'acqua, che le copra di 2,5 cm, e 2 cucchiaini di sale. Abbassate la fiamma e lasciate sobbollire finché sono tenere, per 15 minuti. Scolatele e fate raffreddare.

Componete l'insalata e servite Disponete il pollo su un vassoio e gli asparagi, le patate, i porri e i carciofi su un altro. Bagnate le patate e gli asparagi con il condimento. Salate il pollo e le patate con il sale grosso. Portate in tavola i vassoi con una ciotola di condimento a parte.

FILETTI DI PESCE LESSI Per 4 persone

Questa è la tecnica classica per lessare la maggior parte dei filetti spessi (almeno 2,5 cm) o dei tranci di pesce, come l'halibut o il salmone. In modo simile alla brasatura, il pesce viene lasciato sobbollire in un liquido saporito, ma qui il pesce è completamente immerso nel liquido. (Per lessare i filetti più sottili, seguite il metodo per lessare in poca acqua a pag. 218, perché se li lessate in tanta acqua potrebbero cuocere troppo.) Il tempo di cottura dipenderà dallo spessore dei filetti; calcolate 4-5 minuti ogni 2,5 cm. In questa ricetta, i filetti di halibut sono lessati nel fondo di pollo insaporito da qualche aroma e poi serviti nel loro liquido di cottura (si tratta di una particolare presentazione detta "*à la nage*").

Attrezzatura

- Questo pesce è lessato in una pentola media ma si può usare anche una padella grande con il bordo dritto. I filetti devono stare in uno strato unico, senza sovrapporsi, con poco spazio tra uno e l'altro.

2 LIMONI

3-3½ CUPS (800-950 ML) DI BRODO DI POLLO DI BASE *(pag. 51)*

3 SPICCHI D'AGLIO, *pelati*

4 RAMETTI DI TIMO FRESCO

10 GRANI DI PEPE NERO

4 FILETTI DI PESCE, *come halibut o cernia (120-170 g e circa 2,5 cm di spessore ciascuno)*

SALE GROSSO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, *per bagnare*

Preparate il liquido di cottura Con il pelaverdure ricavate 6 strisce di scorza da 1-2 limoni (pag. 44). Poi spremete i limoni e mescolate il succo e la scorza con il brodo, l'aglio, il timo e il pepe in grani in una pentola media. Portate a ebollizione il liquido, poi abbassate la fiamma e fate sobbollire.

Lessate il pesce Salate il pepe su entrambi i lati, poi immergetelo con attenzione in pentola. Dovrebbe essere coperto a filo dal liquido (se necessario aggiungete un po' di brodo). Riportate il liquido a sobbollire ma molto piano (dovrebbe appena fremere, con le bolle che salgono dal fondo ma scoppiano prima di arrivare in superficie). Cuocete finché il pesce è opaco e sodo al tatto, per 4 minuti (o un po' di più per il pesce più compatto) *fig. 3.27*. Trasferite il pesce su un vassoio con una spatola da pesce forata. Coprite con la carta stagnola rivestita di carta da forno per tenerlo caldo.

Filtrate il brodo Filtrate il liquido di cottura in una ciotola attraverso un colino rivestito di stamigna, tenendo da parte la scorza di limone e il timo, e rimettetelo in pentola. Appena prende il bollore spegnete il fuoco.

Servite Dividete il brodo in ciotole ampie e basse; mettete un filetto in ognuna. Guarnite con la scorza e il timo tenuti da parte e bagnate con l'olio. Servite subito.

Ingredienti

- La cernia, il branzino, il persico spigola e il salmone sono buoni sostituti (e un po' più sodi) dell'halibut nelle foto, ma vanno cotti un po' più a lungo. Se non trovate i filetti senza pelle, spellateli dopo averli lessati; la pelle verrà via più facilmente quando il pesce è caldo.
- Per un pesce dal sapore asiatico, sostituite il limone, il timo e il pepe in grani di questa ricetta con zenzero fresco a fette e un po' di salsa di soia (tenete l'aglio), poi guarnite con rametti di coriandolo.

fig. 3.27 LESSARE I FILETTI DI PESCE

SALMONE INTERO LESSO Per 12 persone

Per lessare un pesce intero grande, bisogna metterlo nel liquido freddo e poi portarlo lentamente alla temperatura corretta, per ottenere una consistenza uniforme dentro e fuori. Mettendo il pesce crudo nel liquido caldo, l'esterno cuoce troppo prima che l'interno sia cotto. Il *court bouillon* (pag. 239) è il liquido di cottura tradizionale per i frutti di mare e conferisce sapori delicati al pesce senza coprirlo minimamente. Per una bella presentazione, spellate il pesce mentre è ancora caldo, la pelle si staccherà più facilmente che da freddo.

Il pesce intero fa sempre un figurone a tavola, ma ancor più se lessato e avvolto in striscioline di cetriolo: un bel contrasto tra la carne rosa e i nastri verde brillante.

2 DOSI DI COURT BOUILLON *(pag. 239, cuocetelo per 30 minuti), non filtrato e raffreddato a temperatura ambiente*

1 SALMONE INTERO *(3,2 kg e 6,5-7,5 cm di spessore), pulito, pinne e branchie tagliate via, sciacquato bene (chiedete al pescivendolo di farlo)*

1 CETRIOLO

1 MAZZETTO CIASCUNO DI CRESCIONE ED ERBA BARBARA, *per guarnire*

SALSA DI CETRIOLO, CRESCIONE E CAPPERI, *per servire (pag. 239)*

SPICCHI DI LIMONE, *per servire*

Ingredienti

- Il salmone si guarnisce con un mix di crescione ed erba barbara, nota anche come crescione inglese (appartenente alla famiglia della senape, dal sapore pungente e piccante), che si usa anche nella salsa. L'erba barbara si trova nei mercati contadini, oppure si può sostituire con il crescione.

SALMONE INTERO LESSO

Attrezzatura

- La pesciera ha le dimensioni e la forma giusta per cuocere un pesce intero grande, come il salmone in questa ricetta. Per pesci interi più piccoli, si può usare una teglia con una griglia sul fondo.
- Per ricavare striscioline di cetriolo sottilissime che sembrino avvolgere il pesce, lo strumento migliore è la mandolina. Una mandolina giapponese, come la Benriner, è economica ed è in vendita nella maggior parte dei negozi di casalinghi. Si può usare anche un pelaverdure, ma non darà lo stesso spessore uniforme della mandolina.

Preparate la pesciera Versate il *court bouillon* in una pesciera e mettetela su due fuochi sul fornello. Abbassate la griglia in modo che appoggi sulle verdure (nel court bouillon), poi adagiate il salmone sulla griglia (rifilate la coda se necessario a farcelo stare). Aggiungete acqua fredda sufficiente a coprire completamente il pesce; se un pezzetto di pesce emerge, potete coprirlo con un pezzo di carta da forno (tagliata perché si infili nella pesciera).

Lessate il pesce Fate sobbollire il liquido su fuoco medio-alto, poi abbassate subito a medio-basso. Verificate la temperatura con un termometro per zucchero e regolate la fiamma in modo che si assesti tra i 73 e gli 82 °C (poche bolle arriveranno in superficie, ma dalla superficie dovrebbe alzarsi il vapore). Lessate il salmone, regolando la fiamma se necessario a mantenere la temperatura corretta, finché un termometro a lettura istantanea infilato nella parte più spessa segna 55 °C (il pesce continuerà a cuocere quando il fuoco è spento). Potete anche controllare infilando un coltello nella carne lungo la lisca;

dovrebbe essere ancora leggermente traslucida e fare un po' di resistenza. Il tempo di cottura dovrebbe essere di 5 minuti circa per ogni 2,5 cm di spessore (dopo che il liquido ha iniziato a sobbollire). Togliete la pesciera dal fuoco e lasciatela raffreddare finché non si vede più vapore, per 1 ora circa. Tirate fuori dalla pesciera la griglia con il salmone e mettetela sopra a una teglia grande (o sul lavandino) per fare scolare il salmone finché è abbastanza freddo da poter essere maneggiato, per 30 minuti.

Preparate il pesce per servire Trasferite il salmone su un piano pulito. Spellatelo con le dita e uno spelucchino *fig. 3.28*. Raschiate le parti marroni dalla superficie con il dorso di un coltello. Fate scivolare con attenzione il salmone su un vassoio da portata, usando due grandi spatole. A questo punto potete coprirlo con la pellicola e metterlo in frigorifero per 4 ore al massimo.

Servite Tagliate il cetriolo a striscioline sottilissime per il lungo. Disponetele in diagonale sul salmone, a 2,5 cm di distanza una dall'altra, e infilate le estremità sotto al pesce come se lo avvolgessero. Guarnite con il crescione. Tagliatelo a pezzi e servite la salsa e gli spicchi di limone a parte.

fig. 3.28 SPELLARE IL PESCE

COURT BOUILLON Per 2,8 litri

Con il suo gusto nitido, di corpo leggero, il *court bouillon* si usa per lessare pesce, frutti di mare e carni bianche magre come il pollo e l'agnello, quando si vuole aggiungere solo un sapore delicato. Può essere semplice quanto qualche aroma lasciato in infusione nell'acqua o più complesso, con un vino bianco fruttato o altri ingredienti acidi, come l'aceto o il succo di limone. Come per i brodi, sentitevi liberi di improvvisare con qualsiasi verdura abbiate nel cestino (o nell'orto, se ne avete uno). Gli ingredienti previsti qui sono comuni, ma potete ometterne qualcuno o sostituirlo con altre erbe aromatiche o verdure dal sapore tenue. L'obiettivo è di evitare di coprire il gusto del cibo che sarà lessato nel liquido.

- 2 CAROTE MEDIE, *pelate e tagliate a pezzi di 1 cm*
- 1 GAMBO DI SEDANO MEDIO, *tagliato a pezzi di 1 cm*
- 1 PORRO, *tagliato a pezzi di 1 cm e lavato bene (pag. 42)*
- 1 LIMONE, *tagliato a fette sottili*
- 2,8 L DI ACQUA
- 2 CUCCHIAI DI ACETO DI VINO BIANCO O ½ CUP (140 ML) DI VINO BIANCO
- 2 FOGLIE D'ALLORO SECCHE
- 2 RAMETTI DI TIMO
- ½ CUCCHIAINO DI PEPE NERO IN GRANI
- SALE GROSSO

METTETE TUTTO in una pentola per brodo grande, aggiungendo sale a piacere (fate attenzione a non salare troppo a questo punto; se ne può sempre aggiungere alla fine). Portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per 15-30 minuti, a seconda di quanto volete che sia intenso il sapore. Filtratelo in un colino fine per rimuovere le parti solide, se volete; lasciate raffreddare completamente prima di usarlo o di metterlo in frigorifero in contenitori a chiusura ermetica, per 2 giorni al massimo.

SALSA CON CETRIOLO, CRESCIONE E CAPPERI

Pelate e tritate finemente 1 cetriolo, poi mescolatelo con 1 cucchiaino e ½ di sale grosso e 1 cucchiaio ciascuno di aceto di champagne e capperi piccoli (risciacquati e scolati). Mettete da parte per 5 minuti, poi incorporate 275 ml di panna acida e 1 ciuffo di crescione tritato finemente (usate metà crescione e metà erba barbara – crescione inglese – se la trovate). Insaporite con pepe macinato al momento e altro sale. Servite subito, o coprite e mettete in frigorifero per 4 ore al massimo. Per 620 ml.

APPROFONDIMENTI

Confit

Questo piatto ricco e goloso ha origine dal buon senso culinario. La parola *confit*, in francese, significa "conservare" o "preservare". Si riferisce a un metodo di conservare pezzi di anatra e altre carni con il sale, cuocendoli a fuoco lento nel grasso che rilasciano e poi conservandoli, in quello stesso grasso, protetti da aria e luce. L'effetto è molto simile alla lessatura, solo che avviene nel grasso invece che in un altro liquido di cottura. Per centinaia di anni è stato un modo molto efficace di conservare la carne in assenza del frigorifero. Oggi ci sono metodi di conservazione alternativi, ovviamente, ma la consistenza setosa e il sapore ricco impareggiabile del confit fa sì che valga la pena fare lo sforzo anche oggi.

Oggi la parola *confit* compare in riferimento a piatti di tutti i tipi. Ci sono limoni, cipolle e pomodori confit, tra tanti altri. In questi casi il termine indica in modo generico un cibo cotto a fuoco lento, di solito nell'olio o in altri grassi.

Il vero confit, però, è di anatra, oca o maiale. È un buon modo per usare tagli altrimenti poco apprezzati, come le zampe e le cosce d'anatra, rispetto al petto. E anche se il procedimento richiede una grande quantità di grasso e può sembrare piuttosto complicato, in realtà è molto semplice. Si comincia mettendo la carne sottosale; bisogna riservare un tempo adeguato (almeno un giorno) a questo passaggio prima della cottura. Strofinate la carne con una miscela di sale e aromi e mettetela in frigo per almeno 24 ore; così si insaporirà e perderà l'umidità in eccesso. Per la cottura, molte ricette prevedono l'uso del lardo con un altro grasso; per l'anatra, tuttavia, usate solo il grasso d'anatra, perché il lardo lascia un sentore di maiale che non a tutti piace. La carne dovrebbe essere immersa nel grasso fuso e cotta su fuoco bassissimo e costante finché è tanto tenera da sciogliersi.

Finita la cottura, quando la carne è a temperatura ambiente, dovrebbe essere messa in frigorifero, completamente ricoperta dal grasso. (In passato andava bene qualsiasi posto fresco e asciutto, come una cantina sotterranea, ma oggi si preferisce il frigorifero.) Poi tenetela in frigo fino a quando non serve. Quando siete pronti a servire il confit, toglietelo dal grasso e rosolatelo sul fornello o in forno. Servitelo caldo o freddo, nelle insalate, come ingrediente del *cassoulet* (pag. 411), su fagioli o lenticchie o come piatto di carne con patate e verdure. La carne così trattata si può anche gustare nella pasta ripiena, per esempio nei ravioli (pag. 382).

ANATRA CONFIT Per 6 persone

Ingredienti

Per la ricetta vi servirà una grande quantità di grasso d'anatra, che potete trovare nei negozi specializzati.

- 2 KG DI COSCE INTERE DI ANATRA *(6 zampe con coscia)*
- 3 CUCCHIAI DI SALE GROSSO
- 1 CUCCHIAIO DI FOGLIE DI TIMO FRESCO
- 1 CUCCHIAINO DI BACCHE DI GINEPRO, *schiacciate con un mattarello*
- 3 FOGLIE D'ALLORO, *sbriciolate*
- 6 SPICCHI D'AGLIO, *schiacciati e pelati*
- 7 CUPS (1 KG) DI GRASSO D'ANATRA

Mettete sottosale Rifilate il grasso dalle cosce, lasciando la pelle intatta sulla carne ma tagliando via quella in eccesso [1]. Mescolate il sale, il timo, le bacche di ginepro, le foglie d'alloro e l'aglio [2] e strofinate il composto su tutta l'anatra. Coprite e mettete in frigo per 24 ore minimo e 2 giorni massimo.

Cuocete l'anatra Tirate fuori la carne dal frigo e ripulitela del composto in eccesso (tenete da parte l'aglio). Fate fondere il grasso d'anatra su fuoco medio in una casseruola di ghisa abbastanza grande da contenere la carne, in modo che restino circa 7,5 cm al di sopra dell'anatra. Metteteci l'aglio e poi l'anatra e scaldate finché il grasso raggiunge i 90 °C (verificate con un termometro per zucchero o un termometro digitale con sonda). La superficie dovrebbe sembrare in lieve ebollizione (ma senza bollire, in realtà). Se necessario, regolate la fiamma per mantenere la temperatura costante per tutta la cottura. Cuocete finché il grasso è limpido e un coltello si infila facilmente in una coscia, per 2 ore e ½-3 ore.

Conservate l'anatra Trasferite la carne nei contenitori di vetro, acciaio o terracotta smaltata. Filtrate il grasso, eliminando i pezzi solidi, compreso l'aglio, e versatelo ancora caldo sulle cosce [3], coprendole del tutto. Portate a temperatura ambiente e mettete in frigo fino al momento dell'uso, fino a 3 settimane.

Scaldate e servite Tirate fuori la quantità desiderata di confit dal grasso, raschiando quello in eccesso, e tenete il resto coperto nel grasso. Mettetelo con la pelle verso il basso in una padella di ghisa o in un'altra padella pesante, coperta, su fuoco medio-basso. Cuocete finché la pelle è croccante, tirando via il grasso in eccesso mentre cuoce, per 10 minuti. Staccate la pelle con una spatola sottile, se necessario, e giratelo. Coprite e cuocete finché è ben caldo, per altri 5 minuti.

Preparare l'anatra confit

1

2

3

Ricette con sobbollitura

POT-AU-FEU Per 8-10 persone

Il *pot-au-feu* (letteralmente "pentola sul fuoco") è talvolta indicato come piatto nazionale francese. Sicuramente incarna uno dei principi culinari fondamentali di quel paese: prendere ingredienti economici e facilmente reperibili e, con un po' di cura e una cottura lunga, trasformarli in un piatto degno di un re. Dire che è un piatto che si cuoce tutto in una pentola, però, non è esatto; si cuoce quasi tutto nella stessa pentola, ma non contemporaneamente (le patate per esempio si cuociono sempre a parte). Alla fine si ottiene una pietanza dal gusto composito che mantiene il gusto di ogni singolo componente. Se volete seguire la tradizione, servite il brodo come portata separata, poi la carne a fette e le verdure su un vassoio. Scegliete tra i contorni obbligatori – rafano fresco, senapi miste, cetriolini sottaceto e sale – e portate in tavola anche il pane tostato su cui spalmare il midollo estratto dalle ossa.

Sul pot-au-feu

Si possono anche eseguire le due fasi in due momenti diversi: dedicatevi alla prima fase il giorno prima, e conservate la carne nel frigo all'interno di un contenitore. Filtrate il brodo e conservatelo in un altro contenitore. Il giorno successivo dedicatevi alla seconda fase della preparazione.

Ingredienti

- Per essere un successo il *pot-au-feu* deve comprendere diversi tipi di carne; in questa ricetta si usano la punta di petto e le costine, ma anche il vitello e la coda sono comuni. Le ossa con il midollo sono essenziali, mentre il pollame è facoltativo (e di solito si usa in un piatto specifico, il *poule au pot*). Anche le verdure sono importanti: carote, verza e rapa sono proposte nel modo tradizionale, mentre le cipolle sono spesso infilzate con i chiodi di garofano o bruciacchiate per intensificarne il sapore.
- Chiamate il macellaio in anticipo perché vi tenga da parte un bel po' di ossa di vitello e di ossa con il midollo. Potete ordinare anche la punta di petto in anticipo (e chiedere che ve la rifili); chiedete il secondo taglio, che è la parte con più marezzatura.

Per la prima fase

1,8 KG DI COSTINE DI MANZO, *tagliate a pezzi di 7,5 cm (chiedete al macellaio di farlo)*
1,35 KG DI OSSA DI VITELLO
1 PUNTA DI PETTO *(1,35-1,6 kg), rifilata del grasso*
10 RAMETTI DI TIMO
2 CUCCHIAINI DI PEPE NERO IN GRANI
20 RAMETTI DI PREZZEMOLO FRESCO *(gambi e foglie)*
2 FOGLIE D'ALLORO SECCO
5 SPICCHI D'AGLIO *(con la buccia)*
2 CIPOLLE DORATE MEDIE *(con la buccia), tagliate a metà per il lungo*
4 CHIODI DI GAROFANO
2 CAROTE MEDIE, *pelate e tagliate a pezzi di 5 cm*
3 GAMBI DI SEDANO, *tagliati a pezzi di 5 cm*
SALE GROSSO

Per la seconda fase

4 PORRI MEDI, *tagliati a metà per il lungo e lavati bene (pag. 42)*
12 CAROTE PICCOLE, *pelate e con circa 5 cm di cime intatte, se volete*
10 OSSA CON IL MIDOLLO *(4 cm di spessore)*
1 POLLO INTERO *(1,35 kg circa)*
2 RAPE MEDIE, *pelate e tagliate in quarti*
1 VERZA, *privata delle foglie esterne, tagliata in 8 spicchietti attraverso la radice*
16 PATATINE NOVELLE *(4 cm di diametro), o 8 più grandi, tagliate a metà o in quarti*
SALE GROSSO

Per servire

CROSTINI *(pag. 207)*
SENAPE FRANCESE CON I GRANI
CETRIOLINI SOTTACETO
FLEUR DE SEL *(sale marino francese)*
RAFANO FRESCO *(grattugiato con la grattugia a fori piccoli)*

POT-AU-FEU

Preparate la prima fase Avvolgete le costine in uno strato di stamigna e legatele con lo spago da macellaio per formare un bel fagotto; questo serve per tenere la carne sulle ossa durante la cottura e per staccarla più facilmente quando sono cotte. Mettete le costine in una pentola per brodo molto grande insieme alle ossa di vitello e alla punta di petto e aggiungete acqua sufficiente a coprire tutto di 2,5 cm (dovrebbero bastare 7,5-8,5 litri). Mettete su fuoco alto finché non sobbolle (ci vorranno 35 minuti circa), poi continuate a sobbollire su fuoco medio per 30 minuti, schiumando la superficie.

Nel frattempo, preparate il sachet mettendo il timo, il pepe in grani, il prezzemolo, le foglie d'alloro e l'aglio su un grande pezzo quadrato di stamigna, raccogliete i bordi per fare un pacchetto e legate bene con lo spago.

Bruciacchiate mezza cipolla in una padellina su fuoco medio-alto, mettendola nella padella calda con il lato tagliato verso il basso per 5 minuti. Infilate i chiodi di garofano nel lato tagliato di un'altra mezza cipolla. Mettete le mezze cipolle in pentola con le carote, il sedano, il sacchetto con gli aromi e 2 cucchiai di sale. Fate riprendere il bollore e poi lasciate sobbollire dolcemente finché la carne è quasi cotta e tenera, per 2 ore circa, schiumando la superficie. Se necessario, aggiungete altra acqua in modo che gli ingredienti siano sempre immersi, ma non preoccupatevi se iniziano a intravedersi sulla superficie del liquido. (Aggiungete meno acqua possibile, per non annacquare il sapore.)

Passate alla seconda fase Togliete le costine e la punta di petto dalla pentola e copritele per tenerle al caldo. Filtrate il brodo in un colino fine, premendo delicatamente per estrarre i succhi (scartate le ossa, il sacchetto di erbe e le verdure). Dovreste ottenerne 4,5-5,5 litri. Mettete il brodo nella pentola pulita e riportate a bollore. Legate i porri in un mazzetto con lo spago da cucina e le carote in un altro. Avvolgete le ossa con il midollo nella stamigna e legateli con lo spago.

Immergete il pollo nella pentola. Abbassate il fuoco e lasciate sobbollire per 15 minuti, poi aggiungete i porri, le carote e le ossa insieme alle rape e alla verza. Continuate a sobbollire per 20-30 minuti, o finché il pollo è ben cotto e le verdure sono tenere, tirando fuori ogni componente non appena è pronto.

Nel frattempo mettete le patate in una pentola media e copritele con l'acqua; salate. Portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma e lasciate sobbollire finché le patate si possono forare con un coltellino, per 15 minuti. Scolatele nello scolapasta e copritele per tenerle al caldo.

Servite Schiumate il grasso dalla superficie del brodo, poi trasferite con attenzione le verdure su un grande vassoio da portata. Copritele con la carta stagnola rivestita di carta da forno e tenetele al caldo. Tirate fuori le costine e le ossa dal loro fagotto e disponete le costine sullo stesso vassoio (servite le ossa a parte, con crostini e sale). Tagliate la punta di petto a fette di 5 mm in perpendicolare rispetto alle fibre e disponetele sul vassoio. Infine mettete il pollo intero sul vassoio e copritelo per tenerlo al caldo.

Appena prima di servire, versate un po' di brodo sulla carne e sulle verdure per inumidirle; versate il resto in una brocca o nelle ciotole e portatelo in tavola (tenete quello che avanza per un altro uso). Servite i contorni consigliati a parte.

METTERE INSIEME GLI INGREDIENTI PER IL POT-AU-FEU

Attrezzatura

- Questo piatto richiede una pentola per brodo molto grande, di almeno 15 litri di capacità, per contenere tutti gli ingredienti. Se necessario, dividete in due pentole più piccole gli ingredienti ma tenete il pollo intero.
- Vi serviranno anche stamigna e spago da cucina in grande quantità.

ARAGOSTE LESSE O AL VAPORE Per 4 persone

Le aragoste richiedono solo burro aromatizzato e limoni come accompagnamento in tavola (preferibilmente coperta con carta di giornale e corredata di bavaglini, forchette per aragosta e schiaccianoci). Le aragoste hanno anche un'affinità con le erbe aromatiche fresche, come dragoncello, cerfoglio e prezzemolo, ciascuna delle quali si può sminuzzare e mescolare al burro fuso. Certo, c'è chi pensa che il modo migliore per mangiare l'aragosta sia di ammonticchiarla su un panino tostato e imburrato (vedi ricetta sotto). Non importa come pensate di gustarvi l'aragosta, ma dovrete tirare fuori la polpa succulenta (vedi pag. 248).

SALE GROSSO

4 ARAGOSTE VIVE *(680 g ciascuna)*

BURRO FUSO

SPICCHI DI LIMONE, *per servire*

Per lessare Riempite di acqua fredda una pentola grande per tre quarti. Portate a ebollizione vivace e unite una dose generosa di sale (l'acqua deve essere molto salata, per ricordare il salmastro del mare; almeno 100 g, in una pentola da 15 litri). Immergeteci le 4 aragoste vive, una alla volta, dalla testa, e cuocetele senza coperchio finché diventano rosso brillante. Ci vorranno 8-14 minuti, a seconda delle dimensioni. Tiratele fuori dalla pentola con le pinze e trasferitele su un vassoio. Lasciatele riposare qualche minuto finché sono abbastanza fredde da poter essere maneggiate. Servite con burro e spicchi di limone.

Per cuocere al vapore Riempite la pentola con acqua sufficiente a raggiungere il fondo del cestino per la cottura a vapore (o uno scolapasta capovolto). Coprite e portate a ebollizione. Disponete rapidamente le 4 aragoste vive in uno strato nel cestino (o cuocetele in più volte) e cuocetele finché sono rosso brillante, per 15-17 minuti. Tiratele fuori dalla pentola con le pinze, poi lasciatele riposare diversi minuti finché sono abbastanza fredde da poter essere maneggiate.

Ingredienti

- Acquistate le aragoste non più di un giorno prima di quando pensate di usarle. Si conservano, con le chele legate, su alghe umide (se il vostro mercato del pesce le fornisce) o su carta umida in un sacchetto aperto in frigorifero fino al momento di cuocerle. (Per evitare di farvi pizzicare, tenete sempre l'aragosta viva per il corpo, con le chele verso il basso.)
- Cercate aragoste non solo vive, ma vivaci. Queste, da 680 g, sono abbastanza grandi da costituire porzioni individuali. Non siate sorpresi per il loro colore nero o marrone-bluastro; diventeranno del loro rosso caratteristico dopo la cottura.

Attrezzatura

- Serve una pentola per brodo grande (almeno 15 l) per lessare o cuocere al vapore 4 aragoste alla volta. Se usate pentole più piccole, cuocetele in più volte. Per cuocere l'aragosta al vapore, uno scolapasta di metallo capovolto è un buon sostituto dell'apposito cestino.

PANINI CON L'ARAGOSTA Per 8 persone

Con la polpa di aragosta, meno ingredienti si usano e più l'insalata sarà buona (e autentica). C'è chi usa solo maionese o burro fuso, ma anche un po' di erbe aromatiche fresche e succo di limone sono deliziosi e non coprono il sapore. I panini tostati e imburrati e le patatine fritte a parte sono d'obbligo, tra i puristi.

PER FARE L'INSALATA, mescolate 680 g di polpa di aragosta (ricavata da circa 4 aragoste cotte da 680 g ciascuna), tagliata a pezzi di 1 cm, con 2 cucchiai di maionese fatta in casa (pag. 105) o comprata di buona qualità. Se volete, unite ½ cucchiaino di erba cipollina tritata finemente e ½ cucchiaino di dragoncello o cerfoglio fresco tritati finemente. Aggiungete 1 cucchiaino di succo di limone fresco (o a piacere) e insaporite con sale grosso (marino, se ce l'avete) e pepe macinato al momento. Coprite e mettete in frigorifero, fino a 2 ore.

Spennellate leggermente l'esterno di 8 panini per hot dog tagliati a metà con 2 cucchiai di burro fuso, poi tostateli su una griglia calda o in una padella pesante finché sono ben dorati, per 1 minuto e ½ per parte. Mettete 85 g circa di ripieno di aragosta in ogni panino e servite subito.

Come estrarre la polpa dell'aragosta

Ad alcune persone piace il fegato verde estratto dal carapace dell'aragosta; mescolatelo con il succo di limone o il burro e spalmatelo sui cracker.

1 Con le pinze tirate fuori l'aragosta dalla pentola; se volete, tagliate le punte delle chele e lasciate scolare il liquido. Togliete le fascette di gomma. Lasciate raffreddare. 2 Torcete le chele e le zampe per staccarle dal corpo. 3 Tirate la chela dal corpo, per staccarla del tutto. 4 Afferrate la testa e la coda e torcete la coda

dall'articolazione che la unisce al corpo. **5** Tagliate la coda lungo il centro con le forbici da cucina. **6** Aprite i lati della coda per tirare fuori la polpa con le dita. **7** Separate le zampe dalle chele. Aprite le zampe schiacciandole e tirate fuori la polpa con una forchettina (non mostrato nella foto). Afferrate il "pollice" della chela e piegatelo indietro per staccarlo. **8** Mettete la chela di lato sul piano. Tenendola con una mano, usate la parte posteriore della lama di un coltello da cucina per battere sulla chela e aprile il guscio senza tagliare la polpa. **9** Torcetela per aprirla e tirate fuori la polpa con le dita.

GAMBERETTI BOLLITI Per 2-4 persone

I frutti di mare bolliti sono un pilastro della cucina del Sud degli Stati Uniti. Il tipo di crostaceo varia da zona a zona: i gamberetti bolliti caratterizzano la cucina Low Country (del South Carolina), mentre il granchio è una specialità della Louisiana. In quasi tutti questi piatti "tutto in una pentola", le patate novelle e le pannocchie (e a volte gli spicchi di cipolla e le salsicce) si cuociono prima nella pentola, spesso sulla griglia, e i frutti di mare si aggiungono alla fine. Poi si impila tutto su un vassoio e si serve con spicchi di limone, burro fuso e salsa piccante a parte.

I gamberetti non vanno bolliti né lessati: se cuociono troppo si induriscono, ed è molto difficile individuare il punto in cui passano da cotti alla perfezione a stracotti quando sono nell'acqua in ebollizione. Qui l'acqua di cottura è insaporita solo con qualche aroma semplice, ma si può usare l'Old Bay Seasoning, una miscela di diverse spezie (seguite le indicazioni sul pacchetto per le dosi), per i classici gamberetti da sgusciare e mangiare, o sostituire l'acqua con il *court bouillon* (pag. 239). Servite i gamberetti freddi con la salsa cocktail (ricetta sotto) o come ingrediente nelle insalate.

2,8 L DI ACQUA

2 CAROTE MEDIE, *pelate e tagliate grossolanamente*

1 GAMBO DI SEDANO MEDIO, *tagliato grossolanamente*

1 LIMONE, *metà tagliato a spicchi per servire, l'altra metà spremuto (tenete da parte la metà spremuta)*

4 RAMETTI DI TIMO

½ CUCCHIAINO DI PEPE NERO IN GRANI

SALE GROSSO

450 G DI GAMBERETTI GRANDI (16-20)

METTETE L'ACQUA con le carote, il sedano, il succo di limone e il mezzo limone spremuto, il timo, il pepe e una bella dose di sale in una pentola grande (4,7 litri). Fatela bollire vivacemente, poi aggiungete i gamberetti. Quando l'acqua ha quasi ripreso il bollore (dovrebbe volerci 1 minuto e ½) i gamberetti dovrebbero essere rosa brillante e arricciati; tirateli subito fuori con un mestolo forato e servite.

Se volete servire i gamberetti freddi, nel cocktail di gamberetti o in insalata, immergeteli subito in un bagno di acqua ghiacciata per fermare la cottura *fig. 3.29*. Sgusciateli e privateli del midollino, se volete (pag. 130). Metteteli in frigo, coperti, fino al momento di servire, per 1 giorno al massimo.

Ingredienti

- I gamberetti cotti con il guscio sono più saporiti, ed è necessario cuocerli così per le porzioni da "sgusciare e mangiare". Ma nelle insalate o nel cocktail di scampi, si presenteranno meglio se sgusciati e privati del midollino prima della cottura (si sgusciano più facilmente da crudi).

fig. 3.29 RAFFREDDARE I GAMBERETTI IN UN BAGNO DI ACQUA GHIACCIATA

SALSA COCKTAIL FRESCA Per 210 ml

Con il lato di un coltello da cucina, schiacciate 1 spicchio d'aglio piccolo con ¼ di cucchiaino di sale grosso per formare una pasta. Frullate grossolanamente 2 pomodori medi. Trasferiteli in un colino fine e lasciateli scolare per 10 minuti, tenendo da parte il liquido. Rimettete i pomodori nel frullatore e aggiungete 4 cucchiaini e ½ (o a piacere) di rafano grattugiato al momento, ½ cucchiaino di scorza di limone finemente grattugiata, 1 cucchiaio più 1 cucchiaino di sale grosso, 1 cucchiaino e ¼ di salsa Worcestershire (o a piacere), 1 cucchiaino e ½ di Tabasco (o a piacere) e la pasta d'aglio. Frullate, unite 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva e frullate per amalgamare. Aggiungete fino a 70 ml di liquido tenuto da parte per ottenere la consistenza desiderata. Mettete in frigo fino al momento di servire.

LEZIONE 3.5

Come cuocere in padella (sauté) e friggere

La rapidità è la chiave del successo per i piatti in padella e fritti. Il nome ("al salto") descrive bene il modo in cui gli ingredienti si comportano in padella. Dovreste avere tutto pronto e alla temperatura giusta prima di iniziare, in modo da potervi concentrare sul tempo di cottura effettivo. L'obiettivo è ottenere cibi dorati e croccanti all'esterno e succosi all'interno. Calcolo del tempo giusto a parte, queste tecniche non sono particolarmente difficili. E padroneggiarle vi darà grandi (e rapide) soddisfazioni.

Può sembrare strano, ma la cottura in padella e la frittura sono considerati metodi di cottura a calore secco, poiché l'olio e gli altri grassi non contengono acqua. Tuttavia racchiudono l'umidità quando sono scaldati a una temperatura abbastanza alta, a patto che il calore resti costante. Se si inizia con un olio (o qualsiasi altro grasso) troppo freddo, i vostri fritti ne assorbiranno troppo e risulteranno unti. Se scaldate troppo l'olio prima di metterci il cibo, vi ritroverete con la crosta bruciata e l'interno non cotto. È altrettanto importante non riempire troppo la pentola, perché il cibo cuocerebbe al vapore invece di friggere, e la temperatura dell'olio scenderebbe sensibilmente.

I termini possono essere intercambiabili, ma ci sono differenze tra le quattro tecniche:

I sauté sono cotti in una pentola calda dove sfrigola solo una piccola quantità di burro, olio da cucina o altro tipo di grasso. I tagli migliori sono quelli grandi come una porzione, teneri e di spessore uniforme. Il metodo è adatto a cuocere solo pochi pezzi per volta, poiché potete prepararli in fretta e servirli senza preoccuparvi di tenerli al caldo tra una spadellata e l'altra. Per una cottura uniforme, prima la carne dovrebbe essere portata a temperatura ambiente (per 30-60 minuti). Ricordate che l'umidità è nemica dei sauté e li fa cuocere al vapore invece di rosolare. Perciò asciugate bene la carne tamponandola e salatela solo appena prima di cuocere (perché il sale estrae l'umidità). Molti piatti sauté si servono con un sughetto fatto con i succhi rimasti in padella; di solito la padella si deglassa con un liquido aromatico, poi il liquido viene ridotto (per addensarlo) e finito con burro o panna e insaporito con succhi, erbe aromatiche e altri condimenti.

Per sigillare si usa un forte calore che blocchi i succhi all'interno della carne formando una crosta deliziosa. Il segreto sta nell'assicurarsi che la padella sia abbastanza calda. Per verificarlo, versateci una goccia d'acqua: se sfrigola o schizza significa che è pronta. Il grasso di cottura (burro o olio) dovrebbe essere riscaldato, ma non bruciato. Metteteci la carne e non muovetela finché non si è formata la crosta. Giratela con la spatola, facendo attenzione a non rompere la crosticina.

La cottura "al salto" è stata associata a lungo alle cucine asiatiche, ma la tecnica è popolare anche tra cuochi (professionisti e casalinghi) in altre parti del mondo. I cibi al salto si tagliano a pezzetti regolari e si cuociono rapidamente in poco grasso in un wok caldo o in una padella dai bordi alti. Le carni e le verdure che impiegano più tempo a cuocere si mettono in padella per prime, seguite da quelle che cuociono più velocemente, in modo che sia tutto pronto in contemporanea. Come i sauté, i piatti al salto sono spesso serviti con una salsa fatta con il sugo che resta in pentola.

I fritti sono cotti in poco o molto grasso su fuoco medio-alto. Se si frigge in poco grasso i cibi sono solo parzialmente immersi nel grasso di cottura; altrimenti sono completamente immersi. In entrambi i metodi di solito i cibi sono ricoperti con pangrattato o pastella per creare una crosticina dalla consistenza e dal sapore deliziosi. I tagli migliori per friggere sono di dimensioni uniformi e naturalmente teneri, come i pezzi di pollo, pesce e alcuni frutti di mare. Il manzo in genere non è un buon candidato alla frittura, anche se alcune bistecche, di solito i tagli più duri dalla sottofesa, si impanano e friggono per ottenere bistecche simili al "pollo impanato". Nonostante le grandi quantità di grasso usate, i cibi ben fritti dovrebbero assorbire pochissimo olio. Un pollo tagliato in otto pezzi e fritto in poco olio, per esempio, dovrebbe assorbire non più di 3 cucchiai di olio. La maggior parte del grasso di cottura è trattenuto nella crosticina, perciò se vi preoccupate del grasso potete sempre togliere questo strato prima di mangiare e gustarvi comunque la carne succulenta (anche se molti penserebbero che vi state perdendo la parte migliore!).

I tagli migliori per cuocere in padella, al salto o friggere

Anche se sono tecniche simili, ogni metodo ha tagli che sono più appropriati degli altri.

MANZO

☐ **Bistecche dal filetto,** compresi i tagli statunitensi come *T-bone*, *Porterhouse*, e *New York strip steak*, chiamato anche *shell steak*, *strip steak* e *Kansas City strip*. Sauté o sigillate.

☐ **Bistecche dal costato,** comprese la costata (con l'osso e senza). Sauté o sigillate.

☐ **Bistecche più dure,** come le statunitensi *flatiron steak* e *flank steak*. Queste bistecche si possono tagliare perpendicolarmente alle fibre e poi a pezzi più piccoli, che si masticano più facilmente. Al salto.

VITELLO

☐ **Lombata senz'osso** Sauté.

☐ **Zampa** Al salto.

☐ **Fesa** Al salto.

☐ **Girello** Al salto.

AGNELLO

☐ **Costolette** Sauté.

☐ **Nocette** Sauté.

☐ **Coscia senz'osso** Al salto.

MAIALE

☐ **Braciola senz'osso** Questo taglio può venire dalla lonza, dalla spalla o dal costato. Sauté.

☐ **Filetto** Al salto.

☐ **Lonza senz'osso** Al salto.

POLLAME

☐ **Pezzi senz'osso** Sauté.

☐ **Pezzi piccoli senz'osso** Al salto.

☐ **Pezzi con l'osso** Fritti.

PESCE

☐ **Quasi tutto il pesce** Sauté.

☐ **Pesce delicato,** come la passera. Impanato e fritto in poco olio o fritto in tanto olio.

☐ **Pesce con polpa soda** come halibut, merluzzo e red snapper. Fritto in tanto olio.

☐ **Ostriche e vongole** Fritte in tanto olio.

☐ **Gamberetti** Fritti in tanto olio o al salto.

ATTREZZATURA

Sauté Una padella per sauté (*sautesuse*) è bassa e ampia, con i bordi svasati grazie ai quali è più facile rimestare ingredienti come cipolle e altre verdure. Scegliete una padella di un metallo che conduca bene il calore e dal fondo pesante. Quelle di ghisa sono le migliori per sigillare bistecche e braciole, perché possono diventare caldissime e trattenere il calore. Assicuratevi che la vostra padella sia abbastanza grande da contenere tutto comodamente, perché la carne non si rosolerà nel modo adeguato se la padella è troppo piena. Altrimenti dovrete cuocere in più volte, che non è l'ideale quando si hanno ospiti.

Al salto La scelta migliore è un wok di metallo spesso, ma una padella per sauté è una buona alternativa. Il segreto sta nel fare diventare la padella caldissima e cuocere gli ingredienti il più in fretta possibile, rimestandoli per distribuire il calore in modo uniforme. (Per cuocere al salto non importa tanto l'attrezzatura quanto il calore. Il motivo per cui i piatti al salto sono di solito molto più buoni al ristorante e sono piuttosto difficili da fare in casa ha infatti poco a che vedere con la padella, ma dipende piuttosto dal fatto che le cucine casalinghe non raggiungono le temperature elevate di quelle professionali.)

Friggere in poco olio Scegliete una padella dai bordi dritti più alta di quella per sauté, se possibile, che contenga più olio e riduca gli schizzi. Per il resto valgono i soliti principi: la padella dovrebbe essere spessa, resistente alle temperature elevate e abbastanza grande da contenere il cibo in un solo strato. Per il pollo fritto in poco olio, di solito si usa una padella di ghisa ampia.

Friggere in tanto olio Alcune cucine professionali hanno la friggitrice incorporata; si vendono anche come elettrodomestici. Se non avete in programma di friggere spesso, tuttavia, dovrebbe bastare una pentola profonda (alta almeno 15 cm). Sceglietene una spessa in modo che il fondo non si curvi, ma non tanto bella da dovervi preoccupare di rovinare le finiture (l'olio bollente può lasciare i segni). Oppure usate una pentola economica solo per friggere; vanno bene le pentole di ghisa e di alluminio, di solito economiche.

Altri attrezzi utili per queste tecniche sono:

Termometri Un termometro per fritti è essenziale per friggere in poco o tanto olio (oppure usate un termometro per zucchero). Dei tanti tipi disponibili, il più comodo è il modello che si attacca al bordo della pentola. Anche un termometro digitale con una sonda d'acciaio che si può mettere nell'olio va bene (ma di solito è più costoso).

Un termometro a lettura istantanea è fondamentale per verificare la temperatura interna di carne e pollame, come il pollo fritto, senza tagliarli.

Un mestolo forato o una schiumarola di metallo Per trasferire i cibi fritti dalla pentola a scolare su un piatto o sul piano di lavoro ricoperto di carta da cucina.

Pinze di metallo Servono a girare il cibo mentre frigge. Sono utili anche per tirare fuori il cibo dall'olio bollente. Scegliete un modello con i manici lunghi, per sicurezza.

Paraschizzi Per proteggere il piano della cucina (e le braccia) dal grasso bollente.

Cucchiaio di legno Sceglietene uno con il bordo piatto, per raschiare il fondo della pentola quando si fa il sughetto.

Spatola per wok di metallo Il bordo arrotondato di questo utensile è disegnato per adattarsi alla forma del wok, così da poter rimestare il contenuto più facilmente.

GRASSI PER FRIGGERE

Per i sauté e i fritti si possono usare molte tipologie di grassi e oli, ma bisogna scegliere con criterio. Considerate questi tre fattori: punto di fumo dell'olio, suo gusto e salute.

Se si usa solo una piccola quantità di grasso – per esempio, per le cotture sauté – l'olio d'oliva e il burro sono le scelte migliori; hanno punti di fumo bassi e lasciano un buon sapore. Sono più costosi della maggior parte degli oli dal sapore neutro, tuttavia, per cui potreste scegliere di usare un olio d'oliva meno costoso (tenete quelli extravergine, più costosi, per le insalate e da usare a crudo sui cibi cotti). Il burro chiarificato, che è stato cotto per separare i solidi del latte, ha un punto di fumo molto più alto del burro, ed è pertanto ideale per le cotture sauté. Vedi pag. 96 per come preparare il burro chiarificato.

Poiché gli oli vegetali (di canola, vinaccioli, arachidi, colza e semi di girasole, tra gli altri) in genere hanno punti di fumo alti e gusto e profumo tenue (o neutro), sono spesso consigliati per friggere. Alcuni però sono poco salutari. Come regola generale, cercate di evitare di mescolare oli vegetali e oli estratti chimicamente; gli oli con l'etichetta "spremuto a freddo" o "spremuto in modo naturale" sono opzioni molto migliori. Evitate anche gli oli idrogenati o gli acidi grassi trans, che sono solidi a temperatura ambiente, e gli oli ricchi di grassi polinsaturi, come quello di mais e di soia. Per essere sicuri, cercate oli ricchi di grassi monosaturi, a loro volta ricchi di antiossidanti; l'olio di semi di girasole e di colza sono opzioni eccellenti.

Tutti gli oli da cucina hanno una durata limitata, perciò controllate la data di scadenza. Inoltre etichettate le bottiglie con la data di acquisto e scartate quelle che avete in casa da 12 mesi o più. Annusate e assaggiate sempre l'olio prima dell'uso. L'olio rancido ha un odore sgradevole ed è amaro. Per evitare che diventino rancidi, conservate tutti gli oli vegetali e di oliva in un posto fresco e buio, mai sullo scaffale vicino al fornello o sopra al frigorifero.

CONSIGLI PER FRIGGERE

I cuochi casalinghi spesso scoprono che i fritti assorbono troppo olio. Il modo migliore per prevenire questo fenomeno è di tenere sotto controllo la temperatura dell'olio di cottura guardando costantemente il termometro. Per farlo potreste dover alzare e abbassare la fiamma, a seconda di come sta reagendo l'olio. Alzate leggermente la fiamma per alzare la temperatura dell'olio. Tenete a portata di mano qualche tazza di olio a temperatura ambiente da aggiungere all'olio della frittura se diventa troppo caldo; l'olio aggiunto abbasserà rapidamente la temperatura. Ed evitate di riempire troppo la padella; anche questo può far scendere troppo la temperatura.

Mentre usate un qualsiasi olio da cucina, il suo punto di fumo (o capacità di resistere al calore) scenderà. Se state friggendo in più volte, potreste avere problemi quando l'olio in cui state friggendo non è più fresco (di solito per la terza padellata). La soluzione più semplice è di avere una seconda padella di olio pronta da mettere sul fuoco quando l'olio nella prima è esaurito. Ovviamente alla fine userete più olio, ma il cibo si cuocerà bene e in modo uniforme.

Un altro problema è dato dai pezzi di impanatura che si staccano durante la frittura, che anneriscono e rovinano l'olio. Tirate fuori i pezzetti dopo ogni cottura, per evitare che si attacchino alle padellate seguenti. Per evitare che l'impanatura si stacchi, non mettetene troppa, perché gli strati spessi tendono a cadere nella padella. Lasciate scolare la marinata o l'uovo in eccesso dal pezzo di carne prima di impanarlo. Ricopritelo completamente, poi scuotetelo per fare cadere la farina o il pangrattato in eccesso.

Altre linee guida da seguire:

- Preparate sempre un piatto (o un altro piano) rivestito di carta da cucina prima di iniziare a friggere, per scolare i fritti e assorbire l'olio in eccesso.
- Non riempite mai la pentola o la padella per più di due terzi d'olio.
- Tenete i fritti al caldo, mentre cuocete gli altri, mettendoli nel forno a temperatura bassa (90 °C).

SUGHI DELLA PADELLA

Anche il più umido e succulento sauté può beneficiare di un sughetto saporito, e ottenerlo è facilissimo. Quando la carne o il pesce è cotto e tolto dalla pentola, aggiungete gli aromi, come la cipolla o lo scalogno tritati finemente. Deglassate la pentola con un liquido, come il brodo o il vino (una buona misura indicativa è 210 ml per quattro persone). Staccate con un cucchiaio di legno i pezzetti rosolati dal fondo, che lasceranno il loro sapore nel sughetto. Continuate a cuocere finché è ridotto della metà, poi potete finire con un po' di panna o burro, a piacere (ricordate: il grasso insaporisce), ruotando la padella finché è incorporato.

Per qualsiasi piatto sauté infarinato, come la Piccata di pollo (pag. 256), qualche pezzetto di farina dall'impanatura si addensa e dà consistenza al sugo; finendo con il burro si dà ancora più corpo e lucentezza. Omettendo il burro si avrà una salsa più leggera, ma non sarà altrettanto sontuosa e non avrà la stessa consistenza vellutata. Aggiungete sempre il burro dopo che il liquido si è ridotto alla consistenza desiderata, perché non volete cuocere il burro ma scaldarlo a fuoco dolce. Inoltre se il burro si scioglie troppo in fretta, si separa e forma delle pozze; per un sugo liscio e lucido, ruotate la padella lontano dal fuoco per fondere lentamente il burro. Insieme al burro si possono aggiungere le erbe aromatiche fresche (spesso prezzemolo, ma anche altre vanno bene) per ravvivare il sugo.

IMPANATURE E PASTELLE

Le pastelle e le impanature creano crosticine croccanti e saporite sulla carne, il pesce e il pollame fritti. Poiché le pastelle creano crosticine più delicate e gonfie dell'impanatura, si usano più spesso con il pesce, i frutti di mare e le verdure. La pastella alla birra e il tempura – una preparazione tradizionale giapponese per frutti di mare e verdure (pag. 343) – ne sono due buoni esempi. I rivestimenti di pastella tendono ad ammollarsi se si lasciano riposare troppo a lungo dopo la cottura, perciò è meglio servire il cibo appena dopo averlo fritto.

L'impanatura invece dà una crosta più robusta, e i cibi impanati si possono preparare con qualche ora, o anche un giorno, di anticipo. Alcune pietanze, come il Pollo fritto al latticello (pag. 277), si lasciano marinare prima di essere impanate per ammorbidire la carne e aiutare il pangrattato ad attaccarsi. Per il resto, impanare può essere semplice come passare il cibo nella farina, ma numerosi ingredienti secchi – come la farina di mais, il pangrattato (compreso il panko giapponese), le erbe aromatiche, le spezie tostate, il cocco disidratato e le noci macinate – possono conferire sapore e croccantezza in più. Il tipo di farina in cui si decide di impanare può anche influire sulla consistenza della crosticina. Con una farina leggera antigrumi, otterrete una delizios aimpanatura per pesce e pollame. (Vedi la ricetta per la Sogliola alla mugnaia a pag. 258 come esempio.)

FRIGGERE IN CASA

La frittura produce un odore forte (e a volte anche un po' di fumo), perciò per tenere a bada gli odori (e gli allarmi antifumo, se ci sono) seguite questi semplici passi: aprite le finestre della cucina, accendete la ventola sul fornello al massimo, coprite la pentola con il paraschizzi. Potete anche tenere un piccolo estintore vicino in caso di fiammate.

ELIMINARE L'OLIO DEI FRITTI

Anche piccole quantità di olio possono intasare le tubazioni, perciò non versatelo mai nel lavandino. Se nella padella resta solo un poco di olio, raccoglietelo con qualche tovagliolo di carta e poi buttate nella pattumiera. Se avete più olio usato (250-500 ml) versatelo in un recipiente resistente al calore con un coperchio che lo chiude bene e conferitelo nel recipiente per la raccolta degli oli esausti. Assicuratevi che l'olio sia freddo prima di versarlo dalla padella. Se mettete il recipiente con l'olio in freezer, questo solidificherà e non ci sarà il rischio che fuoriesca (questa è una tecnica che funziona bene anche per il grasso che resta nella padella dopo aver fritto il bacon).

SPEGNERE UN INCENDIO IN CUCINA

Quando gli oli o i grassi si scaldano troppo, possono prendere fuoco spontaneamente. In questo caso, la prima cosa da fare è di non fare arrivare ossigeno al fuoco. Il modo più efficace è mettere un coperchio che chiuda bene direttamente sulla pentola o sulla padella, perciò tenete sempre un coperchio vicino al fornello quando friggete. Inoltre, tenete un estintore in una parte accessibile della cucina, ma lontano dal calore, perché le sostanze chimiche contenute nell'estintore potrebbero diventare meno efficaci. Esistono estintori pensati appositamente per spegnere incendi da olio o grassi. Controllate regolarmente l'estintore (una volta ogni 6 mesi circa) per assicurarvi che sia ben pressurizzato.

Non gettate mai acqua su un fuoco causato dai grassi. L'acqua farebbe allargare l'olio e così il fuoco. Non trasferite mai la pentola o la padella con il fuoco all'esterno. L'olio potrebbe fuoriuscire, bruciandovi e provocando incendi in altre parti della casa.

BATTERE LE SCALOPPINE DI POLLO
Perché le scaloppine cuociano in modo uniforme, dovrebbero avere uno spessore uniforme, di 5 mm circa. Mettetele sul piano e copritele con la pellicola; battetele con il lato liscio del batticarne (o con una padella pesante).

PICCATA DI POLLO Per 4 persone

Questo piatto italiano semplice ma senza tempo dimostra a meraviglia il procedimento del sauté: le scaloppine – quasi sempre di pollo o vitello – sono infarinate e poi saltate in una miscela di olio d'oliva e burro, una tipica combinazione efficace e saporita. La farina forma una crosticina leggera intorno al pollo (e aiuta ad addensare il sughetto), il burro contribuisce a rosolarla e l'olio alza il punto di fumo in modo che il burro non si scurisca troppo prima che il pollo sia cotto.
L'unico accompagnamento è il sughetto della padella, pensato per sfruttare i saporiti pezzettini rosolati che restano in padella dopo aver cotto il pollo.

¼ CUP (30 G) DI FARINA

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

- 4 SCALOPPINE DI POLLO (O DI VITELLO) *(5 mm circa di spessore)*
- 2 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA
- 45 G DI BURRO
- 3 CUCCHIAI DI VINO BIANCO SECCO
- 3 CUCCHIAI DI SUCCO DI LIMONE FRESCO
- 2 CUCCHIAI DI CAPPERI SOTTOSALE, *ammollati in acqua per 20 minuti, poi scolati, risciacquati e scolati di nuovo*
- 1 CUCCHIAIO DI PREZZEMOLO FRESCO TRITATO

Infarinate il pollo Versate la farina in un piatto piano; aggiungete ¾ di cucchiaino di sale e ¼ di cucchiaino di pepe e mescolate. Passateci il pollo [1], giratelo per infarinarlo bene e picchiettate per fare cadere la farina in eccesso [2].

Cuocete il pollo Scaldate l'olio e 1 cucchiaio di burro in una padella grande su fuoco medio-alto finché il burro inizia a sfrigolare. Cuocete il pollo in più volte, se necessario, per evitare di riempire troppo la padella (le scaloppine dovrebbero

Piccata di pollo, step by step

starci comodamente in uno strato solo [3]) finché è dorato e cotto, per 2-3 minuti per parte. Il tempo di cottura dipenderà dallo spessore della carne. Trasferite il pollo su un vassoio ed eliminate il grasso in eccesso dalla padella.

Deglassate la padella e preparate il sughetto Rimettete la padella su fuoco medio e aggiungete il vino, raschiando i pezzetti rosolati dal fondo con un cucchiaio di legno. Cuocete finché il liquido è ridotto della metà [4], per 30 secondi circa. (Se il liquido si riduce troppo in fretta – prima cioè che siano stati incorporati tutti i pezzetti rosolati – togliete la padella dal fuoco.) Togliete la padella dal fuoco, aggiungete il succo di limone, i capperi e i rimanenti 2 cucchiai di burro [5] e ruotate finché è fuso e amalgamato, poi aggiungete il prezzemolo [6] e salate a piacere.

Servite Versate subito il sughetto sul pollo e servite.

SPELLARE LA SOGLIOLA
Questa ricetta richiede di spellare solo un lato. Iniziate tagliando via le pinne (vedi pag. 120). Poi praticate una piccola incisione sulla pelle al di sopra della coda. Afferrate la pelle in questo punto e spellatene un pezzetto per avere un appiglio. Tenendo bene la pelle da questa parte con una mano e la coda nell'altra, tirate la pelle verso la testa per staccarla in un pezzo.

SOGLIOLA ALLA MUGNAIA Per 2 persone

Come il nome lascia intuire, questa preparazione richiede che il pesce sia infarinato prima di essere saltato in padella, per rosolarsi meglio.

- 1 SOGLIOLA DI DOVER INTERA *(450-680 g), rifilata e spellata*
- SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO
- 45 G DI BURRO CHIARIFICATO *(pag. 98)*
- ¼ CUP (60 G) DI FARINA, MEGLIO SE ANTIGRUMI
- 60 G DI BURRO, *a cucchiaiate*
- 1 CUCCHIAIO DI PREZZEMOLO FRESCO TRITATO
- 1 LIMONE, *tagliato a metà*

Infarinate Salate e pepate il pesce su entrambi i lati mentre scaldate il burro chiarificato in una padella per sauté ovale di rame (o una padella per sauté grande) su fuoco medio. Versate la farina in un piatto piano grande e premeteci il pesce da entrambi i lati, assicurandovi che sia completamente infarinato. Scuotetelo per fare cadere la farina in eccesso.

Cuocete Mettete il pesce in padella con la pelle verso l'alto e cuocetelo finché è ben dorato sotto, per 4 minuti circa. Giratelo con attenzione con una spatola per pesce (o due spatole ampie e grandi) e cuocete finché la pelle è ben dorata e il pesce è cotto per altri 3 minuti: la polpa dovrebbe sfaldarsi con la forchetta e la parte più spessa dovrebbe essere opaca.

Preparate il sughetto Fate cadere i pezzi di burro nella padella calda, intorno al pesce, e lasciateli fondere. Cospargete il prezzemolo sul pesce. Quando il burro è schiumoso, spremeteci sopra il limone in modo che il succo si mescoli al burro e versatelo subito a cucchiaiate sopra al pesce. In alternativa, trasferite il pesce su un vassoio e cospargetelo con il prezzemolo prima di mettere in padella il burro e il succo di limone, ruotando per mescolarli.

Servite Tagliate il pesce a filetti e in porzioni, mettetelo sui piatti e versateci sopra ancora un po' di sughetto, poi servite.

Ingredienti

- La vera sogliola di Dover è pescata nelle acque dell'Atlantico al largo della costa di Dover, in Inghilterra. Se non volete pulire il pesce, chiedete al pescivendolo di farlo per voi.
- Poiché il burro chiarificato (pag. 98) ha un punto di fumo più alto del semplice burro, è il grasso di cottura scelto per i pesci delicati come la sogliola.
- La farina antigrumi è una farina povera di proteine trattata per sciogliersi istantaneamente (per questo è chiamata spesso anche "farina istantanea"). Poiché forma meno grumi della farina comune, è da tempo scelta dagli chef per il rivestimento leggerissimo che dà al pesce sauté.

Servire un sauté di sogliola di Dover

1 Con un coltello per pesce o un cucchiaio grande tagliate lungo un lato della lisca dalla testa alla coda per separare il filetto, tenendo il coltello inclinato, in modo che si allontani dalla carne, e contro la lisca; passate il coltello sotto al filetto per staccarlo (non illustrato nella foto). 2 Togliete il bordo esterno del filetto con il coltello. 3 Sollevate il filetto con coltello e forchetta per staccarlo. 4 Ruotate il pesce e ripetete i passaggi precedenti per staccare l'altro filetto superiore. 5 Staccate la lisca con il coltello dal resto della carne. 6 Sollevate per staccare i due filetti inferiori, lasciando la pelle nella padella.

SAUTÉ DI FEGATO DI VITELLO Per 4 persone

Il fegato è un'altra buona scelta per il sauté, poiché cuoce in fretta, dentro e fuori. Richiede solo una passata nella farina insaporita; mettendo il fegato in ammollo nel latte il sapore si addolcisce e la carne diventa più tenera. Asciugate bene il fegato tamponandolo prima di infarinarlo, altrimenti la farina formerà dei grumi che possono cadere nella padella.

Il fegato con le cipolle è un piatto classico, e si può preparare caramellando un po' di cipolle a fette (due cipolle saranno sufficienti per quattro porzioni abbondanti) nel burro prima di rosolare il fegato. Poi finite rimettendo le cipolle in padella giusto il tempo di scaldarle. Oppure servite con Pomodoro e cipolla confit (pag. 314), come nella foto sopra.

450 G DI FEGATO DI VITELLO, *tagliato a pezzi di 1 cm di spessore*

¼ CUP (410 ML CIRCA) DI LATTE INTERO

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

fig. 3.30 INFARINARE IL FEGATO

¼ CUP (60 G) DI FARINA

2 CUCCHIAI DI OLIO DI SEMI DI GIRASOLE O ALTRO OLIO DAL SAPORE NEUTRO, *più altro se necessario*

POMODORO E CIPOLLA CONFIT *(pag. 314), per servire*

Ammollate il fegato Mettete il fegato in una ciotola di materiale non reattivo (ceramica o vetro) e versateci sopra il latte. Lasciate in frigorifero, coperto, per 3 ore (o fino a una notte). Scolate il fegato e scartate il latte. Asciugatelo tamponandolo con la carta da cucina.

Infarinate Versate la farina in un piatto, salate e pepate. Infarinate bene il fegato, scuotendolo per fare cadere la farina in eccesso *fig. 3.30*.

Cuocete Scaldate una pentola per sauté grande (33 cm) su fuoco medio, poi metteteci l'olio e scaldate finché si increspa. Cuocete (in più volte, se necessario, per non riempire troppo la padella) finché il fegato è compatto (ma non duro) e rosolato all'esterno ma ancora rosato al centro, per 1-2 minuti per parte. Ripetete con il resto del fegato, aggiungendo altro olio in padella se necessario.

Servite Distribuite il fegato nei piatti e coprite con il confit. Servite subito.

SAUTÉ DI ALI DI RAZZA Per 4 persone

Provate questa tecnica con qualsiasi pesce a carne bianca, che si sfalda, delicata, come la sogliola, il pesce San Pietro o il rombo chiodato, che si abbinano tutti molto bene con la salsa. Il burro bruno – o *beurre noisette,* che si ottiene cuocendo il burro finché i solidi del latte diventano color nocciola – è una di quelle salse *à la minute* (cotte su ordinazione) che dovrebbero far parte del repertorio di ogni cuoco casalingo, perché si possono variare in un'infinità di modi. Al burro bruno di solito si abbina la frutta in guscio, perché hanno sapori complementari; il succo di agrumi e il vino ne bilanciano la ricchezza; e altri ingredienti, come le erbe aromatiche, lo rendono più complesso.

Poiché questa ricetta si prepara tanto in fretta, dovrete aver pronta la *mise en place* prima di scaldare la padella. Tostate e tritate le nocciole, tagliate a suprême il pompelmo e mettete sale, pepe e farina in piatti separati (per insaporire e infarinare il pesce) vicino ai fornelli.

Ingredienti

- La razza è un pesce con pinne pettorali piatte (chiamate ali) che la fanno assomigliare a un pipistrello. Le ali sono la parte più pregiata del pesce, con una consistenza delicata, a scaglie. Di solito si preparano in sauté e si servono con burro bruno e capperi.

4 ALI DI RAZZA PICCOLE, *tagliate a metà*

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

½ CUP (60 G) DI FARINA, MEGLIO SE ANTIGRUMI

¼ CUP (70 ML) DI OLIO DI SEMI DI GIRASOLE O ALTRO OLIO DAL SAPORE NEUTRO

60 G DI BURRO, *a cucchiaiate*

45 G DI NOCCIOLE PELATE LEGGERMENTE TOSTATE, *tritate grossolanamente*

4 RAMETTI DI TIMO

1 CUCCHIAINO DI SUCCO DI LIMONE FRESCO

1 POMPELMO ROSA PICCOLO, *tagliato a suprême (pag. 44), riservando il succo (per avere 12 spicchi e 2 cucchiai di succo)*

Infarinate Scaldate una padella per sauté grande su fuoco medio-alto mentre salate, pepate la razza e la infarinate, scuotendola per togliere la farina in eccesso.

fig. 3.31 PREPARARE IL BURRO BRUNO

fig. 3.32 INSAPORIRE IL BURRO BRUNO CON NOCCIOLE ED ERBE AROMATICHE

Cuocete Quando la padella è calda, scaldate l'olio finché si increspa. Aggiungete i pezzi di razza, in più volte per non riempire troppo la padella, e cuocete finché il pesce è ben dorato sotto, per 1 minuto e ½-2 minuti. Girate con attenzione i pezzi con una spatola per pesce e abbassate la fiamma a media. Cuocete finché il pesce è tutto opaco e rosolato anche sull'altro lato, per altri 1 minuto e ½. Trasferite su un vassoio e coprite per tenerlo al caldo.

Preparate il burro bruno Pulite la padella con la carta da cucina e mettetela su fuoco medio-basso. Metteteci i pezzi di burro *fig. 3.31* e ruotatela (per scaldarlo in modo uniforme) finché il burro è fuso e color nocciola, per 30-60 secondi. Unite il timo e il succo di pompelmo; il burro schizzerà un po'. Aggiungete le nocciole, poi togliete dal fuoco *fig. 3.32*.

Servite Distribuite i pezzi di razza nei piatti, mettete 3 spicchi di pompelmo su ogni porzione e bagnate con il burro bruno alle nocciole. Servite subito.

SAUTÉ DI MEDAGLIONI DI MAIALE Per 2-4 persone

Non tutte le ricette di sauté iniziano con l'infarinatura della carne. Questa dimostra come si può sigillare bene la carne affidandosi solo all'alta temperatura della padella (e a un po' di scienza, con le cosiddette reazioni di Maillard; vedi pag. 134). Per avere una bella rosolatura, bisogna assicurarsi che la carne sia asciutta, perché l'umidità la ostacolerebbe. Per prima cosa asciugate la carne tamponandola con la carta da cucina e salatela appena prima di cuocerla (perché il sale porta in superficie i succhi). La carne sauté lascerà dei pezzetti rosolati, perciò si deglassa la padella e li si incorpora alla salsa. Questa è fatta con una fragrante combinazione di brandy, scalogni, mele e uvetta (tutti buoni compagni del maiale) e finita con la panna, che la addensa mentre sobbolle, dandole corpo.

2 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA

1 FILETTO DI MAIALE MEDIO *(450 g circa), tagliato a medaglioni come illustrato a pag. 123*

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

30 G DI BURRO, *tagliato a pezzi*

2 SCALOGNI MEDI, *tagliati a metà per il lungo e poi a fette sottili per il largo*

1 MELA *(come Granny Smith o Fuji), pelata, privata del torsolo e tagliata a dadini di 1 cm*

3 CUCCHIAI DI UVETTA

2 CUCCHIAI PIÙ ¼ CUP (70 ML) DI ACQUA

⅓ CUP (90 ML) DI BRANDY

⅓ CUP (90 ML) DI PANNA

1 CUCCHIAIO DI SALVIA TAGLIATA A CHIFFONADE *(pag. 31), più foglioline per guarnire (facoltativo)*

Cuocete Scaldate una padella grande per sauté (33 cm) su fuoco medio-alto. Scaldateci l'olio finché si increspa. Asciugate i medaglioni tamponandoli con la carta da cucina, salateli e pepateli su entrambi i lati. Cuoceteli (in più volte se necessario per non riempire troppo la padella) finché sono ben dorati, per 1 minuto e ½ per parte. Trasferite la carne su un vassoio e copritela per tenerla al caldo.

Preparate il sughetto Mettete il burro nella padella e abbassate la fiamma a media. Unite gli scalogni, la mela e l'uvetta. Cuocete per 2 minuti, mescolando ogni tanto così che la mela si scurisca in modo uniforme. Deglassate la padella con 2 cucchiai di acqua, cuocendo e raschiando i pezzetti rosolati dal fondo della padella, finché l'acqua è evaporata. Se dopo 2 minuti la mela non è ancora morbida, aggiungete altri 2 cucchiai di acqua e continuate la cottura ancora per qualche minuto. Versate il brandy e cuocete finché è ridotto della metà, per 30-60 secondi, poi aggiungete la panna ed eventuali succhi della carne che si sono raccolti nel vassoio. Lasciate sobbollire finché la salsa è abbastanza densa da velare il dorso di un cucchiaio, per 1 minuto e ½ circa. Unite la salvia e salate e pepate a piacere.

Servite Versate la salsa sui medaglioni, guarnite con foglioline di salvia, se volete, e servite.

CONTROFILETTO SCOTTATO IN PADELLA CON SALSA DI PANNA ALLA SENAPE Per 2 persone

La cottura delle bistecche sul fornello è rapida ed efficiente. Richiede solo pochi minuti in una padella molto calda, che poi può essere deglassata per preparare una salsa saporita (vedi varianti qui sotto). Occorre pochissimo burro perché la carne formi una bella crosticina; aspettate che le bistecche si stacchino facilmente dalla padella prima di girarle. Se volete il piatto da bistrò per eccellenza, servite le bistecche con le Patatine fritte (pagg. 341-42). Anche le Patate schiacciate (pag. 315) sono un accompagnamento naturale, così come gli Spinaci cremosi (pag. 305).

Per sigillare le bistecche

2 CONTROFILETTI SENZ'OSSO, *da 225-280 g ciascuno e spessi 2,5 cm, a temperatura ambiente*

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

1 CUCCHIAINO DI BURRO

Per la salsa

½ CUP (140 ML) DI VERMOUTH O VINO BIANCO

2 CUCCHIAINI DI SENAPE DI DIGIONE

¼ CUP (70 ML) DI PANNA

Scottate le bistecche Scaldate una padella di ghisa da 25 cm su fuoco medio-alto finché è molto calda ma non fumante, per 2 minuti circa. Salate e pepate le bistecche su entrambi i lati. Aggiungete metà del burro e sistemateci sopra una bistecca [1]. Fate lo stesso con il resto del burro e l'altra bistecca. Senza muovere le bistecche, sigillatele finché si staccano facilmente dalla padella e si è formata una crosticina ben dorata, per 2 minuti circa. Prendete le bistecche con le pinze e sigillatele su entrambi i bordi [2], per 3 secondi ciascuna, poi giratele e continuate a cuocerle finché un termometro a lettura istantanea segna 46-49 °C per una cottura al sangue, 52 °C per media-al sangue e 57-60 °C per media [3]. Trasferite le bistecche su un piatto caldo e lasciatele riposare.

Preparate la salsa Togliete la padella dal fuoco e versateci il Vermouth [4] (schizzerà). Rimettete la padella sul fuoco, deglassatela, raschiando i pezzetti rosolati con un cucchiaio di legno e cuocete finché il liquido è quasi del tutto

Controfiletto scottato in padella, step by step

CONTROFILETTO SCOTTATO IN PADELLA CON SALSA DI PANNA ALLA SENAPE

ridotto, per 45 secondi. Unite la senape e scaldate per 15 secondi. Aggiungete la panna ed eventuali succhi colati dalle bistecche e mescolate [5]. Cuocete finché la salsa vela un po' il dorso di un cucchiaio [6], per 10 secondi. Salate e pepate.

Servite Mettete le bistecche nei piatti e versateci sopra la salsa, prima di servire.

BISTECCA CON SALSA AL BALSAMICO

Cuocete le bistecche come indicato, aggiungendo 2 rametti di rosmarino fresco in padella qualche secondo prima del termine della cottura, giusto per scaldarli. Trasferite le bistecche e il rosmarino a riposare su un piatto caldo. Rimettete la padella sul fuoco e versateci 90 ml di aceto balsamico. Deglassate la padella, raschiando i pezzetti rosolati, e riducete a una consistenza sciropposa, per 15-25 secondi. Salate, aggiungete eventuali succhi rilasciati dalle bistecche e mescolate. Togliete dal fuoco. Aggiungete 1 cucchiaio di burro, ruotando per amalgamarlo. Mettete le bistecche nei piatti e spennellatele con la salsa. Guarnite con rametti di rosmarino.

VERIFICARE LA COTTURA
Con un po' di esperienza, imparerete a valutare se una bistecca ha raggiunto il grado di cottura desiderato premendo il dito sulla parte più spessa. Più la bistecca è morbida, più sarà al sangue.

fig. 3.33 DEGLASSARE LA PADELLA CON LA SALSA DI SCALOGNI AL VINO ROSSO

BISTECCA CON SALSA DI SCALOGNI AL VINO ROSSO

In una casseruola mescolate 275 ml di vino rosso secco, come il Côtes-du-Rhône, e 1 scalogno grande, tagliato a fette sottili per il largo; portate a ebollizione su fuoco medio-alto, poi abbassate la fiamma a media e lasciate sobbollire finché è ridotto della metà, per 8-10 minuti. Cuocete le bistecche come indicato precedentemente. Dopo averle tolte dalla padella, rimettete la padella su fuoco medio-alto. Quando è di nuovo calda, toglietela dal fuoco e versateci il vino (schizzerà). Rimettete sul fuoco e deglassate la padella, mescolando con un cucchiaio di legno per raschiare i pezzetti rosolati *fig. 3.33*. Abbassate la fiamma e lasciate sobbollire finché il liquido è ridotto della metà, per 1-2 minuti. Salate, unite i succhi colati sul piatto e mescolate. Togliete dal fuoco e aggiungete 1 cucchiaio di burro, ruotando per amalgamare. Mettete le bistecche nei piatti e versateci la salsa.

CAPESANTE IN PADELLA CON PUREA DI FINOCCHI Per 12 come antipasto

Poiché le capesante contengono molta umidità, il rischio è che rilascino il liquido in padella e cuociano al vapore, invece di prendere colore. Se poi sono troppo cotte diventano dure e gommose. Il trucco sta nello scaldare a sufficienza la padella e l'olio così che le capesante si rosolino in fretta, senza cuocere troppo. Ruotare la padella in modo che l'olio la ricopra completamente è fondamentale, perché l'olio caldo formerà una superficie scivolosa che impedirà alle capesante di attaccare, ma in ogni caso bisogna scuotere bene la padella appena si aggiungono le capesante. Le capesante dolci e succulente hanno un'affinità con il finocchio dal gusto d'anice, e un aspetto delizioso se appoggiate su un fondo di setoso purè di finocchi.

6 CAPESANTE GRANDI

SALE GROSSO

OLIO DI SEMI DI GIRASOLE O ALTRO OLIO DAL SAPORE NEUTRO

¾ CUP (200 ML) DI PURÈ DI FINOCCHI *(pag. 318), con i ciuffi dei finocchi tenuti per guarnire*

Sigillate le capesante Se necessario, rimuovete il piccolo muscolo duro (l'adduttore) che si trova sul lato delle capesante (spesso lo toglie il pescivendolo), poi tagliatele a metà in orizzontale in modo da avere 12 pezzi. Scaldate una padella grande su fuoco alto. Salate le capesante su entrambi i lati. Quando la padella è calda, aggiungete olio sufficiente a ricoprire il fondo (1 cucchiaio circa) e ruotate per distribuirlo uniformemente. Aggiungete le capesante, in più volte per non riempire troppo la padella, e scuotete la padella per evitare che attacchino. Sigillate finché sono ben dorate, per 45 secondi; giratele con una spatola angolare e cuocete finché sono tutte opache, per altri 30 secondi (fate attenzione a non girarle troppo presto, o potrebbero rompersi). Trasferitele su un piatto ricoperto di carta da cucina e copritele per tenerle al caldo (se necessario). Ripetete con altro olio e il resto delle capesante.

Servite Scaldate il purè di finocchi in un pentolino su fuoco medio. Mettetene 1 cucchiaio su ognuno di 12 piattini e appoggiateci sopra un pezzo di capasanta. Guarnite con i ciuffi di finocchio e servite.

PETTO D'ANATRA CON GASTRIQUE D'ARANCIA

Per 2 persone

Il petto d'anatra, una prelibatezza della cucina francese, è molto umido e tenero se preparato come si deve. Il petto è abbastanza piccolo da essere cotto in padella e non necessita di farina o grasso aggiunto per formare una crosticina dorata croccante. Bisogna però seguire alcune regole, perché l'anatra ha molto grasso sottopelle.

L'anatra dovrebbe essere sempre cotta abbastanza a lungo da rilasciare il grasso, che in parte sarà tolto e tenuto per un altro uso (per esempio per arrostire le patate o saltare le verdure). Per questo si cuoce prima sul lato con la pelle e poi si gira. Il livello di cottura varia da persona a persona; alcuni sostengono che la carne del petto dovrebbe restare rosa, altri la cuociono di più. Nella ricetta che segue, il tempo previsto dovrebbe dare un interno medio-al sangue (rosastro) dopo che l'anatra ha riposato, perciò se la preferite più cotta prolungate la cottura. Il sapore ricco dell'anatra la rende una buona compagna per la frutta, soprattutto l'arancia (basti pensare all'anatra all'arancia, pilastro della cucina francese). Qui è servita

con il *gastrique*, una salsa agrodolce preparata caramellando lo zucchero e poi deglassando la padella con un liquido acido, come l'aceto o il succo di agrumi (in questa ricetta entrambi). Si accompagna bene con rape schiacciate o ridotte in purea o erbe amare in padella.

1 PETTO D'ANATRA GRANDE *(450 g circa)*

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

1 ARANCIA, *spremuta (90 ml circa), la scorza di metà arancia tagliata a julienne (pag. 44)*

115 G DI ZUCCHERO

½ CUP (140 ML) DI ACETO DI VINO ROSSO DI OTTIMA QUALITÀ

Fate sciogliere il grasso Tagliete la pelle in eccesso dall'anatra con un coltello affilato (lasciandone abbastanza da coprire il petto) e incidetela in diagonale, prima in una direzione e poi in quella opposta, per creare un motivo a losanghe [**1**]. Incidete tutta la pelle e gran parte del grasso ma non la carne. Salate e pepate il petto su entrambi i lati e mettetelo in una padella da 25 cm non riscaldata con la pelle verso il basso [**2**]. Cuocete su fuoco medio-basso finché si forma una piccola pozza di grasso. Girate il petto con le pinze e cuocete l'altro lato per 1 minuto. Girate di nuovo e versate il grasso in una ciotola resistente al calore. (Tenetelo per un altro uso; lasciatelo raffreddare prima di metterlo in un contenitore a chiusura ermetica a temperatura ambiente.) Continuate a cuocere finché la pelle è bella rosolata e croccante, per 10-12 minuti, tirando via altro grasso se necessario.

Cuocete Girate di nuovo l'anatra con la pelle verso l'alto [**3**] e fatela andare finché è a cottura media-al sangue, per 8-12 minuti. Un termometro (infilato nella parte più spessa) dovrebbe segnare 51 °C. Lasciate riposare su una gratella appoggiata su una placca con il bordo per 5-8 minuti (l'anatra continuerà a cuocere leggermente).

Cuocere il petto d'anatra

1

2

3

Preparate il gastrique Portate a ebollizione un pentolino d'acqua. Aggiungete la scorza d'arancia e fate sobbollire per 2 minuti, poi scolate: in questo modo diventerà meno amara e più morbida. Scaldate lo zucchero in una casseruola su fuoco medio senza mescolare [1]. Quando inizia a fondersi, ruotate la padella (per ridistribuire lo zucchero fuso in modo che caramelli in modo più uniforme) e continuate a cuocere finché diventa ambrato, per altri 5 minuti. Versate l'aceto [2] e mescolate con un cucchiaio di legno, poi continuate a sobbollire mescolando ogni tanto finché è un poco ridotto e sciropposo, per 5 minuti. Versate il succo d'arancia [3] e aggiungete la scorza [4]; lasciate sobbollire finché è ridotto a uno sciroppo denso [5] e si forma la schiuma in superficie, per altri 5 minuti. Salate e pepate.

Servite Tagliate l'anatra nel senso della larghezza, a fette di 5 mm di spessore, disponetele a ventaglio sui piatti e bagnate con la salsa prima di servire.

Preparare il gastrique d'arancia

Ricette di fritture

GAMBERI AL SALTO CON SALSA DI FAGIOLI NERI Per 2 persone

A differenza di altri metodi di frittura, quella al salto richiede un calore molto elevato e pochissimo grasso. L'attrezzo migliore è il wok; si scalda in fredda e proprio alla temperatura giusta, e la forma consente di scuotere il cibo con i tipici movimenti bruschi. Si possono ottenere risultati simili in una padella a patto che sia abbastanza grande da contenere tutti gli ingredienti (con lo spazio per rimestarli): mettete la padella su fuoco molto alto finché è caldissima, aggiungete l'olio e i gamberi (o altro) e poi regolate la fiamma in base alla necessità durante la cottura.

Questo metodo dà gamberi perfettamente conditi e saporitissimi, ma non ci sarà molta salsa da servire con il riso (che così è più autentico che nella versione con tanta salsa); se volete, raddoppiate le dosi degli ingredienti per la salsa.

Ingredienti

- I fagioli neri fermentati sono fagioli di soia secchi conservati sottosale, a volte con aglio e spezie. Si trovano nei negozi di alimentari asiatici.
- Il vino shao-hsing è un vino da cucina tradizionale cinese ricavato dal grano, con un basso grado alcolico. Si può sostituire con sakè o sherry.

PELARE LO ZENZERO
Usate il bordo di un cucchiaino per pelare lo zenzero fresco. Fate scorrere il cucchiaino lungo lo zenzero, seguendo le protuberanze, con mano ferma ma leggera per staccare solo il rivestimento sottile, non la polpa saporita sottostante.

Per la salsa

- 3 SPICCHI D'AGLIO, *sminuzzati*
- 1½ CUCCHIAINO DI OLIO DI ARACHIDI O DI SESAMO NON TOSTATO
- 1 CUCCHIAIO DI FAGIOLI NERI FERMENTATI, *risciacquati e schiacciati con il dorso di un cucchiaio*
- 1½ CUCCHIAINO DI ZENZERO FRESCO SMINUZZATO
- 1½ CUCCHIAINO DI VINO SHAO-HSING
- 2 CUCCHIAINI DI SALSA HOISIN
- 1½ CUCCHIAINO DI SALSA DI SOIA
- 1 PEPERONCINO PICCANTE FRESCO, *come il thai, tagliato a fettine sottili per il largo (se lo volete meno piccante togliete i semi)*
- 1 SCALOGNO, *tagliato a fette sottili in diagonale; tenetene 1 cucchiaio per guarnire*

Per saltare

- 450 G DI GAMBERI GRANDI (16-20), *pelati e privati del midollino (pag. 130)*
- 1 CUCCHIAIO DI MAIZENA
- 3 CUCCHIAI DI OLIO DI ARACHIDI

Per servire

- RISO BIANCO PERFETTO *(pag. 415)*

Preparate la salsa Mescolate gli ingredienti in una ciotola e mettete da parte.

Cuocete Scaldate un wok su fuoco alto per 2 minuti; dovrebbe essere caldissimo (verificatelo spruzzandoci un po' di acqua, dovrebbe schizzare ed evaporare al contatto). Mescolate i gamberi nella maizena per ricoprirli (non fatelo con troppo anticipo o l'infarinatura diventerà gommosa). Versate l'olio di arachidi nel wok e metteteci i gamberi, lasciandoli per 5 secondi (premeteli con una spatola perché si sigillino meglio) prima di rimestarli velocemente un paio di volte e lasciarli di nuovo senza muoverli per 5 secondi. Continuate a rimestare e fare riposare finché i gamberi sono rosa brillante e opachi e ben dorati, per altri 1-2 minuti. Unite la salsa, portate a ebollizione e cuocete per 30 secondi (senza mescolare), poi rimestate un paio di volte per condire bene i gamberi.

Servite Guarnite con gli scalogni tenuti da parte. Servite subito, con il riso.

VARIANTI

Capesante Seguite la ricetta sopra, sostituendo i gamberi con una dozzina di capesante (senza il muscolo adduttore) e sigillandole per 20 secondi per parte (senza muoverle). Aggiungete la salsa e procedete come indicato.

Maiale a dadini Preparate la salsa come indicato sopra. Infarinate 340 g di filetto di maiale tagliato a dadini di 2,5 cm con la maizena. Cuoceteli finché sono ben dorati, mescolando ogni tanto in modo che si rosolino in maniera uniforme su tutti i lati, per 4 minuti, poi aggiungete la salsa e procedete come indicato.

Maiale a fette Seguite la variante con il maiale qui sopra, tagliando 340 g di filetto di maiale a striscioline molto sottili e cuocendole giusto il tempo che inizino a dorarsi, per 2 minuti. Aggiungete la salsa e procedete come indicato.

WIENER SCHNITZEL Per 4 persone

Si pensa che la Wiener Schnitzel ("cotoletta alla viennese" in tedesco), antico piatto austriaco, sia stata ispirata dal metodo di cottura italiano per le cotolette alla milanese o scaloppine. Sono tutte varianti della stessa tecnica: la cotoletta (di vitello, pollo o maiale) si infarina, poi si passa nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato prima di essere fritta in poco olio finché è dorata e croccante. La Wiener Schnitzel si distingue da altri tipi di carne sauté perché le cotolette vengono rimesse in pentola una seconda volta per un passaggio finale nel burro sfrigolante.

Poiché le cotolette si impanano con un metodo a tre passaggi, hanno una splendida crosta croccante. Il metodo è ideale per friggere in poco olio cotolette e altri pezzi di carne piccoli, che riusciranno a cuocere nel tempo che la crosta diventa scura e croccante. Il procedimento è semplice ma ogni passaggio ha il suo scopo: la farina crea una superficie asciutta alla quale l'uovo può attaccarsi, mentre l'uovo serve da "collante" per il pangrattato, e l'impanatura (di pangrattato, *panko* o frutta a guscio macinata) dona una consistenza e un sapore imbattibili. Picchiettate o premete il pangrattato nella carne e scuotete per fare cadere quello in eccesso.

¼ CUP (30 G) DI FARINA

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

50 G DI PANGRATTATO FRESCO

2 UOVA GRANDI

4 COTOLETTE DI VITELLO, *da 115-140 g ciascuna, pestate a 5 mm di spessore (chiedete al macellaio di farlo per voi)*

OLIO DI SEMI DI GIRASOLE O ALTRO OLIO DAL SAPORE NEUTRO, *per friggere*

60 G DI BURRO

2 CUCCHIAI DI PREZZEMOLO FRESCO TRITATO FINEMENTE, *più rametti per guarnire*

SPICCHI DI LIMONE, *per servire*

Impanate le cotolette Riscaldate il forno a 90 °C mentre preparate i tre ingredienti per impanare. Mettete la farina in un piatto piano e mescolatela con 1 cucchiaino di sale e ½ cucchiaino di pepe. In un altro piatto piano mescolate il pangrattato con 1 cucchiaino di sale. Sbattete leggermente le uova in una ciotola ampia e bassa. Asciugate le cotolette tamponandole con la carta da cucina. Passate una cotoletta alla volta nella farina, girandola per infarinarla, poi scuotetela per fare cadere quella in eccesso. Immergetela nell'uovo, sempre verificando che sia completamente ricoperta e facendo colare quello in eccesso. Infine passatela nel pangrattato, picchiettando perché aderisca, ma facendo attenzione a non formare uno strato troppo spesso. Mettete le cotolette impanate su un pezzo di carta da forno [1] o in una teglia grande.

Cuocete Scaldate 5 mm di olio in una padella grande su fuoco medio finché raggiunge i 180 °C. In più riprese, per non riempire troppo la padella [2], cuocete le cotolette finché sono ben dorate sul fondo, per 1-2 minuti. Giratele con una spatola flessibile [3] e cuocetele finché anche l'altro lato è ben dorato, per altri 1-2 minuti, tenendo d'occhio la temperatura dell'olio, che deve restare costante a 180 °C. Trasferitele in una teglia rivestita con un doppio strato di carta da cucina e tenetele al caldo in forno.

Consigli per la Wiener Schnitzel

Scegliete una padella abbastanza grande da contenere le cotolette in un solo strato senza riempirla troppo, o cuocetele in più volte.

Riscaldate l'olio (5 mm circa) nella padella su fuoco medio finché un pizzico di pangrattato lasciatoci cadere non sfrigola. Se l'olio non è abbastanza caldo, il pangrattato ne assorbirà troppo, inzuppandosi, e potrebbe staccarsi.

Girate con attenzione i pezzi di carne con una spatola o le pinze.

Se cuocete in più volte, togliete le briciole dalla padella con un mestolo forato per evitare che brucino.

Wiener Schnitzel, step by step

1

2

3

Finite Versate via l'olio rimasto nella padella, poi pulitela con la carta da cucina. Sempre in più riprese, se necessario, fate fondere il burro nella stessa padella su fuoco medio finché sfrigola. Mettete le cotolette in padella per ricoprire un lato con il burro, poi giratele velocemente per rosolare l'altro lato. Mettetele a scolare sulla carta da cucina.

Servite Disponete le cotolette su un vassoio e cospargetele con il prezzemolo tritato. Guarnite con i rametti di prezzemolo e servite con gli spicchi di limone.

COTOLETTE DI POLLO CON MARINATA INDIANA DI YOGURT

COTOLETTE DI POLLO CON MARINATA INDIANA DI YOGURT

Per questa variante della *schnitzel*, le cotolette di pollo si marinano per una notte nello yogurt speziato all'indiana e si impanano con il *panko* (pangrattato giapponese), che crea una crosta più leggera e croccante del pangrattato comune.

METTETE 4 COTOLETTE DI POLLO (da 115-140 g ciascuna e 5 mm di spessore) in un piatto piano e versateci sopra 1 dose di Marinata indiana con yogurt (pag. 181), girandole per ricoprirle bene. Coprite e lasciate marinare per una notte in frigorifero. Quando siete pronti, tirate fuori le cotolette dalla marinata e ripulitele bene con la carta da cucina (prima di infarinarle devono essere asciutte). Seguite la ricetta sopra per impanare le cotolette, sostituendo il pangrattato con 70 g circa di *panko* schiacciato a mano (e salato). Friggete le cotolette come indicato sopra, cuocendone due alla volta per 2 minuti e ½ per parte. Omettete l'ultimo passaggio (non rimettete le cotolette in padella) e servite con spicchi di limone, coriandolo fresco e cipolla affettata finemente.

POLLO FRITTO AL LATTICELLO Per 4 persone

La prossima volta che volete ricevere i vostri ospiti con qualcosa in stile Sud degli Stati Uniti, preparate una padellata o due di pollo fritto croccante. È difficile immaginare altro che trasmetta al tempo stesso il fascino di qualcosa di autentico e la vera magia culinaria. Questa ricetta è per un pollo, ma le dosi si possono raddoppiare.

Quando preparate una miscela per infarinare, iniziate mescolando solo metà della quantità richiesta; poi, se ve ne serve altra, mescolate il resto. Molte ricette prevedono dosi di ingredienti per infarinare maggiori di quanto ne servano in realtà, e quello che avanza va buttato perché è entrato a contatto con la carne cruda. Oppure potete mescolare tutto, versarne un po' nella ciotola dove infarinate e poi surgelare quel che avanza (che non sia stato toccato) in un sacchetto di plastica richiudibile.

Quando si frigge in poco olio, la padella non deve essere troppo piena, ma il pollo fritto fa eccezione. Mettendo più pezzi in padella si contribuisce a stabilizzare la temperatura dell'olio in frittura, così che non si alzi troppo o troppo in fretta.

Il pollo si può lasciare in ammollo in acqua ghiacciata per una notte in un piatto coperto e in frigo per rimuovere il sangue e le impurità, cambiando l'acqua più volte.

Se volete una crosta più spessa, fate la doppia impanatura: infarinate il pollo, fate riposare per 15 minuti e infarinatelo di nuovo facendo cadere la farina in eccesso.

Ingredienti

- I galletti sono piccoli polli (1,15-1,35 kg) teneri e i migliori da friggere. Seguite le istruzioni alle pagg. 118-19 per tagliare un pollo intero in 10 pezzi; bisogna tagliare i pezzi del petto a metà in diagonale, come illustrato, per separare la parte più spessa da quella più sottile, che cuoce più in fretta. Il pollo si può comprare già a pezzi, ma costa di più.
- Il latticello conferisce al pollo un lieve sapore pungente. Poiché contiene acido lattico (che ha anche un effetto ammorbidente sulle proteine), contribuisce anche a mantenere il pollo umido e succoso.
- La farina rende ancora più croccante il rivestimento.
- Quando friggete il pollo, tenete a portata di mano altro olio vegetale (a temperatura ambiente); se l'olio nella padella diventa troppo caldo, potete raffreddarlo aggiungendone un po'.

Attrezzatura

- Quelle di ghisa sono le padelle migliori per friggere il pollo, perché conducono e mantengono il calore in modo più efficiente di altri tipi di padella. Se ne usate una da 25 cm, cuocete il pollo in due riprese.
- Il termometro a lettura istantanea è lo strumento più accurato per determinare se i pezzi di pollo sono cotti; per verificarlo, tirate fuori un pezzo di pollo dall'olio e infilate il termometro nella parte più spessa, lontano dall'osso.
- Le griglie sono l'ideale per scolare il pollo, dopo la marinatura e dopo la frittura (lavatele bene tra un uso e l'altro per evitare contaminazioni); appoggiatele su placche con il bordo per contenere quello che cola. Rivestite le griglie con la carta da cucina per scolare i pezzi fritti; assorbiranno l'olio mentre l'aria può circolare al di sotto, e i pezzi restano croccanti.
- Usate le pinze con i manici lunghi per tirare fuori il pollo dalla marinata, infarinarlo e spostarlo durante la frittura.

Per marinare

1 GALLETTO *(1,15-1,35 kg), tagliato in 10 parti (pagg. 110-11)*
900 ML DI LATTICELLO MAGRO
SALE GROSSO
1½ CUCCHIAI DI SENAPE IN POLVERE
1 CUCCHIAINO DI MISCELA DI SPEZIE OLD BAY *(facoltativo)*
1 CUCCHIAINO DI PEPE DI CAYENNA

Per infarinare

1½ CUPS (175 G) DI FARINA
2 CUCCHIAI DI FARINA DI MAIS GIALLA
SALE GROSSO E PEPE NERO MACINATO AL MOMENTO
¼ DI CUCCHIAINO DI PEPE DI CAYENNA

Per friggere

OLIO VEGETALE *(800 ml per cominciare, più altro se necessario)*

Marinate il pollo Disponete il pollo in una ciotola grande e bassa o in una pirofila (o in due pirofile). Mescolate il latticello e gli aromi e versatelo sul pollo, assicurandovi che i pezzi siano completamente immersi. (In alternativa, dividete il pollo e la marinata in diversi sacchetti di plastica richiudibili e appoggiateli su una placca con il bordo per raccogliere la marinata che potrebbe fuoriuscire.) Coprite bene e mettete in frigorifero per almeno 3 ore e ½ (o tutta la notte).

Preparate per infarinare Circa mezz'ora prima della cottura, tirate fuori i pezzi dalla marinata e lasciateli scolare su una griglia appoggiata su una placca con il bordo [1]. (La marinata in eccesso può scolare e quella che resta attaccata perde un po' di umidità e diventa leggermente collosa, l'infarinatura aderisce meglio e dà una crosta più croccante. Inoltre il pollo tornerà a temperatura ambiente, in modo da cuocere più in fretta e in modo uniforme.) Nel frattempo mescolate la farina, la farina di mais e gli aromi e versatela in una ciotola bassa o in una tortiera di ceramica.

Riscaldate l'olio Quando siete pronti per iniziare a friggere, versate 1 cm di olio in una padella di ghisa grande e portatelo a 190 °C su fuoco medio. (Se non avete il termometro, provate questo test: fate cadere un cubetto di pane bianco senza crosta nell'olio; dovrebbe diventare ben dorato in 1 minuto.) Mentre l'olio si scalda, infarinate i pezzi di pollo tenendoli con le pinze [2]. Assicuratevi che siano infarinati bene, scuotendo la farina in eccesso per ottenere una bella crosta uniforme e senza grumi. (Potete farlo anche in un sacchetto richiudibile grande: metteteci un po' di farina, poi aggiungete qualche pezzo di pollo alla volta, chiudete il sacchetto e scuotetelo per infarinare.) Mettete i pezzi infarinati in una teglia rivestita di carta da forno mentre procedete.

Friggete Scaldate il forno a 90 °C. Mettete una griglia su una placca con il bordo e stendeteci sopra diversi strati di carta da cucina per scolare il pollo. Lavorando a più riprese, mettete i pezzi di pollo con la pelle verso il basso in padella, in uno strato solo. Riempite bene tutta la padella [3], ma senza che i pezzi si tocchino. A questo punto la temperatura dell'olio scenderà a picco. Regolate la fiamma in modo da mantenere una temperatura costante tra 165 °C e 170 °C mentre friggete, perché così i pezzi cuoceranno in modo uniforme, dentro e fuori.

POLLO FRITTO
AL LATTICELLO

Coprite la padella per agevolare una cottura uniforme (e ridurre gli schizzi), dando un'occhiata sotto al coperchio per controllare come procede. (Se si usa un termometro con sonda si può monitorare la temperatura dell'olio senza alzare il coperchio.) Quando il primo lato è croccante e dorato, dopo 4-5 minuti, girate i pezzi con attenzione. Non girateli troppo presto, o la crosticina si romperà; dovrebbero staccarsi facilmente dalla padella. Poi rimettete il coperchio e continuate a friggere finché l'altro lato è croccante e la carne è cotta: il termometro dovrebbe segnare 71 °C per i petti e 74 °C per le cosce.
Dovrebbero essere necessari altri 4-5 minuti, a seconda delle dimensioni dei pezzi. Controllate ogni pezzo e tiratelo fuori non appena è pronto. Le ali, i fuselli e i pezzi di petto più sottili cuociono più in fretta delle cosce e delle parti di petto più spesso, per cui tirateli fuori per primi. Trasferiteli sulla griglia preparata e teneteli al caldo in forno. Riportate l'olio a 190 °C prima di mettere il resto del pollo.

Pollo fritto, step by step

GRANCHI MOLLI FRITTI Per 4 persone come primo

I granchi molli sono granchi reali che stanno cambiando il carapace, ma restano molli solo per poco tempo; dopo 6-8 ore, se lasciati nell'acqua, il guscio si riforma. Anche la loro stagione è breve, a seconda della regione. Nelle acque fredde della Chesapeake Bay (tra Maryland e Virginia) – la regione più famosa per i granchi reali – si trovano solo in primavera; quelli che vivono nelle acque più calde del Golfo del Messico si possono pescare più a lungo ma sono meno numerosi. In alcune zone dell'Asia, dove la domanda è elevata, i granchi ormai si trovano tutto l'anno. In Italia sono squisite le moeche della laguna veneta, reperibili in primavera e autunno (NdR).

140 ML DI LATTE DI COCCO *(o latte o latticello)*

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

30 G DI FARINA

30 G DI MAIZENA

4 GRANCHI MOLLI, *puliti (pag. 131, o fatelo fare al pescivendolo)*
OLIO DI SEMI DI GIRASOLE O ALTRO OLIO DAL SAPORE NEUTRO, *per friggere*
SLAW DI PAPAYA VERDE *(pag. 282), per servire*

Infarinate Riscaldate il forno a 90 °C. Mescolate il latte di cocco, ½ cucchiaino di sale e ¼ di cucchiaino di pepe in un piatto piano. In un altro piatto mescolate la farina, la maizena e ½ cucchiaino di sale e di pepe. Mettete i granchi, uno alla volta, nel latte e girateli perché siano completamente rivestiti. Sollevateli, facendo colare il liquido in eccesso nella ciotola, poi infarinateli, girandoli per rivestirli da entrambe le parti. Picchiettateli per fare cadere la farina in eccesso e metteteli su una leccarda mentre procedete.

Cuocete Ricoprite una teglia con un doppio strato di carta da cucina. Scaldate 5 mm di olio in una padella grande su fuoco medio-alto finché si increspa.

Ingredienti

I gamberi molli dovrebbero essere usati entro alcune ore (non più di 6) dall'acquisto. Conservateli su un letto di ghiaccio in frigorifero fino al momento di cuocerli.

Ingredienti

- La papaya verde si trova in molti negozi di alimentari asiatici. La polpa dovrebbe essere verde chiara e i semi bianchi. Se la polpa non è verde e i semi sono grigi o neri, la papaya è troppo matura e sarà troppo dolce. Come sostituto, provate una combinazione di carota tagliata a julienne, jícama e indivia belga.
- Lo zucchero di palma, dalla palma Palmyra o palma da datteri, è dorato scuro e venduto sotto varie forme (spesso in blocchi o come pasta in tubetto). Si trova nei negozi di alimentari asiatici; si può sostituire con lo zucchero di canna chiaro.
- I gamberetti secchi si usano nella cucina asiatica e sudamericana. Cercateli nei negozi di alimentari asiatici.

Consigli sul pesce fritto

Per una crosta più croccante, non lavorate troppo la pastella. Lasciatela riposare un po' prima di usarla. Dopo avere immerso i pezzi nella pastella, lasciate colare quella in eccesso.

Friggete i pezzi non appena sono ricoperti. Cuocete in più volte per non riempire troppo la padella.

Fondamentale: mantenete l'olio alla temperatura giusta (regolando la fonte di calore o aggiungendo olio a temperatura ambiente).

Ingredienti

- Poiché i pezzi di pesce in questa ricetta sono piuttosto piccoli, la polpa dovrebbe essere moderatamente soda e succulenta. I filetti sottili e delicati probabilmente si romperebbero. Evitate il pesce troppo carnoso, oleoso o con la polpa scura (come tonno, salmone o pesce spada).

Metteteci i granchi (fate attenzione, perché il loro liquido può causare schizzi) e cuoceteli su entrambi i lati finché sono croccanti e ben dorati e la polpa è cotta (dovrebbe essere soda), per 4 minuti circa per parte. Non girateli troppo presto, perché la crosta deve formarsi; dovrebbero staccarsi facilmente dalla padella. Con una spatola forata, trasferite i granchi a scolare sulla teglia preparata.

Servite Dividete la slaw in quattro piatti e mettete un granchio su ciascuno.

SLAW DI PAPAYA VERDE Per 4 persone

Mescolate 2 cucchiai di salsa di pesce asiatica, come il *nam pla*, 1 cucchiaio più 1½ cucchiaini di olio di arachidi, 70 ml di succo di limone fresco, 1 cucchiaio più 1 cucchiaino di zucchero di palma e 2 cucchiai di gamberetti secchi piccoli in una grande ciotola. Aggiungete 1 scalogno pelato e affettato molto finemente e 1 peperoncino Thai fresco, tagliato a fette sottili per il largo, e lasciate riposare per 15 minuti; poi aggiungete ½ papaya verde, pelata, privata dei semi e tagliata a julienne, e 1 carota media pelata e tagliata a julienne e lasciate riposare ancora per 15-30 minuti. Sminuzzate 2 cucchiai di foglie di menta fresca e 12 g di foglie di coriandolo; pestate 35 g di arachidi. Unite le erbe aromatiche e la frutta a guscio all'insalata. Assaggiate e regolate il condimento con altra salsa di pesce, succo di lime, zucchero e peperoncino perché piccante, acido, salato e dolce siano ben bilanciati. Servite subito.

PESCE FRITTO Per 4 persone

La frittura in tanto olio è più adatta ai pezzi piccoli di pesce (e di pollo), perché cuociono bene prima che la crosta si scurisca troppo. Andranno bene quasi tutti i tipi di infarinatura, ma la pastella alla birra è la preferita perché dà una crosta gonfia ma consistente. L'effervescenza della birra produce una crosta dalla consistenza più leggera di quelle preparate con altri liquidi (come il latticello) e dà un gusto più sottile, a seconda del tipo di birra usato (la birra scura usata qui si avvertirà di più di quelle più leggere). Potete alterare il sapore aggiungendo agli ingredienti secchi erbe aromatiche secche (l'aneto è fantastico sul pesce), i peperoncini secchi in polvere e altri aromi. Questa pastella è buona anche per i gamberi, le crocchette di pollo e gli anelli di cipolla.

Abbinate il pesce con le Patatine fritte (pagg. 341-42) e servite con aceto di malto e sale per un vero "fish and chips" in stile pub. Oppure preparate i *tacos de pescado* in stile Baja California, o i tacos di pesce fritti con la pastella (pag. 284).

Per la pastella alla birra

2 UOVA GRANDI

1 CUP (275 ML) DI BIRRA SCURA MESSICANA, *come la Negra Modelo*

1½ CUPS (175 G) DI FARINA *(non autolievitante)*

1 CUCCHIAIO DI SALE GROSSO

Per friggere il pesce

OLIO VEGETALE, *per friggere*

900 G DI PESCE BIANCO SODO SENZA PELLE, *come merluzzo, haddock, passera, pesce specchio atlantico o nasello, tagliato a pezzi di 7,5 x 2 cm*

TACOS DI PESCE

fig. 3.34 RIVESTIRE I PEZZI DI PESCE

fig. 3.35 SCOLARE IL PESCE FRITTO

Preparate la pastella alla birra Sbattete le uova in una ciotolina, poi incorporate gradualmente la birra. In un'altra ciotola, mescolate la farina e il sale. Mescolate leggermente la miscela liquida negli ingredienti secchi, finché la pastella è densa e cremosa (dovrebbe avere la consistenza della pastella dei pancake). Per un risultato più croccante, è meglio che resti qualche grumo piuttosto che mescolarla troppo. Coprite e mettete in frigorifero per 20 minuti minimo (e fino a 2 ore) prima di usarla.

Riscaldate l'olio Riscaldate il forno a 90 °C e rivestite una teglia con un doppio strato di carta da cucina. Versate 7,5 cm di olio in una pentola grande (da almeno 5,6 litri e preferibilmente di ghisa) e scaldatelo su fuoco medio finché il termometro per fritti o caramello segna 190 °C. (Usando un calore moderato si ridurrà il rischio di impennate della temperatura, ma ci vorrà più tempo perché l'olio raggiunga la temperatura giusta che iniziando su fuoco alto.)

Pastellate Quando l'olio è pronto, iniziate a pastellare il pesce. Lavorando a più riprese (circa 12 pezzi alla volta per non riempire troppo la padella) immergete il pesce nella pastella con le pinze per ricoprirlo completamente e lasciare colare la pastella in eccesso nella ciotola *fig. 3.34*.

Friggete Appena è pastellato, usate le pinze per immergere con attenzione il pesce nell'olio bollente e friggete finché la crosta è ben dorata, per 5-7 minuti. Girate i pezzi una o due volte per assicurarvi che la crosta si scurisca in modo uniforme. Tenete sempre d'occhio la temperatura; dovrebbe rimanere tra 180 e 190 °C (aggiungete altro olio a temperatura ambiente se necessario per raffreddare l'olio in fretta e regolare il calore). Usate un ragno o un mestolo forato per tirare fuori il pesce e metterlo a scolare nella teglia preparata *fig. 3.35*. Tenetelo al caldo in forno mentre friggete il resto. Ogni volta che togliete il pesce, eliminate i pezzetti dall'olio perché non brucino né si attacchino al pesce, e fate tornare l'olio alla temperatura giusta prima di aggiungere altro pesce.

Servite Quando avete fritto tutto il pesce, servite subito.

TACOS DI PESCE Per 4 persone

Si pensa che la versione popolare dei tacos di pesce – che si distinguono da quelli fatti con il pesce grigliato, originari del Messico – sia nata nel Sud della California, dove in cucina c'è una forte influenza messicana e tante coste dalle quali approvviggionarsi di pesce. Sono guarniti con diverse salse piccanti e di solito la *crema*, l'equivalente messicano della panna acida; questi sono coperti da una salsa a base di panna acida, punteggiata da peperoncini *chipotle* affumicati.

SBATTETE 275 ML DI PANNA ACIDA in una ciotolina finché è perfettamente liscia, poi incorporate il succo di lime fresco, la salsa chipotle (o adobo, con i peperoncini chipotle in lattina) e sale grosso a piacere.

Ammorbidite 16 tortillas di mais (da 16 cm) seguendo le istruzioni a pag. 95. Impilate 2 tortillas per ogni taco e coprite con i pezzi di pesce fritto, distribuiti in modo uniforme. Guarnite con cavolo verde sminuzzato, foglie di coriandolo e rapanelli a fette sottili. Versate la salsa sui tacos e servite con spicchi di lime.

APPROFONDIMENTI

Macinare e amalgamare

Macinare la carne è sempre stato un modo comodo per rendere più teneri e usare i tagli meno costosi e più duri; inoltre apre tutta una gamma di possibilità culinarie sorprendentemente sofisticate. Potete comprare la carne trita o chiedere al macellaio di tritarvela, ma vale la pena macinarla in casa. Una volta fatto, scoprirete che anche i semplici hamburger possono essere straordinari e le preparazioni a strati, come i pâté, diventano possibili anche nella vostra cucina.

In molti casi macinare la carne in casa è anche più sicuro, perché la si cucina subito: poiché i batteri si diffondono più in fretta nella carne macinata che nei pezzi interi, sapere che la carne non è stata troppo "in giro" dopo essere stata macinata dà una certa tranquillità. Inoltre, poiché la contaminazione può dipendere dal fatto che la carne è stata maneggiata in modo scorretto o dall'attrezzatura che non è stata ben lavata dopo l'uso, tritare questo ingrediente in casa dà un'ulteriore sicurezza. Indipendentemente da chi la macina, la carne trita dovrebbe essere cotta fino a una temperatura interna di 71 °C, per avere la certezza di eliminare tutti i batteri.

Per cucinare con la carne trita occorre maneggiarla con la maggior delicatezza possibile e sapere quali sono i leganti, se ce ne sono, per tenerla insieme.

Per quanto riguarda l'attrezzatura, potete comprare un tritacarne di base in un negozio di casalinghi o cercare il tritacarne da attaccare al robot da cucina.

BURGER SPECIALI Per 6 persone

L'hamburger può essere un piatto facile per le sere feriali, ma anche una creazione da gourmet che vale la pena di servire agli ospiti, se preparato nel modo giusto. Per ottenere ottimi hamburger bisogna partire da una carne di qualità eccellente. È preferibile macinarla in casa invece di comprare carne confezionata, perché si ha più controllo sul taglio e sulla qualità della carne usata. La spalla, con almeno il 15% di grasso, dà burger più sugosi e saporiti rispetto a tagli più magri come il controfiletto. Partite con un arrosto di spalla di ottima qualità comprato dal macellaio. Se macinate la carne in casa potete anche decidere quanto grossa o fine la volete. La tecnica qui sotto è stata messa a punto dopo molti esperimenti. Dividendo la carne a metà e macinandola in due modi, una parte un po' grossa per mantenere il composto sugoso e non troppo denso e l'altra più fine perché serva a legare tutto, si ottengono i burger migliori. Si impiega sicuramente più tempo che ad aprire la confezione e mettere le polpette in padella, ma poi si è ampiamente ripagati dello sforzo.

CARNE TRITA PER BURGER

Si possono aggiungere alla carne aromi di qualsiasi tipo, ma non lesinate su sale e pepe: è obbligatoria un'abbondante spolverata di entrambi. Maneggiate la carne trita il meno possibile e con grande delicatezza – formate le polpette con le mani, senza premere o schiacciare troppo la carne – perché la carne troppo lavorata darà un burger duro. Create un leggero incavo al centro di ogni polpetta, per evitare l'effetto "palloncino" quando cuoce, così è più facile resistere alla tentazione di schiacciarlo con la spatola, rendendo più compatta la polpetta e facendo perdere succhi deliziosi. Ricordate anche che la carne si restringerà in cottura. Per essere sicuri che il vostro hamburger abbia le stesse dimensioni del panino, formateli di 2,5 di diametro più grandi.

Consigli per macinare la carne

Tagliate la carne a pezzettini prima di macinarla, per evitare che il tritacarne si sovraccarichi o si intasi. Assicuratevi inoltre che tutta l'attrezzatura sia sempre ben pulita e fredda.

Infine, poiché la carne trita cuoce piuttosto in fretta, raffreddate il burger prima di cuocerlo (specialmente alla griglia, come nella variante nella pagina a fianco), così sarà più facile ottenere un burger dal centro sugoso e al sangue, se è quello che volete. È anche comodo quando si hanno ospiti, perché le polpette si possono formare in anticipo e tenere in frigorifero coperte fino al momento dell'uso.

1,15 KG DI ARROSTO DI SPALLA SENZ'OSSO

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

¼ CUP (70 ML) DI OLIO DI SEMI DI GIRASOLE O ALTRO OLIO DI SAPORE NEUTRO

45 G DI BURRO

6 PANINI PER HAMBURGER *(9 cm di diametro), tagliati a metà*

ACCOMPAGNAMENTI CONSIGLIATI: LATTUGA, POMODORO E CIPOLLA A FETTE, SOTTACETI A FETTE, FORMAGGIO A FETTE

Macinate la carne Raffreddate le parti di metallo del tritacarne o l'attacco del tritacarne in freezer per 1 ora prima dell'uso. Tagliate l'arrosto di spalla a cubetti di 2-2,5 cm, eliminando eventuali tendini o pelle. Mettete la carne in freezer per 15 minuti, coperta con la pellicola. Montate il disco con i fori più grandi sul tritacarne. Macinate la carne [1], poca alla volta per non sovraccaricare il tritacarne. Trasferite metà della carne trita in una ciotola e mettete a raffreddare in frigorifero. Montate il disco con i fori più piccoli sul tritacarne. Passateci l'altra metà della carne, a velocità media. Aggiungetela nelle ciotola e mettete in freezer per 15 minuti. Mescolate la carne con le mani.

Formate i burger e raffreddateli Maneggiando la carne il meno possibile, formate sei polpette di dimensioni uguali, di circa 11 cm di diametro e 3 cm di spessore [2]; formate un leggero incavo al centro di ciascuna [3]. Mettetele in frigo, coperte, per 15-30 minuti. Salate e pepate generosamente su entrambi i lati.

Cuocete i burger Scaldate una padella grande su fuoco medio-alto per 2 minuti.

Formare un burger speciale

1

2

3

BURGER SPECIALE

Versateci olio sufficiente a coprire il fondo e scaldate finché si increspa. Disponete i burger nella padella, in più volte se necessario per non riempirla troppo (tra un burger e l'altro dovrebbero esserci almeno 5 cm), e cuocete per 3 minuti. Abbassate la fiamma a medio-bassa e girate i burger. Cuocete per altri 2 minuti e ½ se li volete medi-al sangue, 4 minuti per medi e 6 minuti per medi-ben cotti.

Servite Metteteli su un vassoio e lasciate riposare per 3 minuti; copriteli per tenerli caldi. Nel frattempo pulite la padella con la carta da cucina. Fate fondere metà del burro, poi metteteci la metà dei panini, con il lato tagliato verso il basso, e cuocete finché sono leggermente tostati. Ripetete con il resto del burro e dei panini. Servite i burger nei panini, con gli accompagnamenti consigliati a parte.

Variante Per grigliare i burger, scaldate la griglia a temperatura media (vedi pag. 170). Formate i burger come indicato sopra, salando e pepando bene. Grigliateli su calore diretto, per 3-5 minuti per parte per una cottura media-al sangue. In alternativa, scaldate la piastra e cuocete i burger a 10 cm dalla fonte di calore per lo stesso tempo.

PÂTÉ DI CAMPAGNA Per 6-12 persone

Fare il pâté in casa è solo questione di macinare. Anche in questo caso si può sempre comprare un pâté pronto in gastronomia, ma se lo facciamo in casa si ha il controllo totale della qualità degli ingredienti e della freschezza del prodotto finito. Questa ricetta è per un pâté in stile campagnolo, più rustico come consistenza rispetto al pâté liscio, tipo mousse. Il pâté di campagna comprende fegatini di pollo, maiale e vitello. Il tutto è macinato grossolanamente e vi si amalgamano cubetti di carne, pezzetti di frutta e frutta a guscio – le cosiddette guarnizioni – prima di mettere tutto in una terrina e poi in forno. Per mantenere la consistenza desiderata bisogna assicurarsi che tutti gli ingredienti – così come il tritacarne – siano ben freddi prima di essere macinati. Mettete tutto in freezer (il tritacarne per mezz'ora, la carne per 15 minuti circa), in modo che diventi molto freddo, poi macinate le carni a seconda di quanto sono grasse, iniziando con le più grasse, che rischiano di perdere consistenza e diventare pastose se macinate calde. Dopo aver cotto la terrina in forno a bagnomaria, il passaggio finale, essenziale, è di mettere un peso sul pâté per comprimerlo, in modo da eliminare l'umidità e il grasso in eccesso e perché si possa tagliare.

Quando la terrina è compressa e ben raffreddata, sformatela, poi tagliatela con un coltello seghettato, che taglierà bene senza rovinare la forma. Servite con gli accompagnamenti classici: buon pane, senape con i grani saporita e cetriolini.

Attrezzatura

- Vi servirà una terrina da 1,4 litri e da 10 x 33 cm. Nella ricetta proposta la terrina viene rivestita con il bacon per aggiungere un ulteriore livello di sapore; le fettine di bacon devono fuoriuscire su uno dei lati lunghi per poter avvolgere la parte superiore del composto e ricoprire tutta la superficie.

Per la carne trita

- 1 CUCCHIAIO DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- 3 SCALOGNI MEDI, *pelati e tritati*
- 225 G DI LARDO SENZA PELLE, *tagliato a dadini, raffreddato*
- 170 G DI FEGATINI DI POLLO *(circa 6), raffreddati*
- 140 G DI LONZA DI MAIALE SENZ'OSSO, *tagliata a dadini, raffreddata*
- 140 G DI SPALLA O COLLO DI VITELLO SENZ'OSSO, *tagliato a dadini, raffreddato*
- 90 G DI PROSCIUTTO COTTO DI OTTIMA QUALITÀ, *tagliato a dadini, raffreddato*

Per le guarnizioni

- 30 G DI LARDO, *senza pelle, tagliato a dadini di 8 mm*
- 60 G DI FEGATINI DI POLLO *(circa 2), tagliati a dadini di 8 mm*
- 60 G DI SPALLA O COLLO DI VITELLO SENZ'OSSO, *tagliato a dadini di 5 mm*
- 60 G DI LONZA DI MAIALE SENZ'OSSO, *tagliata a dadini di 5 mm*
- 60 G DI PROSCIUTTO COTTO DI OTTIMA QUALITÀ, *tagliato a dadini di 5 mm*
- 10 MACINATE DI PEPE NERO
- UN PIZZICO DI PIMENTO
- UN PIZZICO DI NOCE MOSCATA MACINATA AL MOMENTO
- 1 UOVO GRANDE
- 1 CUCCHIAIO DI COGNAC
- 1 CUCCHIAIO DI PORTO
- 55 G DI UVETTA DORATA
- ¼ CUP (25 G) PIÙ 2 CUCCHIAI DI PISTACCHI SGUSCIATI, NON SALATI
- SALE GROSSO
- 2 FOGLIE D'ALLORO SECCHE

Per rivestire lo stampo

- 550-680 G DI BACON O LARDO A FETTINE SOTTILI

Preparate la carne trita Scaldate l'olio in una padella per sauté media su fuoco medio-basso. Metteteci gli scalogni e cuocete finché sono traslucidi, mescolando di continuo per non farli scurire, per 6 minuti circa. Metteteli in una terrina a raffreddare. Nel frattempo macinate le carni finemente con il tritacarne a velocità media [1], senza mettere troppa carne alla volta. Macinate subito il lardo, prima che si scaldi troppo, seguito dai fegatini di pollo e poi dalle carni crude. Per ultimo macinate il prosciutto cotto (è quello con la consistenza più soda e meno grasso, e si macinerà bene anche se il tritacarne non è più tanto freddo).

Aggiungete gli scalogni e le guarnizioni Unite la carne trita agli scalogni insieme a tutte le guarnizioni, tranne le foglie d'alloro. Aggiungete 2 cucchiaini di sale e mescolate per distribuire tutto in modo uniforme [2]. Per verificare se è ben insaporito, scaldate un po' di olio in una padellina e cuocete un poco di composto per il pâté. Assaggiatelo e aggiustate di sale, se necessario.

Preparate lo stampo Scaldate il forno a 200 °C con la griglia al centro. Rivestite una terrina da 1,4 litri di 10 x 33 cm con il bacon, facendo leggermente sovrapporre le fette e lasciandole fuoriuscire di circa 10 cm su un lato [3] (probabilmente dovrete usare una fetta intera più mezza fetta stese da un capo all'altro per avere un pezzo abbastanza lungo da rivestire lo stampo e fuoriuscire).

Riempite lo stampo Portate a ebollizione una pentola media piena d'acqua mentre riempite lo stampo. Versate un po' di composto di carne sul fondo dello stampo e schiacciatelo bene negli angoli. Continuate con il resto della carne, distribuendola bene in modo che non restino buchi o bolle d'aria. Quando tutta la carne è nello stampo, schiacciatela per appiattirla in modo uniforme. Ripiegateci sopra il bacon, iniziando prima con il lato lungo e poi con i lati corti [4]. Disponeteci sopra le foglie d'alloro. Chiudete con il coperchio.

Infornate Mettete la terrina in una teglia per arrosti e versateci l'acqua bollente finché arriva a metà del bordo della terrina [5]. Infornate finché un termometro a lettura istantanea infilato al centro segna 74 °C, per 1 ora e ½ circa.

Schiacciate il pâté Tagliate un pezzo di cartone che si infili all'interno della terrina e avvolgetelo bene nella carta stagnola. Tirate fuori la terrina dalla teglia. Togliete il coperchio e mettete la terrina su una griglia appoggiata su una placca con il bordo. Appoggiate il cartone ricoperto sopra alla terrina. Metteteci sopra dei barattoli pieni [6] o altri oggetti pesanti. (Così il grasso in eccesso fuoriuscirà dai bordi mentre il pâté si schiaccia.) Mettete la terrina in frigorifero per 8 ore. (Può stare in frigorifero fino a 3 giorni; togliete il cartone e i pesi dopo 8 ore, e coprite bene con il coperchio o la pellicola.)

Sformate il pâté Sformate la terrina capovolgendola su un vassoio o un tagliere. Se necessario, immergete la terrina nell'acqua tiepida e passate un coltello intorno al bordo per staccarla prima di capovolgerla.

Servite Tagliate il pâté a fette di 1 cm con un coltello seghettato e servite con fette di baguette tostate, senape con i grani e cetriolini.

Pâté di campagna, step by step

1

2

3

4

5

6

4 Verdure

LEZIONE 4.1
Come cuocere al vapore

LEZIONE 4.2
Come appassire

LEZIONE 4.3
Come sbianchire

LEZIONE 4.4
Come sobbollire, bollire e cuocere in umido

LEZIONE 4.5
Come arrostire e cuocere al forno

LEZIONE 4.6
Come cuocere in padella (sauté)

LEZIONE 4.7
Come friggere

LEZIONE 4.8
Come cuocere al salto

LEZIONE 4.9
Come brasare e stufare

LEZIONE 4.10
Come grigliare

LEZIONE 4.11
Come preparare un'insalata verde

APPROFONDIMENTI

- *Verdure schiacchiate e purè*
- *Vinaigrette*
- *Condimenti per insalata cremosi*

VERDURE

LE VERDURE REGALANO TANTA ALLEGRIA sulla tavola. I loro rossi, verdi, arancioni e gialli possono ravvivare qualsiasi piatto. Ovviamente le verdure sono anche il cuore di una dieta sana. Ma inserirle nei pasti non è solo questione di vita sana. La gamma di sapori e consistenze che offrono al cuoco casalingo è quasi infinita. Se cucinate nel modo corretto mantengono i sapori e i colori brillanti che le rendono tanto affascinanti.

Nonostante l'abbondanza di prodotti tra cui scegliere, molti cuochi casalinghi preferiscono restare fedeli a quel che è familiare, sia come tipologia di verdure sia come metodo di cottura (basti pensare alle patate al forno). Questo capitolo offre l'occasione di trovare la sicurezza per tentare qualcosa di nuovo. Per prima cosa, c'è una guida all'acquisto, alla conservazione e alla preparazione di una gamma di verdure, sia comuni sia più insolite. Si apprendono poi i metodi di cottura che ne esaltano le qualità; potreste sorprendervi nello scoprire che ci sono più di una dozzina di metodi di cottura, molto versatili: come cuocere al vapore, appassire, sbianchire, sobbollire, arrostire, cuocere in padella (sauté) e al salto, friggere, brasare e grigliare. Imparateli alla perfezione e potrete affrontare quasi tutte le verdure – nuove, o amate da tempo – con sicurezza, e partire dalle tecniche proposte per preparare deliziosi purè, gratin e anche insalate.

DUE PAROLE SULLA STAGIONALITÀ

Prima di decidere cosa cucinare, valutate la qualità delle verdure disponibili. L'ideale sarebbe che le vostre scelte fossero determinate dalla stagione. Questo significa che avrete grande scelta in estate e all'inizio dell'autunno, ma in fine dei conti anche nei mesi invernali, perché in questo periodo alcune verdure a foglia, radici e tuberi sono all'apice della produzione. Anche se nei negozi si trovano verdure fuori stagione – come i pomodori e gli asparagi in pieno inverno – sappiate che probabilmente arrivano da lontano e non saranno saporiti come le varietà raccolte nelle vicinanze e durante la loro stagione naturale. Le verdure iniziano a perdere elementi nutritivi subito dopo essere state raccolte, perciò più viaggiano, più vitamine perdono.

Certo, in alcuni periodi dell'anno non si hanno a disposizione verdure fresche locali. In questo caso, quelle surgelate sono una buona alternativa, perché le verdure vengono surgelate subito dopo essere state raccolte (cercate quelle biologiche, se possibile); mais, piselli e spinaci si surgelano particolarmente bene. Oppure dovrete ricorrere a metodi di cottura diversi per esaltare i sapori di verdure non proprio perfette. Per esempio, i pomodori: in piena estate, quando è facile trovarne di profumati appena raccolti dalla pianta, basta un pizzico di sale per farne emergere il sapore. Ma in inverno può capitare di trovare solo pomodori che hanno poco sapore (e a volte non ne hanno affatto). In questo caso, potete arrostirli in forno a bassa temperatura per concentrarne la dolcezza.

LA CONSISTENZA GIUSTA

Il solo tenere in mano una verdura vi dice molto su quanto è fresca; nella maggior parte dei casi, le verdure dovrebbero essere sode e pesanti rispetto alle loro dimensioni. Questo perché sono composte in gran parte di fibre e acqua, e l'acqua è ciò che le rende piene e croccanti (ma anche sode e pesanti). Perdendo l'umidità, la verdura diventa più molle e la buccia inizia ad avvizzire; la consistenza può diventare gommosa o gessosa. Non acquistate mai verdure in queste condizioni.

LAVARE LE VERDURE

Le verdure fresche del vostro orto dovrebbero essere sciacquate per rimuovere lo sporco e il terriccio, ma i prodotti che comprate – in negozio o al mercato contadino – probabilmente avranno bisogno di essere puliti più a fondo. Possono essere stati irrrorati con pesticidi, e quasi sicuramente hanno avuto tutto il tempo di accumulare polvere all'interno delle cassette, e sporco e batteri mentre venivano maneggiati. È saggio quindi lavarli bene prima di mangiarli o di prepararli per essere cucinati. Evitate di lavare le verdure con detergenti, che possono lasciare residui. Seguite invece queste indicazioni di massima.

- Sciacquatele sotto l'acqua fredda o fresca; l'acqua calda può danneggiare le verdure più delicate. Nella maggior parte dei casi, usate il getto più forte che potete senza danneggiare la verdura, in modo da rimuovere un bel po' di sporco e batteri.

- Le verdure dalla buccia morbida, come i pomodori e le zucchine, si possono strofinare delicatamente con le dita sotto l'acqua corrente, mentre quelle con superfici dure, come patate e carote, dovrebbero essere strofinate con una spazzola riservata a questo uso. Una bella strofinata contribuirà anche a eliminare i rivestimenti cerosi che possono essere stati applicati a prodotti come i cetrioli. Se la strofinatura non rimuove tutto il rivestimento, pelate la verdura.

- Quando lavate le verdure a foglia, staccate e scartate gli strati esterni, che di solito sono i più sporchi e quelli che con più probabilità sono stati contaminati se il prodotto è stato trattato con pesticidi. Separate il resto delle foglie e mettetele in una bacinella o in una terrina di acqua fredda. Rimestatele perché lo sporco si stacchi e lasciate le foglie in ammollo per qualche minuto, poi tiratele fuori dall'acqua con attenzione (lo sporco si sarà depositato sul fondo). Ripetete finché sul fondo non restano più sabbia né terriccio. Spesso ci vogliono due o tre lavaggi per gli spinaci, il basilico, la rucola e le lattughe. Per asciugarle usate una centrifuga per insalate o avvolgete le foglie in un canovaccio pulito e scuotetelo con delicatezza.

EVITARE CHE CAMBINO COLORE

I carciofi e altre verdure, come il finocchio e il sedano rapa, diventano marroni quando sono pelati o tagliati ed esposti all'aria. L'acqua acidulata serve a evitarlo. Prima di iniziare a pelare o tagliare, spremete il succo di un limone in una terrina piena di acqua fredda dove metterete le verdure a mano a mano che procedete. Quando siete pronti a proseguire con la ricetta, scolate i pezzi di verdura. Quando si usano le patate, basta metterle nell'acqua fredda per evitare che cambino colore (ma poiché l'ammollo fa loro perdere un po' di amido, non è sempre consigliabile).

CAPIRE LE ETICHETTE

La maggior parte delle verdure in vendita nei supermercati è coltivata in modo convenzionale, con l'uso di pesticidi e fertilizzanti chimici. Esistono diversi metodi di coltivazione più ecologici e che producono verdure più sane e più buone. Talvolta può essere però difficile conoscere le differenze, se ci sono. Ecco alcune considerazioni da ricordare.

Biologico certificato I Regolamenti CE e gli organismi di controllo fissano gli standard per la frutta e la verdura biologica, e controllano che le aziende agricole vi si attengano. Tra i diversi criteri, le piante devono essere coltivate senza pesticidi o fertilizzanti chimici. E se le verdure biologiche possono avere un aspetto meno perfetto o essere più piccole di quelle coltivate convenzionalmente, nella maggior parte dei casi saranno più buone e sane.

Biodinamico L'agricoltura biodinamica, segue molti dei principi dell'agricoltura biologica. Oltre all'uso di fertilizzanti naturali e compost, l'agricoltura biodinamica si concentra specificamente sulla fertilità del suolo, usando miscele di erbe e minerali per fertilizzare e piantare seguendo il calendario astronomico. Questa tecnica agricola è particolarmente popolare nella coltivazione delle uve da vino. I sostenitori della viticultura biodinamica credono che questa pratica produca vini più buoni che esprimono il *terroir* – termine francese che indica i sapori e i profumi particolari di microclimi e suoli specifici – del singolo vigneto.

Locale Ovviamente non c'è modo migliore per mangiare prodotti locali che coltivarseli, ma non tutti ne hanno la possibilità. L'impegno allora di comprare verdure coltivate localmente, o che (secondo il criterio del "chilometro zero") abbiano "viaggiato" il meno possibile, è un buon modo per acquistare solo ciò che è fresco e di qualità, ma anche per ridurre l'impatto ambientale che il trasporto comporta (NdR).

Antiche varietà Si tratta di varietà tramandate di generazione in generazione e selezionate per il sapore particolare piuttosto che per la lunga durata o la resistenza alle ammaccature (come capita con molti ibridi). La frutta e la verdura di antiche varietà – come alcuni fagioli, meloni e pomodori – hanno un patrimonio genetico diverso (un po' come le razze animali protette).

Guida all'acquisto delle verdure

L'aspetto di una verdura, il suo odore e le sensazioni che dà al tatto sono i migliori indicatori della sua qualità. Se possibile, comprate verdure coltivate localmente nel pieno della stagione al mercato contadino o nelle fattorie. Inoltre, quando fate la spesa prendetevi il tempo necessario: scegliete le verdure a una a una invece di prendere le confezioni già pronte, che spesso contengono prodotti più piccoli o di qualità inferiore. Dopo l'acquisto, fate attenzione a non ammaccare o danneggiare le verdure durante il trasporto, e conservatele nel modo corretto; pulitele al momento dell'uso. Infine, scegliete la preparazione giusta per ricavare il massimo dal sapore e dalla consistenza della verdura. Qui sotto, l'abc di acquisto, conservazione e preparazione di diversi prodotti.

AGLIO

Cercate Buccia simile a carta velina bianca o viola; bulbi sodi, cicciotti.

Evitate Bucce ingiallite o bulbi raggrinziti, che sembrano cavi, leggeri, con macchie marroni o germogli verdi.

Conservazione Conservateli in un posto fresco e buio, lontano da altra frutta e verdura.

Preparazione Staccate gli spicchi. Pelateli o schiacciateli e togliete la buccia. Tagliateli a fette, sminuzzateli o riduceteli in pasta (vedi a pag. 43).

Metodi di cottura Si usano come base aromatica in tanti piatti; si possono anche arrostire o cotti sauté.

ASPARAGI

Cercate Scegliete mazzetti con le punte ben chiuse e senza infiorescenze. I gambi dovrebbero essere sodi e verde brillante. Lo spessore è questione di gusti.

Evitate Gambi appiattiti, appassiti o molli.

Conservazione Metteteli in piedi in un bicchiere con 2,5 cm di acqua (o avvolgeteli nella carta da cucina inumidita), poi avvolgete un sacchetto di plastica intorno alle punte per tenerle umide. Metteteli in frigorifero per 4 giorni al massimo.

Preparazione Tagliate o staccate l'estremità legnosa (a volte bianca) dei gambi. Pelate la base degli asparagi più spessi, se volete.

Metodi di cottura Al vapore, sbianchiti, arrostiti, grigliati o al salto.

AVOCADO

Cercate Gli avocado Hass, con buccia irregolare verde scuro, quasi nera. Compratelì sodi e lasciateli maturare a temperatura ambiente; non maneggiateli troppo, correranno meno rischi di ammaccarsi. Quando sono maturi, dovrebbero cedere a una lieve pressione; se si preme troppo si ammacca la polpa.

Evitate Quelli molli o con ammaccature o punti scavati.

Conservazione Conservate quelli sodi a temperatura ambiente perché maturino. Metteteli in un sacchetto di plastica per accelerare la maturazione. Quando sono maturi, conservateli in frigorifero.

Preparazione Tagliateli a metà e togliete il nocciolo; tagliate la polpa a dadini e staccatela con un cucchiaio o raschiatela in un pezzo solo e poi tagliatela a fette.

Metodi di cottura Gli avocado si mangiano crudi, nelle insalate, sui sandwich, come guarnizione per tacos e zuppe e trasformati in salsine (come il guacamole). Si cuociono solo occasionalmente.

BARBABIETOLE

Cercate Barbabietole sode, rotonde e pesanti, dai colori vivaci (rosso scuro, giallo o arancione, a seconda della varietà). Dovrebbero avere radici lunghe e sottili. Se vendute con le cime, le foglie dovrebbero essere fresche e verde scuro.

Evitate Barbabietole allungate con macchie a scaglie vicino alla radice (che possono avere un sapore forte ed essere dure). Le radici raggrinzite o appassite indicano che le barbabietole sono state esposte troppo a lungo all'aria.

Conservazione Se le barbabietole hanno le cime, eliminate i gambi ma conservate le foglie, se volete, e tenete foglie e radici separate nel cassetto del frigo per 3 giorni al massimo.

Preparazione Strofinate bene le radici con una spazzola vegetale; mondate e lavate le foglie.

Metodi di cottura Le foglie sauté; le radici arrostite (così trattengono i succhi) o bollite. Pelatele dopo la cottura.

BIETE

Cercate Gambi croccanti e foglie tenere, verde scuro, lucide. I gambi e le venature delle biete rosse dovrebbero essere fucsia scuro. Le biete arcobaleno sono un mix di rosso, verde, rosa e giallo; i gambi dovrebbero avere un colore vivace.

Evitate Foglie ingiallite o con parti appassite, rovinate o intaccate dagli insetti. I gambi troppo spessi e fibrosi.

Conservazione Conservatele in un sacchetto di plastica in frigorifero per 3 giorni al massimo.

Preparazione Staccate le foglie dai gambi. I gambi ripuliti e tagliati per il lungo si possono cuocere con le foglie, anche se ci metteranno un po' di più.

Metodi di cottura Sauté, appassiti in padella (e passati con la panna) o al vapore.

BROCCOLI

Cercate Cime verde brillante, a volte verde violaceo, con fioretti di boccioli compatti. I gambi devono essere robusti ma teneri.

Evitate I fioretti con boccioli aperti (nei quali si intravede il fiore giallo), le parti appassite o gialle sono segni che sono troppo maturi. I broccoli con fioretti lucidi o molli, perché stanno marcendo. I gambi crepati alla base, marroni o viscidi.

Conservazione L'umidità li rovina. Conservateli non lavati in un sacchetto di plastica aperto o forato per 5 giorni al massimo.

Preparazione Tagliate le cime a fioretti; pelate i gambi e tagliateli a pezzi.

Metodi di cottura Al vapore, sauté, arrosto o brasati.

CARCIOFI

Cercate Verdure compatte e pesanti con foglie verdi spesse che "cigolano" una contro l'altra quando si staccano.

Evitate Le foglie marroni, allargate o rotte: sono tutti segni di un prodotto vecchio. Evitate quelle con macchie grigie o nere, che sono ammaccature.

Conservazione Conservateli, non lavati, in un sacchetto di plastica in frigorifero per 1 settimana al massimo.

Preparazione Vedi a pagg. 312 e 313.

Metodi di cottura Al vapore i carciofi interi, lessati o sobbolliti i cuori.

CAROTE

Cercate Colore brillante, buccia liscia e soda. Se hanno le cime, dovrebbero essere verde brillante e sembrare fresche.

Evitate Quelle con la buccia secca, fenditure o germogli dove sono state tagliate le cime.

Conservazione Con le cime si rovinano più in fretta, quindi eliminatele. Avvolgete le carote nella carta da cucina in sacchetti di plastica e tenetele in frigorifero per 1 settimana al massimo.

Preparazione Strofinatele o pelatele. Tagliatele come specificato nella ricetta.

Metodi di cottura Servitele crude (a fette o grattugiate) in insalata, al vapore, arrostite o brasate. Sono spesso una componente del mirepoix e del soffritto.

CAVOLFIORE

Cercate Cimette bianche o bianco panna. Dovrebbero essere compatti e pesanti.

Evitate Macchie marroni o appassite, che indicano che la verdura è vecchia. Macchioline e segnetti dovuti agli insetti.

Conservazione L'umidità rovina i cavolfiori, e se rimangono a temperatura ambiente possono diventare legnosi e fibrosi. Conservateli non lavati in un sacchetto di plastica aperto, o forato, in frigorifero per 5 giorni al massimo.

Preparazione Mondate foglie e gambo, poi tagliatelo per separare le cimette; o capovolgetelo, togliete il gambo e separate le cimette.

Metodi di cottura Servitelo crudo o sbianchito come crudité o al vapore, arrostito o al forno (nei gratin).

CAVOLINI DI BRUXELLES

Cercate Cavolini sodi e densi con foglie compatte verde brillante.

Evitate Cavolini ingialliti o con macchie, ammaccature o tracce lasciate dagli insetti.

Conservazione Conservateli in un sacchetto di plastica in frigorifero per 3 giorni al massimo.

Preparazione Mondate il fondo ed eliminate le foglie esterne danneggiate o scolorite. Lasciateli interi, tagliateli a metà, in quarti o a fette o separate le foglie.

Metodi di cottura Arrostiti, bolliti, al vapore, sauté.

CAVOLI

Cercate Cavoli sodi e compatti. Le foglie esterne che avvolgono il cavolo dovrebbero essere rosse o verdi.

Evitate Cavoli con foglie appassite o ingiallite, o segni di danneggiamento da parte di vermi, che possono essere penetrati fino al centro.

Conservazione Conservateli, non lavati, nel cassetto del frigo in un sacchetto di plastica chiuso forato per 1 settimana al massimo.

Preparazione Tagliateli a metà e privateli della parte centrale più dura, poi affettateli, sminuzzateli o staccate le foglie; oppure tagliateli a spicchi e poi eliminate la parte centrale dura.

Metodi di cottura Serviteli crudi in insalata (come la coleslaw); o al vapore, brasati, arrosto o sauté.

Guida all'acquisto delle verdure

CAVOLI IN FOGLIA E ALTRE ERBE RUSTICHE

Cercate Foglie poco lucide, sode e senza segni.

Evitate Foglie appassite, ingiallite o viscide.

Conservazione Conservatele in un sacchetto di plastica in frigorifero per 3 giorni al massimo.

Preparazione Staccate ed eliminate i gambi duri. Tagliate o strappate a pezzi le foglie; tagliatele a chiffonade.

Metodi di cottura Le foglie giovani sauté (tagliate a chiffonade); brasate.

CAVOLO RICCIO

Cercate Foglie scure, fresche, dall'aspetto croccante

Evitate Foglie ingiallite o con segni di appassimento.

Conservazione Conservatelo in un sacchetto di plastica in frigorifero per 3 giorni al massimo.

Preparazione Staccate e scartate i gambi. Tagliate o strappate a pezzi le foglie; tagliate a chiffonade.

Metodi di cottura Il cavolo riccio novello si può usare in insalata; quello maturo va sminuzzato e cotto sauté, brasato o sbianchito e poi cotto sauté.

CETRIOLI

Cercate Cetrioli sodi, non trattati, senza grinze o punti molli.

Evitate Cetrioli avvizziti alle estremità, che possono essere duri e amari (e che può anche indicare che sono vecchi o che sono stati conservati male). Evitate anche i cetrioli molto spessi o quelli sbiaditi e giallastri, o ancora con punti molli o viscidi.

Conservazione Conservateli non lavati avvolti (senza stringere) in un sacchetto di plastica in frigorifero per 1 settimana al massimo.

Preparazione Strofinateli o pelateli, se volete.

Metodi di cottura Serviteli crudi in insalata o sottaceto.

CIME DI RAPA

Cercate Foglie verde brillante e gambi cicciotti. Le piante con foglie più piccole sono più giovani (e hanno perciò un sapore più tenue) di quelle con le foglie grandi.

Evitate Mazzetti con foglie ingiallite, infiorescenze o gambi secchi alla base.

Conservazione Avvolgetele nella carta da cucina umida e tenetele in un sacchetto di plastica in frigorifero per 4 giorni al massimo.

Preparazione Mondate i gambi duri. Tagliatele a bocconcini, se volete.

Metodi di cottura Brasate; o sbianchite e poi sauté.

CIPOLLE

Cercate Bucce secche, come carta velina, e polpa piena e soda.

Evitate Quelle con punti molli, ammuffiti o di colore diverso, o quelle nelle retine (meglio sceglierle una a una).

Conservazione Conservatele in un luogo fresco, buio, asciutto per 3 settimane al massimo, non con le patate.

Preparazione Pelatele, a meno che non le usiate nel brodo.

Metodi di cottura Una delle verdure più importanti per aromatizzare i cibi; anche un componente del mirepoix e del soffritto. Si possono anche caramellare, brasare, arrostire e grigliare.

CIPOLLOTTI

Cercate Foglie fresche e brillanti che partono dalla radice. Le radici dovrebbero essere sode e bianco panna.

Evitate Cime che hanno cambiato colore, appassite o rovinate. Evitate le radici con punti traslucidi, molli o marroni.

Conservazione Conservateli in un sacchetto di plastica nel cassetto del frigorifero per 4 giorni al massimo.

Preparazione Tagliate via l'estremità della radice. Si possono usare le parti bianche e verde chiaro, o solo quelle verde scuro, a piacere.

Metodi di cottura Tritati e usati crudi in insalata; grigliati o brasati.

FAGIOLI *comprendono fagioli e fagiolini*

Cercate Fagioli brillanti e sodi, senza punti molli o grinze. I fagiolini dovrebbero schioccare quando li si piega.

Evitate Baccelli appassiti, gommosi o che stanno ingiallendo. La buccia dura, come cuoio, indica che sono troppo maturi.

Conservazione Avvolgeteli i legumi ben stretti in un sacchetto di plastica e teneteli in frigorifero per 1 settimana al massimo.

Preparazione Staccate le estremità ai fagiolini, se volete. Sgranate i fagioli dai loro baccelli.

Metodi di cottura Lessati, sbianchiti, al vapore o al salto.

FINOCCHIO

Cercate Bulbi bianchi o verde chiaro, con ciuffi freschi, di colore brillante e dal profumo di liquiriza.

Evitate Bulbi marroncini o rotti o con i ciuffi appassiti.

Conservazione Conservateli in un sacchetto di carta nel cassetto del frigorifero per 4 giorni al massimo.

Preparazione Ripuliteli delle parti scure. Tagliateli a fette sottili o a spicchi; teneteli in acqua acidulata per evitare che cambino colore.

Metodi di cottura Serviteli crudi in insalata, brasati o arrostiti.

FUNGHI

Cercate Consistenza soda e lamelle rosa o marroncine.

Evitate Quelli viscidi o che hanno cambiato colore o con i cappelli butterati.

Conservazione Conservateli in un sacchetto di carta (la plastica intrappola l'umidità facendoli rovinare prima) in frigorifero per 3 giorni al massimo.

Preparazione Rimuovete lo sporco con una spazzola morbida o la carta da cucina, o immergeteli brevemente in acqua, scolateli e usateli subito.

Metodi di cottura Sauté, al salto, arrostiti o grigliati.

MAIS

Cercate Foglie verde brillante avvolte strette intorno alla pannocchia, con filamenti fluenti e umidi (non secchi). Tirate indietro le foglie; i chicchi dovrebbero essere piccoli, lucidi, sodi, cicciotti e fitti.

Evitate Pannocchie con foglie appassite, ingiallite o secche; chicchi molto grandi, molto piccoli o secchi; filamenti secchi o viscidi.

Conservazione Più buono se mangiato subito dopo essere stato raccolto. Togliete le foglie appena prima di cuocerlo; le foglie proteggono i chicchi. Tenetelo in frigorifero per 2 giorni al massimo.

Preparazione Togliete le foglie e i filamenti.

Metodi di cottura Pannocchia intera: al vapore o bollita per 5 minuti, o grigliata con le foglie (privata dei filamenti). Chicchi staccati dalla pannocchia: serviteli crudi (se sono freschissimi), o sbianchiti (per insalati e salse), sauté o arrosto.

MELANZANE

Cercate La polpa dovrebbe essere un po' cedevole se si preme leggermente, senza punti duri. La buccia dovrebbe essere lucida, non raggrinzita, avvizzita o ammuffita. I gambi dovrebbero essere verdi.

Evitate Quelle con punti marroni o molli, o con la buccia raggrinzita.

Conservazione Le melanzane intere si conservano per qualche giorno in un luogo fresco.

Preparazione Staccate il gambo. Tagliatele a fette o a spicchi, o lasciatele intere. Pelatele o lasciate la buccia. A volte si salano per evitare che siano amare.

Metodi di cottura Arrostite, fritte in poco olio, al salto o grigliate.

OKRA

Cercate Okra sode non più lunghe di 7,5 cm, ricoperte da una leggera peluria e verde brillante.

Evitate Quelle molli, con buccia ammaccata, troppo grandi (possono essere fibrose) o con semi grandi all'interno.

Conservazione Conservatele in un sacchetto di plastica in frigorifero per 3 giorni al massimo.

Preparation Tagliate via l'estremità del gambo.

Metodi di cottura Stufata o fritta.

PATATE

Cercate Sode, senza parti molli né buccia raggrinzita.

Evitate Quelle germogliate o con parti verdi. Evitate di comprarle nei sacchetti (è meglio sceglierle una a una). Compratele della stessa dimensione per una cottura uniforme.

Conservazione Conservatele in un posto fresco e buio (se esposte a lungo alla luce le patate possono diventare verdi e amare, e addirittura tossiche) per 1 mese al massimo.

Preparazione Pelatele oppure strofinatele se la buccia va lasciata.

Metodi di cottura Al forno, arrostite, bollite (e schiacciate o ridotte in purè), grattugiate e cotte sauté, o fritte.

PATATE DOLCI

Cercate Buccia poco segnata, dal colore e dalla consistenza uniforme.

Evitate Quelle con punti molli, germogli o buchi nella buccia, che possono farle rovinare più in fretta.

Conservazione Le patate dolci si rovinano più facilmente di quelle comuni. Conservatele in un posto buio e fresco per 3 settimane al massimo.

Guida all'acquisto delle verdure

Preparazione Pelatele, se volete, strofinatele se invece lasciate la buccia.

Metodi di cottura Arrostite, al forno, grigliate, bollite (e poi schiacciate o ridotte in purè).

PASTINACA

Cercate Radici piccole che siano sode e bianco-beige (dovrebbero avere la forma delle carote).

Evitate Radici con macchie, appassite o che presentano forme anomale.

Conservazione Conservatele in un sacchetto di plastica richiudibile (con carta da cucina umida, se volete) per 1 settimana al massimo.

Preparazione Tagliate via le estremità e pelatele.

Metodi di cottura Arrostite, al forno, al vapore o bollite (e schiacciate o ridotte in purè).

PEPERONI E PEPERONCINI

Cercate Peperoni: scegliete quelli molto sodi, con buccia tesa; la polpa deve essere spessa, dal colore vivace e con gambi di colore verde brillante. Peperoncini: qualsiasi varietà scegliate deve avere la pelle liscia ed essere di un bel colore vivace.

Evitate Quelli peperoni e peperoncini con punti molli o grinze di qualsiasi tipo.

Conservazione Conservateli in un sacchetto di carta nel cassetto del frigorifero per 5 giorni al massimo.

Preparazione Peperoni: togliete i gambi, le coste e i semi (a meno che non li arrostiate o grigliate interi). Peperoncini: togliete i gambi, le coste e i semi (a meno che non li vogliate più piccanti).

Metodi di cottura I peperoni tritati si usano nel soffritto, e sono spesso cotti sauté, al salto, arrostiti e farciti e arrostiti interi. I peperoncini si possono arrostire interi o usare crudi in insalate e salsine.

PISELLI E TACCOLE

Cercate Piselli sodi e di colore brillante, senza punti molli o grinze. Dovrebbero schioccare quando si piegano.

Evitate Baccelli appassiti o gommosi, o quelli ingialliti. Anche quelli con buccia dura e coriacea, indice di piselli troppo maturi.

Conservazione Meglio mangiati poco dopo essere stati raccolti. Altrimenti, avvolgeteli stretti in un sacchetto di plastica e conservateli in frigorifero per 1 settimana al massimo.

Preparazione Sgranate i piselli; eliminate i filamenti da taccole e piselli.

Metodi di cottura Piselli: bolliti (e ridotti in purè), sbianchiti, al vapore o al salto. Taccole: servitele sbianchite, sauté o al salto.

POMODORI

Cercate Odore forte "di pomodoro"; buccia tesa, polpa soda, colore intenso e uniforme (nelle varietà antiche il verde dalla parte del picciolo va bene).

Evitate Quelli duri e pallidi o quelli troppo maturi; i segni verdi o gialli intorno al picciolo, se non si tratta di varietà antiche, indica che sono stati bruciati dal sole. Evitate quelli con le fessure da crescita (tagli marroni).

Conservazione Conservateli a temperatura ambiente. I pomodori maturi andrebbero consumati nel giro di pochi giorni. Quelli acerbi si possono mettere in un sacchetto di carta per accelerare la maturazione. Se li si tiene all'interno del frigorifero prenderanno una consistenza farinosa poco gradevole.

Preparazione Sbianchiti e pelati, o con la buccia, e tagliati nel modo desiderato con un coltello seghettato o molto affilato.

Metodi di cottura Serviteli crudi in insalata e nella pasta; arrostiti, o grigliati, stufati o trasformati in salsa.

PORRI

Cercate Foglie croccanti di colore brillante che partono dalla base della radice. Le radici dovrebbero essere sode e bianco panna.

Evitate Cime con macchie scure, appassite o rovinate. Evitate le radici con punti traslucidi, molli o marroni.

Conservazione Metteteli in un sacchetto di plastica nel cassetto del frigorifero per 1 settimana al massimo.

Preparazione Tagliate via le estremità verde scuro, lavate bene le parti bianche e verde chiaro (vedi a pag. 42).

Metodi di cottura Sauté come base aromatica per tanti piatti; brasati; lessati o sobbolliti, poi marinati nella vinaigrette.

RAPE E RUTABAGA

Cercate Radici pesanti rispetto alle dimensioni e con la buccia liscia. Le radici piccole sono più dolci.

Evitate Radici raggrinzite, o con la buccia ruvida. Le radici grandi tendono a essere dure e legnose.

Conservazione Conservatele in un sacchetto di plastica forato nel cassetto del frigorifero per 1 settimana al massimo.

Preparazione Strofinate le verdure giovani, dalla buccia sottile, e pelate quelle più grandi.

Metodi di cottura Arrostite, bollite (e poi schiacciate o ridotte in purè), brasate, stufate o al forno (nei gratin).

SCALOGNI

Cercate Buccia scura simile a carta velina, bulbi sodi, violacei.

Evitate Bulbi con punti traslucidi, molli o marroni.

Conservazione Teneteli nella rete o in un sacchetto di carta in un posto fresco e asciutto per 2 settimane al massimo.

Preparazione Pelateli, a meno che la ricetta non indichi altrimenti (si possono arrostire con la buccia).

Metodi di cottura Si usano spesso come componente aromatizzante del mirepoix; cotti sauté o arrosto.

SEDANO

Cercate Gambi croccanti, verde chiaro, con foglie fresche.

Evitate Gambi appassiti, gommosi, molli o che presentano germogli così come quelli con macchie marroni, nere o grigie sulle coste.

Conservazione Conservateli in un sacchetto di plastica nel cassetto del frigorifero per 1 settimana al massimo.

Preparazione Se è fibroso pelatelo con il pelaverdure.

Metodi di cottura Servitelo crudo come crudité o nelle insalate, sauté, al salto o brasato. È spesso un componente del mirepoix e del soffritto.

SEDANO RAPA

Cercate Radici medio-piccole molto sode con la buccia dorata e nodosa.

Evitate Radici grandi (che possono essere dure); quelle con punti molli.

Conservazione Eliminate foglie e gambi. Conservate la radice in un sacchetto di plastica nel cassetto del frigorifero per 1 settimana al massimo.

Preparazione Sbucciatelo con uno spelucchino.

Metodi di cottura Servitelo crudo (grattugiato o a scaglie) nelle insalate, bollito (per purè e zuppe) o tagliato a fette e cotto al forno (per i gratin).

SPINACI

Cercate Foglie verde brillante, tenere, sode.

Evitate Foglie ingiallite o appassite, o con punti viscidi (segno che stanno marcendo). Evitate quelli già confezionati.

Conservazione Avvolgeteli nella carta da cucina e teneteli in un sacchetto di plastica in frigorifero per 3 giorni al massimo.

Preparazione Lavateli bene in una terrina d'acqua per eliminare il terriccio (vedi pagg. 305-306).

Metodi di cottura Serviteli crudi in insalata; cotti sauté, appassiti in padella (e poi cotti con la panna) o al vapore.

ZUCCHE

Cercate Zucche pesanti con buccia liscia, dal colore vivace e dura.

Evitate Quelle con punti molli, segno che stanno marcendo o sono state maneggiate con poca delicatezza.

Conservazione Conservatele in un posto fresco e asciutto per 3 settimane al massimo.

Preparazione Se togliete la buccia, usate un pelaverdure o un coltellino da cucina. Si possono arrostire con la buccia, poi scavare la polpa per puré e zuppe.

Metodi di cottura Arrostite, al forno o bollite (e poi schiacciate o ridotte in purè).

ZUCCHINE E ZUCCHE ESTIVE

Cercate Zucchine sode, medio-piccole (meno di 20 cm). La buccia dovrebbe essere liscia e lucida. La zucca bianca "pattypan" non dovrebbe avere un diametro di più di 10 cm.

Evitate Zucchine molto grandi o bulbose, che tendono a essere acquose o fibrose, e quelle con ammaccature o buchetti.

Conservazione Conservatele in un sacchetto di plastica nel frigorifero per 4 giorni al massimo.

Preparazione Lasciate la buccia o pelatele con il pelaverdure.

Metodi di cottura Sauté, al salto, grigliate, fritte.

LEZIONE 4.1

Come cuocere al vapore

Poche tecniche, come la cottura al vapore, riescono a dare alle verdure un gusto così intenso e pulito e una consistenza così morbida e succosa. Oltre a essere povere di grassi (non essendo cotte con olio né con burro), le verdure al vapore mantengono più vitamine di quelle cotte con altri metodi. Le più indicate per la cottura al vapore sono le verdure naturalmente tenere, come taccole, asparagi, fagiolini, carote, pastinache, patate novelle, broccoli e cavolfiore. Tagliatele a pezzi uniformi così avranno lo stesso tempo di cottura. Anche le verdure più dure, come i carciofi, si possono cuocere al vapore, a patto di essere prima mondate nel modo corretto. Di solito si usa l'acqua, ma il brodo dona un gusto delicato. Per altre sfumature di sapore, unite erbe aromatiche, agrumi e altri aromi. Il succo di limone, l'aceto e altri liquidi acidi renderanno più vividi i sapori, anche se possono smorzare un po' il colore dei fagiolini e degli asparagi.

La maggior parte delle verdure dovrebbe essere cotta al vapore finché è tenera ma ancora croccante. Infilate la punta di un coltellino nella parte più spessa; dovrebbe incontrare poca resistenza.

Si possono usare i cestini di bambù o quelli di metallo, con qualche semplice adattamento. I cestini di bambù si mettono nell'acqua, che dovrebbe arrivare a 2,5 cm dal bordo del cestino, e hanno il loro coperchio; quelli di metallo stanno al di sopra dell'acqua (in pentola dovrebbero esserci almeno 2,5 cm di acqua per produrre vapore a sufficienza) e la pentola deve essere chiusa con il coperchio. Le verdure dovrebbero stare nel cestino in un solo strato; se lo si riempie troppo alcune saranno stracotte mentre altre non abbastanza. Si può usare anche un cestino improvvisato, come uno scolapasta di metallo, a patto che stia al di sopra del liquido di cottura e che le pentola si possa chiudere bene con il coperchio.

Le verdure al vapore sono deliziose da sole con un po' di burro fuso o di olio d'oliva saporito, ma si possono anche condire con burro aromatizzato (pag. 174), yogurt o crème fraîche, oppure servire con una vinaigrette (pagg. 364-65) o salsa olandese (pag. 106).

fig. 4.1 TAGLIARE IL FONDO DEGLI ASPARAGI

fig. 4.2 STACCARE IL FONDO DEGLI ASPARAGI

ASPARAGI E BOK CHOY AL VAPORE CON VINAIGRETTE ALLA SOIA E ZENZERO

Per 4-6 persone

Per la cottura al vapore, scegliete asparagi con gambi spessi piuttosto che esili, che cuociono in fretta e possono diventare molli. Il tempo di cottura dipende dallo spessore e dalla freschezza, ma anche dai gusti personali, a seconda che si preferisca una consistenza più croccante o più morbida.

450 G DI ASPARAGI

450 G DI BOK CHOY

VINAIGRETTE ALLA SOIA E ZENZERO *(pag. 365)*

Mondate gli asparagi Allineate i gambi e tagliate via i fondi duri *fig. 4.1*, che di solito sono bianchi e legnosi, o staccateli dove si rompono *fig. 4.2*.

fig. 4.3 CUOCERE AL VAPORE GLI ASPARAGI

fig. 4.4 VERIFICARE LA COTTURA

Preparate il cestino Mettete un cestino di bambù in una pentola grande o nel wok. Versate 2,5 cm di acqua nella pentola e portate a sobbollire in modo vivace.

Cuocete le verdure al vapore separatamente Adagiate gli asparagi nel cestino, in uno strato uniforme *fig 4.3*, poi coprite il cestino e cuocete finché gli asparagi sono teneri ma ancora croccanti *fig 4.4* e verde brillante, per 5 minuti circa. Gli asparagi cuoceranno ancora un po' quando li togliete dal fuoco, perciò fate attenzione che non cuociano troppo. Cuocete i bok choy allo stesso modo, per 2-3 minuti.

Condite e servite Trasferite le verdure su un vassoio e bagnatele con un po' di vinaigrette. Servitele subito oppure lasciatele marinare nella vinaigrette per 30 minuti (o più a lungo se li volete più saporiti, ma gli asparagi cambieranno colore.)

fig. 4.5 ELIMINARE LE PUNTE DEI CARCIOFI

fig. 4.6 RIFILARE LE FOGLIE DEI CARCIOFI

CARCIOFI AL VAPORE CON BURRO AL DRAGONCELLO Per 4 persone

Quello al vapore è il metodo di cottura classico per i carciofi globosi. Le foglie diventano tenerissime e sono perfette per essere intinte, una alla volta, nel burro fuso (qui aromatizzato con dragoncello fresco). I carciofi sarebbero deliziosi anche con la Salsa olandese (pag. 105), o *crème fraîche* e caviale.

Per cuocere al vapore i carciofi

- 4 CARCIOFI MEDI O GRANDI *(900 g circa in tutto)*
- 1 RAMETTO DI DRAGONCELLO
- SALE GROSSO
- 4 FETTE SOTTILI DI LIMONE

Per il burro al dragoncello

- 170 G DI BURRO
- 1 CUCCHIAIO DI FOGLIE DI DRAGONCELLO FRESCO TRITATE FINEMENTE
- SALE GROSSO

Per servire

- SPICCHI DI LIMONE

Preparate i carciofi Eliminate il quarto superiore di ogni carciofo con un coltello seghettato *fig. 4.5*. Tagliate via le punte acuminate delle foglie con le

forbici da cucina *fig. 4.6*. Togliete le foglioline dal fondo dei carciofi e i gambi in modo che i carciofi possano stare in piedi.

Preparate il cestino Riempite una pentola grande con 5 cm di acqua e aggiungete un rametto di dragoncello e un pizzico di sale. Mettete il cestino per la cottura al vapore nella pentola (verificate che l'acqua non filtri tramite i fori). Portate a ebollizione e poi abbassate il fuoco per farla sobbollire in modo vivace.

Cuocete i carciofi al vapore Mettete i carciofi in piedi nel cestino, salateli e appoggiateci una fetta di limone *fig. 4.7*. Chiudete la pentola e cuocete finché i fondi risultano molto teneri se ci infilate la punta di un coltello al centro, per 35-50 minuti. (Aggiungete altra acqua calda, se necessario a mantenere il livello.)

Nel frattempo preparate il burro Fate fondere il burro in un pentolino su fuoco basso, poi incorporate il dragoncello tritato e salate.

Servite Mettete un carciofo in ogni piatto con qualche spicchio di limone e servite con il burro al dragoncello caldo a parte, per intingere.

fig. 4.7 PREPARARE I CARCIOFI ALLA COTTURA AL VAPORE

LEZIONE 4.2

Come far appassire

Far appassire significa realizzare una specie di cottura al vapore direttamente in pentola invece che nel cestino. Questa è una buona tecnica per cuocere verdure a foglia tenere, come gli spinaci, le biete, i cavoli in foglia e la senape indiana, perché mantiene i colori brillanti. Le verdure si cuociono usando solo il liquido che resta sulle foglie dopo averle lavate (non si usano olio, burro o altri grassi). Saprete che le verdure sono appassite quando iniziano ad afflosciarsi e rilasciano il loro liquido. Questo liquido non evaporerà, perciò potrebbe essere necessario strizzarle prima di usarle in altre preparazioni, come il ripieno per i ravioli o per una torta salata. Tenete presente questa tecnica anche per preparare un semplice contorno di verdura cotta.

Per verdure particolarmente morbide, come gli spinaci e la scarola, calcolate circa 1,15 kg per quattro porzioni. Le verdure più robuste, come le biete, perderanno meno volume, perciò si potrà iniziare con 450 g.

SPINACI CREMOSI Per 4 persone

Gli spinaci appassiti si possono servire da soli, conditi con olio, aceto, sale e pepe, o ripassati velocemente in padella con olio d'oliva, aglio a fettine e peperoncino rosso a scaglie. Ma di solito si usano anche come componente di altre pietanze; qui sono mescolati con una ricca besciamella per preparare il contorno classico di bistecche e braciole.

1,15 KG DI SPINACI
15 G DI BURRO
1 CUCCHIAIO PIÙ 1 CUCCHIAINO E ½ DI FARINA
345 ML DI LATTE, PIÙ ALTRO SE NECESSARIO
SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO
UN PIZZICO DI NOCE MOSCATA GRATTUGIATA AL MOMENTO

Preparate gli spinaci Staccate i gambi duri degli spinaci con le dita *fig. 4.8*. Immergete gli spinaci in una terrina di acqua fredda e lasciateli 1 minuto,

Varietà di verdure a foglia

SPINACI CREMOSI

fig. 4.8 TOGLIERE I GAMBI

muovendo le foglie un paio di volte per staccare il terriccio. Tirateli fuori dall'acqua, poi svuotate la terrina e risciacquatela. Ripetete finché non resta più terriccio sul fondo della terrina. Quando sono puliti, tirateli fuori dall'acqua e scuotete con delicatezza le foglie per rimuovere gran parte del liquido *fig. 4.9*.

Fate appassire gli spinaci Mettete gli spinaci in una pentola grande. (Se non ci stanno, metteteli pochi alla volta, chiudendo per 30 secondi e poi mescolando per farli appassire prima di aggiungerne altri.) Coprite e cuocete su fuoco medio-alto, mescolando ogni tanto, finché sono appassiti e verde brillante [**1**], per 2-4 minuti. Scolateli nello scolapasta.

Strizzate e tritate Quando gli spinaci sono abbastanza freddi, strizzateli bene [**2**], tenendo da parte il liquido, tritateli grossolanamente [**3**].

Preparate la besciamella Fate fondere il burro in una padella su fuoco medio, poi unite la farina [**4**]. Cuocete, mescolando, finché si formano le bolle ma non si scurisce, per 1-2 minuti. Incorporate il latte poco alla volta [**5**], mescolando mentre lo portate a sobbollire. Cuocete finché si addensa, per 2 minuti, mescolando (raschiate fondo e pareti per evitare che attacchi). Salate e pepate.

fig. 4.9 LAVARE GLI SPINACI

Mescolate gli spinaci e la salsa Aggiungete gli spinaci [6] e mescolate. Se necessario, diluite con altro latte (fino a 70 ml) o con il liquido degli spinaci tenuto da parte. Aggiungete la noce moscata e scaldate.

Servite Trasferite gli spinaci in una ciotola e servite subito.

Spinaci cremosi, step by step

CRUDITÉ DI FAGIOLINI MISTI

LEZIONE 4.3

Come sbianchire

La sbianchitura (o sbollentatura), una tecnica classica da cuochi, è un modo semplice per catturare il gusto fresco e il colore delle verdure. Comporta una cottura molto rapida delle verdure in acqua bollente, in modo che siano poco meno che crude, il colore non cambi e si mantengano le vitamine. Immergendole in un bagno di acqua ghiacciata si ferma la cottura e così restano croccanti. In pochi minuti, le verdure sbianchite dai colori vivaci, ricche di sapore, diventano un contorno fresco croccante, l'ingrediente di un'insalata o uno spuntino sano.

La sbianchitura è utile anche quando si preparano verdure che poi saranno finite in altro modo, ripassate in padella con burro o olio ed erbe aromatiche fresche o incorporate a una zuppa, a uno stufato o a un risotto. Si tratta di una tecnica comune nelle cucine professionali, dove si chiama "precottura". Quando sbianchite

Varietà di fagiolini e piselli

per questo motivo, tagliate le verdure a pezzi di dimensioni uniformi perché cuociano nello stesso tempo. Ogni verdura andrebbe sbianchita singolarmente per mantenere i sapori caratteristici (ed evitare che cambi colore). Fagiolini, broccoli, carote, cime di rapa e verdure a foglia robuste, come il cavolo riccio o la senape indiana, si prestano alla precottura. La sbianchitura si usa anche per staccare la buccia di pomodori, pesche, cipolline e fave e spellarli più facilmente.

Il motivo migliore per sbianchire, forse è preparare un vassoio di crudité (termine francese che significa "verdure crude"), in modo che le verdure siano un po' più tenere, saporite e colorate di quando sono crude. Carote, broccoli, cavolfiori, fagiolini, piselli e asparagi beneficiano tutti della sbianchitura. La ricetta che segue è per un tipo di fagiolini, ma si può adattare per cuocere altre verdure.

Per sbianchire le verdure, iniziate portando a forte ebollizione (in modo che riprenda il bollore in fretta quando si aggiungono le verdure) una pentola grande di acqua. Aggiungete una bella quantità di sale, poi metteteci le verdure, un tipo alla volta, partendo da quelle dal sapore più delicato (fagiolini) e proseguendo con le verdure dal sapore più forte (broccoli). I tempi di cottura varieranno, ma si può stabilire facilmente quando sono pronte: avranno un colore brillante e una consistenza croccante (per esempio, un gambo di asparago dovrebbe resistere un po' quando lo si piega). Ci vorranno dai 45 secondi ai 2 minuti, a seconda del tipo di verdura (i broccoli richiederanno più tempo dei piselli, per esempio) e delle vostre preferenze per una consistenza più o meno croccante. Tiratele fuori con un mestolo forato e immergetele subito in un bagno di acqua ghiacciata per fermare la cottura e fissare il colore.

CRUDITÉ DI FAGIOLINI MISTI Per 6 persone

Comprate le verdure più fresche che trovate e solo quando sono di stagione. Quelle usate qui sono al meglio a metà e fine estate.

225 G DI FAGIOLINI BIANCHI

225 G DI FAGIOLI MANGIATUTTO

225 G DI PISELLI

SALE

SALSA RANCH AL CETRIOLO *(pag. 367)*

Mondate i fagiolini Eliminate le estremità dei fagiolini, lasciando la "coda" se preferite.

Fate bollire l'acqua Portate a forte ebollizione una grande pentola di acqua. Aggiungete una dose generosa di sale.

Sbianchite e raffreddate le verdure Cuocete i fagiolini e i piselli separatamente, partendo dai fagiolini bianchi e terminando con i piselli, finché il colore è brillante e sono teneri ma ancora croccanti (dovrebbero piegarsi senza schioccare ma non essere molli), per 45-60 secondi. Estraeteli con un mestolo forato e immergeteli subito in un bagno di acqua ghiacciata (lo shock dovuto all'abbassamento della temperatura ravviva il colore e li rende croccanti).

Scolate e raffreddate Quando i fagiolini si sono raffreddati del tutto, scolateli nello scolapasta, scuotendolo per eliminare più acqua possibile. Stendeteli su un canovaccio pulito e tamponateli per asciugarli bene. Avvolgeteli nel canovaccio, senza stringere, e mettete in frigo fino a 2 ore.

Servite Disponete le verdure su un vassoio e servite con la salsa, per intingerle.

SBIANCHIRE, RAFFREDDARE E SCOLARE I FAGIOLINI

LEZIONE 4.4

Come sobbollire, bollire e cuocere in bianco

Le verdure bollite e sobbollite si cuociono finché sono tenere e si possono servire semplicemente condite con burro ed erbe aromatiche o unire a insalate (come l'insalata di patate), purè e verdure schiacciate. Le due regole fondamentali della bollitura sono non cuocere troppo le verdure e salare l'acqua (dovrebbe essere "salata come il mare", come molti cuochi imparano alla scuola di cucina). La quantità di sapore che le verdure assorbono dal liquido potrebbe sorprendere. Usate una pentola abbastanza grande da contenere tutte le verdure; se ne avete più di quante la vostra pentola possa contenere, cuocetele in più volte in modo che la cottura sia uniforme. (Per esempio, una pentola da 5,5-7,5 litri è perfetta per una cima di broccoli.) Usate liquido sufficiente a coprire le verdure. L'acqua è il liquido di bollitura più comune, ma il brodo (e anche la panna o il latte) doneranno più gusto. Tenete da parte i liquidi saporiti o l'acqua addensata dall'amido delle patate per incorporarli nei purè. Nella maggior parte dei casi l'acqua dovrebbe essere portata a ebollizione prima di aggiungere le verdure. Fanno eccezione le patate (per via della loro densità), che andrebbero messe sul fuoco in una pentola di acqua fredda e scaldate gradualmente, altrimenti l'esterno può diventare molle prima che l'interno sia cotto. Bollite le verdure a foglia senza coperchio perché i gas che ne fanno cambiare il colore possano fuoriuscire.Tenete d'occhio la pentola e uno spelucchino a portata di mano; la maggior parte delle verdure dovrebbe essere tenera (ma mai molle) e le patate e le barbabietole dovrebbero opporre un poco di resistenza quando vengono bucate.

PATATE BOLLITE CON PREZZEMOLO

PATATE BOLLITE CON PREZZEMOLO Per 4 persone

Le patate si bollono per tanti usi: per fare le patate schiacciate o per essere affettate o tagliate a spicchi e mangiate in insalata. Ma sono deliziose anche semplicemente così, come dimostrato da questo piatto. Le patate migliori da bollire e servire sono quelle a pasta bianca, come le patate rosse; si disfano meno delle patate a pasta gialla, ricche di amido.

900 G DI PATATE A PASTA BIANCA PICCOLE, *tagliate a metà se sono grandi*

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

30 G DI BURRO

2 CUCCHIAI DI PREZZEMOLO FRESCO TRITATO GROSSOLANAMENTE

Bollite Mettete le patate in una pentola grande e copritele di 2,5 cm di acqua fredda. Aggiungete 1 cucchiaio di sale e portate a ebollizione su fuoco alto, poi abbassate la fiamma e lasciate sobbollire finché la punta di uno spelucchino infilata al centro incontra solo una lieve resistenza, per 15-20 minuti.

Scolate e condite Scolate le patate nello scolapasta e rimettetele nella pentola calda. Mescolatele con il burro e il prezzemolo, e insaporite con il pepe.

Servite Trasferitele in un'insalatiera e servite subito.

PORRI CON VINAIGRETTE Per 4 persone

In questo classico antipasto francese, le verdure si cuociono in bianco e poi si lasciano marinare nella vinaigrette. Per un sapore più intenso, le verdure si possono brasare nel brodo invece che cuocere in bianco. I porri sono particolarmente buoni guarniti con tuorlo sodo passato al setaccio (chiamato "mimosa" per la somiglianza con il fiore giallo e servito quasi sempre con gli asparagi). I porri si possono anche mescolare con altri ingredienti per creare un'elegante insalata, come quella a pag. 320.

1 RAMETTO DI TIMO

SUCCO DI ½ LIMONE

SALE GROSSO

6 PORRI PICCOLI O 3 MEDI *(circa 370 g), solo le parti bianche e verde chiaro, tagliati a metà per il lungo e lavati bene (o lasciati interi se molto piccoli)*

VINAIGRETTE AL LIMONE *(pag. 365)*

Cuocete i porri Portate a ebollizione 4,7 litri di acqua in una pentola grande con il timo, il succo di limone e 2 cucchiaini di sale. Metteteci i porri, abbassate la fiamma e fate sobbollire finché sono morbidi, per 6-10 minuti (o per 12-15 minuti se sono di dimensioni medie). Tirateli fuori con attenzione con le pinze e scolateli sulla carta da cucina.

Marinate Mettete i porri in un piatto basso e versateci sopra la vinaigrette. Lasciate a temperatura ambiente per 30 minuti o in frigo, coperti, per 1 settimana.

PORRI CON VINAIGRETTE E CUORI DI CARCIOFO MARINATI

CUORI DI CARCIOFO MARINATI Per 4 persone

1 LIMONE

4 CARCIOFI GRANDI *(circa 900 g in tutto) o 10 carciofini*

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

VINAIGRETTE AL LIMONE *(pag. 365)*

Preparate i carciofi Tagliate a metà il limone, spremetene metà in una ciotola grande piena di acqua fredda (per fare l'acqua acidulata, che impedisce ai carciofi di scurirsi) e mettete l'altra metà nell'acqua. Un carciofo alla volta, staccate le foglie esterne scure finché raggiungete quelle che sono quasi tutte gialle. Con uno spelucchino pelate le parti scure dalla base e il gambo. Tagliate le cime verde scuro dei carciofi con un coltello seghettato finché restano 2,5-3,8 cm di parte bianca. (Se usate i carciofini, tagliateli a metà e metteteli nell'acqua acidulata.) Raschiate le foglie viola e la peluria al centro con un cucchiaino. Tagliate i carciofi in quattro o otto spicchi attraverso il gambo (così non si sfaldano). Strofinate le parti tagliate con il mezzo limone e metteteli nell'acqua acidulata *fig. 4.10*.

Cuocete i carciofi Mettete i carciofi in una pentola media; copriteli a filo d'acqua. Salate e portate a ebollizione. Abbassate il fuoco e lasciate sobbollire finché i carciofi risultano teneri se ci si infila la punta di un coltello, per 8-12 minuti per i cuori grandi (6-8 minuti per i carciofini).

Marinate Trasferiteli in una ciotola e versateci la vinaigrette. Lasciateli a temperatura ambiente per 1 ora o in frigorifero, coperti, per 1 settimana.

fig. 4.10 METTERE I CARCIOFI NELL'ACQUA ACIDULATA

AGLIO COTTO IN UMIDO NEL FORNO

AGLIO COTTO IN UMIDO IN FORNO CON TIMO Per 2 teste (più 275-550 ml di olio aromatizzato)

Per questo metodo, l'aglio è cotto in umido con l'olio, che si aromatizza con il gusto dell'aglio e del timo. Quando si premono leggermente, gli spicchi sgusciano fuori dalla buccia, e si possono servire con pane rustico, o spalmare sul guscio di pasta di una torta salata prima di farcirla e infornarla. L'olio si può usare per condire le verdure prima di arrostirle, usare in vinaigrette o marinate, o spennellare sui crostini.

2 TESTE D'AGLIO, *tagliate di 1 cm in alto*

10 RAMETTI DI TIMO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

SCALDATE IL FORNO A 140 °C. Mettete l'aglio con i lati tagliati verso il basso in un pentolino che vada anche in forno con il timo e olio sufficiente a coprirlo a filo. Infornate il pentolino e cuocete finché l'aglio è morbido, per 1 ora e ½-2 ore. Lasciatelo raffreddare nell'olio, poi trasferite aglio e olio in un contenitore a chiusura ermetica e teneteli in frigorifero per 2 settimane al massimo. L'olio si può filtrare dopo uno o due giorni (così non prende troppo sapore) e tenere in frigorifero in un altro recipiente.

POMODORI E CIPOLLE CONFIT Per 800 ml

A differenza di tante altre verdure, i pomodori rilasciano molto liquido in cottura, perciò non c'è bisogno di immergerli completamente nell'olio (o in un liquido aggiunto). È proprio questa "cottura nei suoi succhi" a fare di questo piatto un confit (vedi pag. 240). Poiché questa tecnica asciuga la maggior parte dell'umidità delle verdure, concentra gli zuccheri, dando un condimento dolce, simile a marmellata, da servire con carni arrosto, grigliate o sauté (come il fegato di vitello a pag. 261). Mentre il confit cuoce, mescolatelo con molta delicatezza, per non disfare i pomodori e le cipolle.

POMODORI E CIPOLLE CONFIT

¼ CUP (70 ML) DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

900 G DI CIPOLLE DORATE *(circa 4 medie), affettate finemente*

450 G DI POMODORI CILIEGINI O A GRAPPOLO *(rossi, gialli o arancioni)*

1 CUCCHIAINO E ¼ DI SALE GROSSO

Fate sudare le cipolle Riscaldate il forno a 140 °C. Scaldate l'olio in una casseruola di ghisa da 3,8 litri su fuoco medio. Metteteci le cipolle e fatele sudare finché sono morbide e traslucide, per 8 minuti circa, mescolando di tanto in tanto. Aggiungete i pomodori, salate e mescolate.

Cuocete in forno Trasferite il composto in forno e cuocete (senza coperchio), mescolando con delicatezza di tanto in tanto, finché le cipolle sono appena dorate e morbide (quasi come una marmellata) e i pomodori sono avvizziti ma non spappolati, per 4 ore-4 ore e ½. Il confit dovrebbe essere lasciato raffreddare e poi conservato in un contenitore a chiusura ermetica per 2 settimane al massimo in frigorifero.

APPROFONDIMENTI

Verdure schiacciate e purè

Schiacciate o in purè, verdure come patate, zucca e piselli diventano contorni saporiti, nutrienti, densi, dalla consistenza allettante, che sia cremosa e fine o più rustica e grossolana. La bollitura è il metodo preferito per preparare le verdure per poi schiacciarle o trasformarle in purè, più che altro per essere sicuri che siano ben morbide, prerequisito essenziale per ottenere purè liscissimi e cremosi. (Le verdure al vapore danno risultati simili, ma la bollitura è una tecnica più semplice che richiede solo una pentola d'acqua, o di brodo o di latte, a seconda della consistenza della verdura e del sapore desiderato. Anche le verdure arrostite si possono trasformare in purè, ma la consistenza tende a essere meno raffinata, pur essendo altrettanto saporito.)

fig. 4.11 SPEZZETTARE CON LA FORCHETTA

fig. 4.12 CON LO SCHIACCIAPATATE

Per preparare le verdure schiacciate e i purè, prima cuocetele finché sono tenere, poi schiacciatele o trasformatele in purè con un liquido (latte, panna o liquido di cottura tenuto da parte), il burro o l'olio d'oliva e gli aromi. I purè sono più raffinati e di solito si passano al setaccio, mentre le verdure schiacciate sono più grossolane.

Il trucco per ottenere verdure schiacciate o purè perfetti sta nel sapere quale attrezzo usare. Per le verdure spezzettate, usate il dorso di una forchetta *fig. 4.11*; per quelle schiacciate, l'apposito attrezzo (anche se un po' datato), lo schiacciapatate o un passaverdure con il disco fine. Per il purè di verdure, usate lo schiacciapatate *fig. 4.12*, il frullatore o il robot da cucina, aggiungendo liquido per ottenere una consistenza perfettamente liscia. Passando il purè al setaccio si avrà una consistenza finissima.

Se i purè sono troppo fini o liquidi, per esempio con le verdure che contengono molta acqua, come il cavolfiore e i finocchi, lasciateli scolare in un colino appoggiato nel lavandino, o cuoceteli su fuoco medio finché raggiungono la consistenza desiderata, mescolando spesso per evitare che attacchino. Questo è anche un modo per riscaldarli dopo averli conservati (potete anche appoggiare la pentola sopra – e non dentro! – una pentola di acqua che sobbolle).

PURÈ DI PATATE CON AGLIO E ROSMARINO Per 1,1 litri

Aromatizzare il liquido – in questa ricetta si possono usare panna, latte o brodo – con le erbe aromatiche è un modo semplice ma efficace per rendere più complesso il sapore di purè e altre preparazioni (vedi il gratin a pag. 328). L'aglio ha un sapore complementare a quello delle patate; abbiamo bollito gli spicchi d'aglio con le patate per addolcirne il gusto, ma in alternativa si può usare l'Aglio cotto in umido in forno (pag. 314). Per un purè più leggero, sostituite la panna con il latte o il brodo, o usatene una miscela. Per un purè più ricco, fate ridurre della metà 410 ml di panna, poi aromatizzatela con le erbe aromatiche.

¾ CUP (210 ML) DI PANNA, *più altra per riscaldare (facoltativa)*
1-2 CUCCHIAI DI FOGLIE DI ROSMARINO
115 G DI BURRO
900 G DI PATATE BIANCHE O ROSSE
2 SPICCHI D'AGLIO, PELATI
SALE GROSSO E PEPE BIANCO MACINATO AL MOMENTO

Aromatizzate la panna Portate a sobbollire la panna con il rosmarino in un pentolino, poi togliete dal fuoco e lasciate in infusione per 30 minuti. Passatela a un colino fine (per rimuovere le foglioline ma anche eventuali pellicine che si sono formate) e pulite il pentolino, poi rimetteteci la panna. Aggiungete il burro e scaldate su fuoco medio finché è fuso, mescolando. Coprite e tenete al caldo (sul fornello con la fiamma al minimo o in un posto caldo).

Nel frattempo bollite le patate Pelate le patate e tagliatele a pezzi di 3,8 cm, poi mettetele in una pentola media e copritele a filo d'acqua. Aggiungete l'aglio e una dose generosa di sale e portate a ebollizione, poi abbassate in modo che sobbolla vivacemente. Cuocete finché le patate sono molto tenere quando ci infilate la punta di uno spelucchino, per 15 minuti circa. Scolatele bene, poi rimettetele in pentola su fuoco basso, mescolando finché sono ben asciutte.

Riducete in purè Mentre le patate sono ancora calde, passatele nello schiacciapatate o in un passaverdure con il disco fine. Incorporate il composto a base di panna, salate e pepate. Se volete ottenere una consistenza più fine, passate il purè a un setaccio medio *fig. 4.13*, schiacciando con una spatola di gomma per estrarre più purè possibile. Prima di servire riscaldate su fuoco medio, aggiungendo un po' di panna (o acqua), se necessario.

Varianti Per un purè rustico, passate le patate al passaverdure con il disco grande e arricchitele con 70 ml di olio d'oliva e 55 g di burro (omettete la panna e il rosmarino). Finite incorporando prezzemolo tritato e pepe nero macinato al momento, se volete.

Per le patate schiacciate, spezzettatele con l'apposito attrezzo; aggiungete panna e burro sufficienti a ottenere la consistenza desiderata e schiacciate per amalgamare il tutto *fig. 4.14*. Condite con sale e pepe bianco.

fig. 4.13 PASSARE IL PURÈ AL SETACCIO

fig. 4.14 USARE LO SCHIACCIAPATATE TRADIZIONALE

PURÈ DI FINOCCHI Per 275 ml

Con questa ricetta si ottiene un purè liscio e cremoso senza aggiungere panna. Le verdure sono bollite nel latte e poi ridotte in purea con un po' di liquido di cottura tenuto da parte; il risultato è un contorno dall'autentico sapore di verdura. Quando le riducete in purea nel frullatore, aggiungete solo il liquido sufficiente a far girare bene la lama. Il purè di finocchi è delizioso con le Capesante in padella a pag. 268. Si può anche diluire con un po' di liquido di cottura filtrato per ottenere una zuppa.

- 2 BULBI DI FINOCCHI MEDI, *mondati (tenete i ciuffi per guarnire, se volete) e tagliato a pezzi di 2,5 cm*
- 3 CUPS (800 ML) DI LATTE INTERO, *o quanto basta a coprire a filo i finocchi*
- SALE GROSSO E PEPE BIANCO MACINATO AL MOMENTO
- 30 G DI BURRO *(facoltativo)*

Bollite Mettete i finocchi e il latte in una pentola piccola su fuoco alto. Prima che prenda il bollore abbassate la fiamma e lasciate sobbollire, con il coperchio, finché i finocchi sono teneri in tutti i punti (se si infila la punta di un coltello non si dovrebbe incontrare resistenza) ma non disfatti, per 20-25 minuti. Scolateli in un colino tenendo da parte il liquido.

Riducete in purea Mettete i finocchi e 70 ml di liquido tenuto da parte nel frullatore e frullate a velocità alta finché sono lisci, per 4 minuti. Aggiungete altro liquido, un cucchiaio alla volta, se necessario perché la lama giri bene.

Filtrate Trasferite la purea in un colino fine appoggiato su una ciotola grande o una caraffa graduata e schiacciatela con una spatola di gomma per estrarre più purea possibile. Scartate i pezzi solidi rimasti e sciacquate bene il colino. Rimettete la purea nel colino su una ciotola e lasciatela scolare per 1 ora e ½.

Servite Trasferite in una casseruola e scaldate su fuoco medio. Incorporate il burro, se volete, e servite.

PURÈ DI CAVOLFIORI

Mondate 1 cavolfiore e tagliatelo a cimette, poi preparatelo come indicato sopra (per il finocchio), insaporendolo con un pizzico di noce moscata grattugiata al momento insieme a sale e pepe bianco macinato per finire. Per 345 ml circa.

PURÈ DI SEDANO RAPA Per 550 ml

Per via della consistenza più densa, le radici si possono sobbollire nell'acqua invece che nel latte, e poi ridurre in purea con il latte (o la panna) e il burro.

- 1 SEDANO RAPA GRANDE *(800 g circa), pelato e tagliato a pezzi di 2,5 cm*
- SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO
- 1 CUP (275 ML) DI LATTE INTERO
- 45 G DI BURRO

Bollite Mettete il sedano rapa in una pentola media e coprite a filo d'acqua. Salate e portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma e lasciate sobbollire, parzialmente coperto, finché è molto tenero (infilzandolo con la punta di un coltello non si dovrebbe incontrare resistenza), per 15-25 minuti. Scolate.

Scaldate il liquido e il burro Scaldate il latte e il burro in una casseruola finché il burro è fuso e il composto è caldo.

Riducete in purea e filtrate Mettete il sedano rapa insieme al latte e al burro nel frullatore e azionate fino a ottenere un composto liscio, per 2 minuti. Filtratelo in un colino, schiacciando le parti solide con una spatola di legno per estrarre più purea possibile. Salate e pepate. Se è troppo liquido, prima di servirlo mettetelo su fuoco medio, mescolando, finché raggiunge la consistenza desiderata.

PURÈ DI PISELLI Per 410 ml

Per preservarne il colore verde brillante, i piselli si raffreddano in un bagno di acqua ghiacciata dopo essere stati bolliti. Se volete potete saltare questo passaggio, ma il purè avrà un colore meno vivace. Al posto dei piselli freschi si possono usare quelli surgelati; bolliteli per due minuti.

SALE GROSSO

600 G DI PISELLI FRESCHI SGRANATI *(da 1,8 kg di piselli nel baccello)*

1 CUCCHIAIO DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

Bollite e raffreddate Preparate un bagno di acqua ghiacciata. Portate a ebollizione 1,9 litri di acqua, poi aggiungete 1 cucchiaio di sale e i piselli. Bollite finché sono teneri e verde brillante, per 5 minuti circa. Tenete da parte 140 ml di liquido; immergete subito i piselli nell'acqua ghiacciata. Scolateli bene.

Riducete in purea Trasferite i piselli nel frullatore. Mentre li frullate, aggiungete l'olio a filo, versandolo nell'apposita apertura, e frullate fino ad avere una purea liscissima, aggiungendo il liquido tenuto da parte fino ad avere la consistenza desiderata, per 2 minuti circa. Salate.

Filtrate Passate la purea in un colino fine su una pentola pulita, schiacciando con una spatola di gomma per estrarre più purea possibile; scartate i pezzetti. Prima di servire rimettete sul fuoco e scaldate su fuoco medio, mescolando.

PURÈ DI ZUCCA Per 550 ml circa

La zucca regala uno splendido purè dalla consistenza fine, e per finire non è necessario passarlo.

900 G DI ZUCCA GIALLA (BUTTERNUT, KABOCHA O HUBBARD), *pelata, privata dei semi e tagliata a pezzi di 2,5 cm*

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

60 G DI BURRO

Bollite Portate a ebollizione una pentola media d'acqua, poi aggiungete 1 cucchiaio di sale e la zucca. Fate riprendere il bollore e poi sobbollire finché è molto morbida, per 10-15 minuti. Scolate bene.

Asciugate Rimettete la zucca in pentola e cuocete su fuoco basso, mescolando, per asciugarla, per 1-2 minuti.

Riducete in purea Trasferite la zucca nel frullatore e frullatela con il burro finché il composto diventa liscissimo, per 2 minuti. Salate, pepate e servite subito.

LEZIONE 4.5

Come arrostire e cuocere al forno

La cottura arrosto è uno dei modi migliori per dare un sapore intenso alle verdure, che diventano croccanti e bruciacchiate all'esterno e tenere e umide all'interno. È una tecnica amata da tanti cuochi, perché ne risultano sempre piatti di verdura appetitosi. Per avere risultati migliori, tagliate le verdure a pezzi delle stesse dimensioni perché la cottura sia uniforme. Ungetele con un po' di olio per insaporirle e perché si colorino in modo uniforme (anche perché restino umide) e spolverate con sale e pepe prima di cuocerle. Le verdure si possono insaporire anche con erbe aromatiche e scorza di agrumi; se il forno è molto caldo o il tempo di cottura è lungo, andrebbero aggiunte verso la fine per evitare che brucino (o usate rametti o gambi interi, che si tolgono facilmente dopo la cottura). Stendete le verdure in uno strato uniforme in una teglia di alluminio con il bordo, una teglia da forno robusta con il bordo o una teglia per arrosti bassa. Non riempite troppo la pentola, perché le verdure non si rosolerebbero bene.

Nell'uso statunitense i termini *arrostire* e *cuocere al forno* si usano spesso come sinonimi (come accennato a pag. 132), ma con le verdure "cuocere al forno" di solito si riferisce a quelle cotte al forno intere (patate al forno, rispetto alle patate arrosto). Si parla di verdure al forno anche quando sono scavate e farcite con ripieni saporiti. Ci sono anche i gratin e i *tian*, esempi di come (letteralmente) si costruiscono più livelli di sapore. La differenza tra i due è che il gratin contiene panna o un altro liquido per legare tutte le verdure, il *tian* no. Per il resto, la tecnica è simile: le verdure tagliate a fette sottili sono disposte per bene, sovrapposte, e poi cotte al forno, con o senza una copertura di pangrattato, finché sono dorate e tenere.

INSALATA DI VERDURE AUTUNNALI ARROSTO Per 4-6 persone

Se l'insalata di verdure marinate fredde è quel che ci vuole in primavera, quella di verdure arrosto calde è fantastica in autunno. L'obiettivo è simile in entrambi i casi: prendere prodotti di stagione, cuocerli per esaltarne i sapori e ammorbidirne la consistenza, poi mescolare ogni componente con il condimento, prima di disporli bene su un vassoio. Questa formula si può applicare anche a un'insalata estiva di verdure grigliate, come melanzane, peperoni, pomodori e zucchine.

La ricetta ha scalogni, pastinache, carote e barbabietole arrostite, ma sarebbero deliziose anche altre radici, come rape, zucca, cavolini di Bruxelles o patate dolci e altri tuberi. I semi di zucca tostati e speziati (decorticati) sono un'aggiunta facoltativa, ma donano piacevoli note piccanti e una consistenza croccante. Una spolverata di Cheddar piccante darebbe proteine e un altro livello di sapore.

Per le verdure arrosto

70 ML DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

8 BARBABIETOLE ROSSE O DORATE PICCOLE O 4 MEDIE, *strofinate e mondate*

8 SCALOGNI, *pelati e tagliati a metà se sono grandi*

4 PASTINACHE MEDIE *(450 g circa), pelate e tagliate a pezzi di 7,5 cm (tagliate a metà per il lungo i pezzi alle estremità, che sono più spessi)*

6 CAROTE LUNGHE, *strofinate bene o pelate, tagliate a metà per il lungo*

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

Verdure arrosto perfette

Per un miglior risultato, arrostite le verdure in un solo strato su una placca con il bordo, mescolandole una o due volte durante la cottura e ruotando la teglia perché cuociano in modo uniforme.

ASPARAGI

Eliminate i fondi duri e conditeli con olio d'oliva, sale e pepe in una teglia. Arrostiteli a 230 °C in uno strato unico finché sono dorati e morbidi, per 20-25 minuti.

BARBABIETOLE

Mondate gambi e radici; bagnatele con l'olio d'oliva e avvolgetele nella carta stagnola rivestita di carta da forno. Arrostitele a 230 °C finché sono morbide (provate infilando la punta di un coltello), per 75 minuti circa. Lasciate raffreddare leggermente. Pelatele con la carta da cucina indossando i guanti per non macchiarvi le mani.

BROCCOLI E CAVOLFIORI

Pelate e tagliate i gambi di un broccolo o un cavolfiore a pezzi di 2,5 cm; rompeteli a cimette. Mescolate con olio d'oliva, sale e pepe in una teglia. Arrostiteli a 230 °C finché sono morbidi e rosolati, per 25 minuti.

CAVOLINI DI BRUXELLES

Mondateli e tagliateli a metà, se volete. Mescolate con olio d'oliva, sale e pepe e arrostiteli a 230 °C finché sono ben dorati e teneri, per 20-25 minuti.

CAROTE E PASTINACHE

Pelate le carote e mescolatele su una placca da forno con il bordo con olio d'oliva, sale e pepe. Arrostitele a 230 °C finché sono tenere e ben dorate, per 30-45 minuti (a seconda delle dimensioni).

FINOCCHI

Mondate i bulbi, tagliateli in 8 spicchi e mescolateli con olio d'oliva, sale e pepe. Arrostiteli a 230 °C, girandoli ogni tanto, finché sono rosolati e teneri, per 40 minuti.

FUNGHI

Mescolate i funghi interi (shiitake, champignon o oyster, noto anche come "orecchione") con olio d'oliva, sale, pepe ed erbe aromatiche (timo, origano o santoreggia). Arrostiteli a 230 °C finché sono ben dorati e un po' raggrinziti, per 20-25 minuti.

MAIS

Le pannocchie arrostite con le foglie diventano gradevolmente affumicate. Tagliate le foglie e tiratele indietro; eliminate i filamenti. Ripiegate le foglie sulla pannocchia; infilateci qualche rametto di erba aromatica (timo, origano o maggiorana), un pizzico di sale e dei pezzetti di burro. Legate con lo spago da cucina e arrostite in una teglia a 230 °C finché sono morbide, per 25 minuti.

PATATE

Mescolate delle patate piccole in una teglia con olio d'oliva, sale, pepe (o peperoncino rosso schiacciato) ed erbe aromatiche (rosmarino e timo). Arrostite a 220 °C finché sono tenere e rosolate, per 30 minuti. Anche le patate a pasta gialla si possono arrostire così, dopo averle tagliate a spicchi.

PATATE DOLCI

Tagliatele a spicchi e mescolatele con olio d'oliva, sale e pepe in una teglia. Arrostitele a 230 °C finché sono morbide e dorate, per 20-25 minuti.

RAPE

Pelate le rape piccole e tagliatele a spicchi. Mescolatele con olio d'oliva, sale e pepe in una teglia e arrostitele a 230 °C finché sono morbide e dorate, per 20-30 minuti.

SCALOGNI

Pelate gli scalogni e mescolateli in una teglia con olio d'oliva, sale e pepe. Arrostiteli a 230 °C finché sono morbidi e caramellati, per 30 minuti circa.

ZUCCA

Tagliatela a metà, privatela dei semi e fatela a spicchi. Mescolate con olio d'oliva, sale, pepe ed erbe aromatiche (salvia, rosmarino o timo). Arrostitela a 230 °C finché è tenera e dorata, girandola una volta, per 35-40 minuti. Se volete, bagnatela con miele o sciroppo d'acero 10 minuti prima della fine della cottura. Anche una zucca acorn (zucca pepata, piccola a forma di ghianda) si può tagliare a metà; riempite la cavità con un po' di burro e miele o sciroppo d'acero. Arrostite, bagnando con i succhi, finché è dorata e tenera, per 40 minuti.

INSALATA DI VERDURE AUTUNNALI ARROSTO

2 CUCCHIAI DI FOGLIE DI ROSMARINO FRESCO

Per l'insalata

2 MAZZETTI DI RUCOLA, *mondata e lavata bene*

VINAIGRETTE CON SCALOGNI DI BASE *(pag. 365; sostituite l'aceto di sherry con il sidro dolce)*

Per guarnire

SEMI DI ZUCCA SPEZIATI *(facoltativi; ricetta a sinistra)*

Arrostite le barbabietole Riscaldate il forno a 230 °C. Mettete le barbabietole su un pezzo di carta stagnola rivestito di carta da forno e bagnatele con 1 cucchiaio di olio d'oliva. Avvolgetele nella carta stagnola e infornatele finché sono tenere se ci infilzate la punta di un coltello, per 30-45 minuti per quelle piccole e fino a 1 ora e ¼ per quelle più grandi. Lasciate riposare finché sono abbastanza fredde da poter essere maneggiate, poi togliete la buccia strofinandola con la carta da cucina. Tagliatele a metà (o in quattro o sei parti, se sono grandi).

SEMI DI ZUCCA SPEZIATI

Riscaldate il forno a 180 °C. Sbattete 1 albume grande finché è soffice e schiumoso. Mescolate 55 g di zucchero, 1 cucchiaino di sale grosso, ½ cucchiaino di peperoncino in polvere, ¼ di cucchiaino di pimento in polvere, ¼ di cucchiaino di cumino in polvere e 1 cucchiaino e ¾ di pepe di cayenna e incorporate all'albume. Unite 175 g circa di semi di zucca verdi decorticati e mescolate. Stendeteli in uno strato solo in una teglia da forno con il bordo e infornate finché sono dorati, fragranti e quasi secchi, per 10-15 minuti. Mettete la teglia a raffreddare su una gratella. I semi di zucca speziati si possono conservare in un contenitore a chiusura ermetica a temperatura ambiente per 2 settimane. I semi di zucca si possono sostituire con noci pecan, noci, anacardi o mandorle.

Arrostite gli scalogni, le pastinache e le carote Nel frattempo mescolate gli scalogni, le pastinache e le carote in una terrina con i rimanenti 3 cucchiai di olio, poi salate e pepate. Stendete in un solo strato su una placca con il bordo e cospargete con il rosmarino, mescolando. Arrostite finché sono tenere e dorate, girandole una volta, per 30 minuti. Trasferitele in una terrina.

Preparate le verdure a foglia Lavate la rucola e asciugatela bene, poi mettetela in una ciotola e copritela con un canovaccio umido (o carta da cucina umida). Mettete in frigorifero fino al momento dell'uso (così le foglie diventeranno più croccanti).

Mescolate le verdure con la vinaigrette Mescolate le pastinache, le carote e gli scalogni con 2 cucchiai di vinaigrette. Mescolate le barbabietole a parte con 1 cucchiaio di vinaigrette (per evitare che lascino il colore). Mescolate la rucola con 2 cucchiai di vinaigrette e condite con un po' di sale e un pizzico di pepe.

Componete l'insalata e servite Rivestite un vassoio con la rucola e disponeteci sopra le verdure. Servite i semi di zucca a parte, se volete, o cospargeteli sull'insalata. Servite subito.

PEPERONI ROSSI ARROSTO MARINATI

Per 4-6 persone

I peperoni si arrostiscono soprattutto per pelarli, in modo che diventino morbidi e quasi setosi, perfetti da marinare in una miscela fragrante di olio, aglio e basilico. (Questo vale anche per i peperoni arancioni e gialli, ma non per quelli verdi, perché la loro buccia è troppo sottile.) Molte ricette chiedono di tagliare i peperoni nel senso della lunghezza e arrostirli sotto al grill, ma può essere difficile ottenere pezzi abbastanza piatti da potersi annerire uniformemente. È più facile arrostirli direttamente sul fornello, sul fuoco, girandoli con le pinze a mano a mano che ogni lato si scurisce. Servite i pezzi marinati come parte di un antipasto insieme a pane, formaggio, olive e salumi, oppure usateli per condire la pasta o sulla pizza.

- 2 PEPERONI ROSSI
- ½ CUP (140 ML) DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- 3 CUCCHIAI DI ACETO BALSAMICO
- 1 SPICCHIO D'AGLIO, *pelato e tagliato a fettine molto sottili per il lungo*
- SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO
- 1 CUCCHIAIO DI BASILICO TAGLIATO A CHIFFONADE *(pag. 31)*

PEPERONI ROSSI ARROSTO MARINATI

Arrostite Mettete i peperoni direttamente sul fuoco e cuoceteli, girandoli con le pinze, finché sono completamente bruciacchiati [1].

Fateli sudare e pelateli Metteteli in una ciotola e copriteli ben stretti con la pellicola [2]. Quando sono abbastanza freddi da poter essere maneggiati (10 minuti) pelateli strofinandoli con la carta da cucina [3]. (Non metteteli sotto l'acqua corrente, o ne laverete via il sapore.) Eliminate semi e parti bianche.

Marinateli Tagliate i peperoni a strisce larghe 2,5 cm. Metteteli in una ciotola e mescolateli con olio, aceto e aglio. Salate, pepate e aggiungete il basilico. Servite subito o mettete in frigo, coperti, per 3 giorni al massimo. Se li tenete in frigo, riportateli a temperatura ambiente e aggiungete il basilico solo prima di servire.

Arrostire i peperoni rossi

POMODORI SECCATI IN FORNO Per 10 pezzi

Se arrostiti a bassa temperatura in forno, i pomodori sviluppano un sapore concentrato e una consistenza densa ma morbida: ricordano i pomodori secchi ma sono più freschi. Sono buoni da soli o nelle insalate, nei panini e con la pasta. Il tempo necessario ad arrostire a bassa temperatura i pomodori dipende dalle dimensioni e dalla freschezza, ma una volta in forno richiedono poco sforzo, basta controllarli di tanto in tanto, soprattutto verso la fine. (Se si scuriscono troppo in fretta, abbassate la temperatura del forno a 110 °C.) I pomodori si conserveranno per una settimana in frigorifero in un recipiente coperto. Questa ricetta richiede i pomodori tondi, ma si possono arrostire allo stesso modo anche i perini.

- 5 POMODORI TONDI MEDI, *tagliati a metà per il largo*
- ¼ CUP (70 ML) PIÙ 1 CUCCHIAIO DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, *più altro se necessario*
- 2 CUCCHIAINI DI SALE GROSSO
- 1 CUCCHIAINO DI PEPE NERO MACINATO AL MOMENTO
- 2-3 SPICCHI D'AGLIO, *tagliati a fette sottili*
- 3 CUCCHIAI DI FOGLIE DI TIMO FRESCO

RISCALDATE IL FORNO A 150 °C. Mescolate i pomodori in una ciotola grande con 70 ml di olio, o più se necessario (dovrebbero essere ben ricoperti), poi disponeteli con il lato tagliato verso l'alto su una teglia ricoperta di carta da forno. Cospargeteli uniformemente con sale e pepe e infornateli nella parte centrale del forno per 45 minuti. Abbassate la temperatura a 130 °C e continuate a cuocere finché i pomodori si sono ristretti e iniziano a raggrinzirsi intorno ai bordi, per 3 ore circa. Sfornateli e distribuiteci l'aglio e il timo, poi bagnate con il cucchiaio di olio rimanente. Rimettete in forno e continuate a cuocere finché l'aglio è dorato e i pomodori sono scuri intorno ai bordi e avvizziti ma ancora morbidi, per altre 2 ore. Sfornate; lasciateli raffreddare prima di usarli o metterli via.

POMODORI SECCATI
IN FORNO

PETALI DI POMODORO

PETALI DI POMODORO Per 24 pezzi

Questo è un buon modo per usare i pomodori che non sono perfetti, perché la cottura al forno ne intensifica il sapore e il miele ne esalta la dolcezza. Sono un accompagnamento delizioso per carne, pollo o pesce, oppure si possono usare nella cottura al vapore *en papillote* (vedi pag. 223). I pomodori si possono tenere in frigorifero in un contenitore a chiusura ermetica per 3 giorni al massimo.

6 POMODORI PERINI O A GRAPPOLO PICCOLI
1 CUCCHIAINO DI FOGLIE DI TIMO FRESCO
1 CUCCHIAINO DI MIELE
2 CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
SALE GROSSO

Preparate i pomodori Riscaldate il forno a 140 °C e preparate un bagno di acqua ghiacciata. Sbianchite e pelate i pomodori (pag. 389). Tagliateli a metà ed eliminate i semi, poi tagliate a metà i mezzi pomodori. Trasferiteli in una ciotola e mescolateli con il timo, il miele, l'olio e il sale. Disponeteli in uno strato solo in una teglia da forno ricoperta di carta da forno.

Cuoceteli Infornateli finché sono un po' raggrinziti e quasi secchi, per 2 ore. Controllate dopo 1 ora; se stanno diventando troppo scuri, abbassate la temperatura a 110 °C. Sfornate; lasciateli raffreddare prima di usarli o metterli via.

Varietà di peperoni, melanzane e pomodori

TIAN DI VERDURE Per 6 persone

Il *tian* è un piatto provenzale che prende il nome dalla tradizionale pirofila di terracotta in cui si prepara. Bisogna bagnarlo generosamente con l'olio per insaporirlo ed evitare che le verdure si asciughino (ricordate, nel *tian* non c'è nessun altro liquido); potete togliere l'olio in eccesso dopo la cottura.

⅓-½ CUP (90-140 ML) DI OLIO D'OLIVA

- 1 MELANZANA PICCOLA *(170 g circa), tagliata a fette sottili per il largo, leggermente oblique*
- 1 ZUCCA GIALLA O ZUCCHINE *(170 g circa), tagliate a fette sottili oblique per il largo*
- 4 POMODORI PERINI *(450 g circa), tagliati per il lungo a fette di 6 mm*
- 2 CIPOLLE PICCOLE ROSSE, BIANCHE O DORATE *(225 g), tagliate a fette sottili per il largo*
- SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO
- RAMETTI DI ERBE AROMATICHE, *come timo, rosmarino, origano o maggiorana*
- 1 TESTA D'AGLIO, *gli spicchi staccati ma non pelati*

Assemblate Riscaldate il forno a 200 °C. Ungete il fondo di una pirofila ovale o da 23 x 33 cm con 2 cucchiai di olio. Disponete le verdure nella pirofila, alternandole e sovrapponendole *fig. 4.15*. Salate e pepate; bagnate con abbondante olio e cospargetele con le erbe aromatiche e l'aglio.

Infornate Infornate per 25 minuti, poi bagnate le verdure con l'olio della pirofila e continuate la cottura finché sono morbide e scure, per altri 20 minuti circa.

fig. 4.15 DISPORRE LE VERDURE

GRATIN DI PATATE E RAPE Per 6 persone

La panna è il liquido tradizionalmente usato nei gratin, ma per un risultato più leggero se ne può sostituire metà con latte o brodo, o una miscela di latte e brodo. In questa ricetta, il liquido si aromatizza con il timo perché le verdure ne assorbano il sapore; si può omettere, ma la differenza si sente.

15-30 g di burro *(facoltativo), più altro per la pirofila*

1½ cups (410 ml) di panna, *più altra se necessario*

3 rametti di erbe aromatiche robuste, come timo o salvia

900 g tra patate (preferibilmente a pasta gialla) e rape, *pelate e tagliate a fette sottili*

sale grosso e pepe macinato al momento

Aromatizzate il liquido Riscaldate il forno a 190 °C e imburrate una pirofila per gratin ovale da 2,5 litri o una pirofila di 23 x 33 cm. Portate quasi a bollore la panna con il timo in un pentolino, poi togliete dal fuoco e lasciate riposare per 30 minuti. Filtrate al colino fine e scartate i pezzetti.

Assemblate Disponete le fette di verdura nella pirofila, sovrapposte e alternate, salando e pepando a mano a mano. Distribuiteci i fiocchetti di burro, se lo usate. Versateci la panna (dovrebbe quasi coprirle; se necessario aggiungetene 70 ml) *fig. 4.16* e coprite con la carta stagnola rivestita di carta da forno.

Infornate Infornate finché le verdure sono morbide, per 45 minuti; togliete la carta stagnola e cuocete finché sono dorato scuro e sobbollono, per altri 15 minuti. Servite subito.

fig. 4.16 VERSARE LA PANNA SULLE VERDURE A FETTE DISPOSTE A STRATI

LEZIONE 4.6

Come cuocere in padella (sauté)

Le verdure sauté si cuociono in una padella calda con poco olio o burro. Il bello di questo metodo è che non occorre molto grasso per ottenere il sapore e il colore tipici di questa cottura. Usate una padella delle dimensioni giuste per la quantità di verdure che cuocerete: se è troppo piccola le verdure cuoceranno al vapore invece di rosolarsi; se è troppo grande corrono il rischio di bruciarsi. Scaldate la padella su fuoco alto; così vi servirà solo poco grasso per cuocere le verdure, che non si attaccheranno. Iniziate mettendo in padella gli aromi, come la cipolla e l'aglio, come base. Quando si cuociono verdure di diverso tipo nella stessa padella, si inizia con quelle che richiedono un tempo di cottura più lungo. Quelle spesse o fibrose, come le carote, si possono sbollentare; il cavolo riccio, il cavolo in foglia e altre verdure a foglia dure dovrebbero essere prima spezzettate o sbianchite.

VERDURE IN PADELLA ALLA SICILIANA Per 4 persone

Nella cucina siciliana si usano spesso uvetta e frutta a guscio – pinoli, ma anche mandorle e noci sono comuni – per addolcire verdure amarognole (a foglia e non), come biete, spinaci e cavolo riccio, broccoli e cavolfiore. Inoltre, creano un contrasto di consistenze in un piatto di verdure a foglia cotte in padella, come in questa ricetta con le biete. Se ne può preparare una versione semplificata senza scalogni, mandorle e uvetta, e iniziare dal punto in cui si soffriggono l'aglio e il peperoncino a scaglie nell'olio.

Per le verdure

450 G DI BIETE

Per il composto di mandorle

2 CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

2 SCALOGNI MEDI *(o 1 cipolla piccola), affettati finemente*

1 SPICCHIO D'AGLIO, *tritato*

UN PIZZICO DI PEPERONCINO ROSSO A SCAGLIE *(facoltativo)*

35 G DI MANDORLE INTERE *o pinoli, tritati grossolanamente*

75 G DI UVETTA *(dorata o scura), tritata grossolanamente, o altra frutta disidratata tritata*

Per cuocere le verdure

2 CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, *più altro per bagnare*

1 CUCCHIAIO DI BURRO

SUCCO DI ½ LIMONE *(1-2 cucchiai)*

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

Preparate le verdure Staccate i gambi dalle biete. Riempite una terrina di acqua fredda, metteteci le foglie e lasciatecele per 1 minuto, rimescolandole ogni tanto. Tiratele fuori dall'acqua, svuotate la terrina e lavatela. Ripetete finché sul fondo non resta più terriccio quando si tolgono le foglie, fino ad altre 4 volte. Ripetete con i gambi. Tagliate le foglie per il largo a strisce di 2,5 cm di larghezza e i gambi a pezzi di 1 cm *fig. 4.17* (ne servono circa 80 g, buttate il resto).

VERDURE IN PADELLA ALLA SICILIANA

fig. 4.17 AFFETTARE I GAMBI DELLE BIETE

Cuocete il composto di mandorle Scaldate 2 cucchiai di olio d'oliva in una padella grande su fuoco medio. Cuocete gli scalogni, l'aglio e il peperoncino (se lo usate) finché sono fragranti ma non scurite, per 2 minuti, mescolando spesso. Aggiungete le mandorle e l'uvetta e cuocete [1], mescolando, finché si sente il profumo e l'uvetta si è ammorbidita, per altri 2 minuti. Togliete dalla padella e mettete da parte.

Cuocete le verdure Scaldate 2 cucchiai di olio d'oliva nella stessa padella. Metteteci i gambi [2] e cuocete per 1 minuto. Aggiungete le foglie, una manciata alla volta, mescolando per farle appassire un po' [3] prima di aggiungerne altre, poi cuocete finché sono appassite e tenere, per 3-5 minuti. Unite il burro e mescolate finché è fuso e amalgamato. Spremete il limone [4] sulle verdure, salate e pepate.

Servite Rimettete il composto di mandorle in padella e mescolatelo alle verdure [5], poi condite con un po' di olio d'oliva, se volete, e servite subito.

Verdure in padella alla siciliana, step by step

SAUTÉ DI TACCOLE E RAPE GIOVANI Per 4 persone

Questa ricetta impiega la cottura al vapore per ammorbidire la consistenza e ravvivare il colore (particolarmente utile quando si cuociono verdure verdi) e quella sauté nel burro per insaporire ulteriormente. Il metodo è simile alla sbianchitura seguita dal sauté però avviene tutto nella stessa padella. Questo metodo si può usare anche per cucinare i fagiolini, le taccole, i piselli, gli asparagi, i broccoli e i cavolini di Bruxelles. Nella ricetta sotto, le taccole sauté sono mescolate con rape giovani crude tagliate a scaglie, che sono amarognole e creano un bel contrasto con la dolcezza delle taccole. I ravanelli fornirebbero lo stesso equilibrio di sapore e consistenza croccante.

- 450 G DI TACCOLE
- 30 G DI BURRO O BURRO AROMATIZZATO ALLE ERBE *(pag. 174)*
- 3 CUCCHIAI DI ACQUA
- SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO
- 3 RAPE GIOVANI, *strofinate bene e tagliate a scaglie sottilissime con la mandolina*
- 2 CUCCHIAINI DI ACETO DI CHAMPAGNE
- 1 SCALOGNO, *solo la parte verde scura, tagliato a fettine oblique per il largo*

Mondate le taccole Staccate la punta della taccola e tirate il filo per rimuoverlo, poi fate lo stesso dall'altra parte e con tutte le taccole.

Cuocete Fate fondere il burro in una padella grande con il coperchio su fuoco medio-alto. Metteteci le taccole e mescolate per ungerle bene, poi unite l'acqua. Quando l'acqua bolle, coprite e cuocete finché sono tenere ma croccanti e verde brillante, per 2 minuti circa. Togliete il coperchio e continuate a cuocere finché il liquido residuo è quasi completamente evaporato (non dovrebbe essercene molto) *fig. 4.18*. Salate e pepate, poi cuocete per 30 secondi, giusto il tempo che si insaporiscano.

Aggiungete le rape Mescolate le rape e l'aceto, poi versatele in padella, toglietele subito dal fuoco e mescolate.

Servite Trasferite il tutto su un vassoio e cospargete con gli scalogni. Servite subito.

SAUTÉ DI TACCOLE E RAPE GIOVANI

fig. 4.18 CUOCERE LE TACCOLE

Varietà di zucche, zucchine e cetrioli

SAUTÉ DI ZUCCHINE E MAIS Per 4 persone

Questo sauté fa buon uso di verdure che in estate sono abbondanti; la piccola quantità di panna dona un tocco di ricchezza senza sopraffare il sapore fresco delle verdure. Un pomodorino maturo, a pezzi, sarebbe un'aggiunta colorata.

30 G DI BURRO

1 PORRO GRANDE O 2 PICCOLI *(225 g), tagliato a metà e poi a mezzelune molto sottili, e lavato bene (pag. 42)*

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

1 ZUCCHINA O ZUCCA GIALLA MEDIA, *mondata e tagliata a dadini di 5 mm*

2 PANNOCCHIE, *i chicchi staccati*

2 CUCCHIAI DI PANNA

5-6 FOGLIE DI BASILICO TAGLIATO A CHIFFONADE *(pag. 31), più foglie intere per guarnire*

SUCCO DI LIME, *a piacere*

Cuocete zucchine e mais Fate fondere il burro in una padella grande su fuoco medio-alto finché è schiumoso. Buttateci il porro e salate. Cuocete, mescolando spesso, finché è traslucido, per 2 minuti circa. Aggiungete le zucchine e il mais e cuocete finché sono teneri e il colore è brillante, per 2 minuti circa.

Finite il piatto Unite la panna e il basilico, salate e pepate. Aggiungete il succo di lime, 1 cucchiaino alla volta, assaggiando prima di aggiungerne altro.

Servite Servite caldo o a temperatura ambiente, guarnito con foglie di basilico.

STACCARE I CHICCHI DI MAIS
Per staccare i chicchi dalla pannocchia, tenetela in piedi e tagliate verso il basso con un coltello affilato, tenendo la lama contro la pannocchia per staccare più mais possibile. Quando avete finito da una parte, giratela e ripetete fino a esaurire i chicchi.

Varietà di fagioli

SAUTÉ DI CAVOLO RICCIO E FAGIOLI FRESCHI Per 4 persone

I fagioli freschi, come i borlotti e i fagioli con l'occhio, hanno una consistenza cremosa ma densa; sono anche più facili e veloci da preparare rispetto a quelli secchi, perché non richiedono ammollo e cuociono in metà tempo.

Per questo piatto si cuoce tutto nella stessa padella, anche se sono necessari alcuni passaggi preliminari per ottenere il meglio dai vari componenti. I fagioli si lasciano sobbollire in un liquido aromatico finché sono teneri e assorbono sentori di cannella ed erbe aromatiche, e il cavolo riccio è sbianchito per ammorbidire le sue foglie dure. Se volete saltare questo passaggio, spezzettate finemente il cavolo riccio in modo che cuocia più in fretta. Oppure sostituitelo con verdure a foglia più tenere, come la scarola, il tarassaco o le biete, che si possono mettere direttamente in padella senza essere spezzettate o sbianchite.

Per i fagioli

- 6 CUPS (1,65 L) DI ACQUA
- SALE GROSSO
- 1 FOGLIA D'ALLORO SECCA
- 2 PEZZI (1 CM) DI BASTONCINI DI CANNELLA
- ½ CUCCHIAINO DI PEPE NERO IN GRANI
- 1 RAMETTO DI ORIGANO
- 340 G DI BORLOTTI, *sgranati*

fig. 4.19 FARE SOBBOLLIRE I FAGIOLI FRESCHI

Per il cavolo riccio

- 1 MAZZETTO DI CAVOLO RICCIO MEDIO *(340 g circa)*
- SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO
- ¼ CUP (70 ML) DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, *più altro per condire*
- 2 SPICCHI D'AGLIO, *tagliati a fettine sottili*
- ¼ DI CUCCHIAINO DI PEPERONCINO ROSSO A SCAGLIE
- ½ LIMONE, *più spicchi per servire*

Cuocete i fagioli Mettete l'acqua, 2 cucchiaini di sale, la foglia d'alloro, la cannella, il pepe in grani e l'origano in una pentola capiente. Portate a ebollizione su fuoco medio-alto, aggiungete i fagioli e fate riprendere il bollore. Abbassate la fiamma e lasciate sobbollire parzialmente coperto finché i fagioli sono teneri (dovrebbero essere abbastanza morbidi da poter essere strizzati tra le dita) ma non spappolati, per 15-20 minuti *fig. 4.19*. Scolateli.

Nel frattempo sbianchite il cavolo riccio Staccate i gambi duri dal cavolo riccio e scartateli. Tagliate le foglie per il largo a strisce di 2,5 cm. Lavatele bene e scolatele. Portate a ebollizione una pentola grande di acqua. Metteteci 1 cucchiaio di sale e il cavolo riccio e cuocete finché è appassito e il colore è diventato più intenso, per 1 minuto circa. Scolate bene.

Passate in padella fagioli e cavolo riccio Scaldate una padella grande su fuoco medio-alto. Metteteci l'olio, l'aglio e il peperoncino rosso a scaglie; cuocete per 20 secondi, mescolando. Aggiungete i fagioli e mescolate bene perché siano ricoperti di olio *fig. 4.20*, poi unite il cavolo riccio e mescolate. Cuocete finché sono caldi. Strizzateci sopra il limone e mescolate.

Servite Trasferite tutto su un vassoio. Condite con l'olio d'oliva e servite con gli spicchi di limone.

fig. 4.20 CUOCERE I FAGIOLI FRESCHI

ROSTI ALLE ERBE AROMATICHE CON FUNGHI SELVATICI Per 4-6 persone

Il rosti è un amatissimo piatto svizzero fatto con patate grattugiate e, a seconda della tecnica di cottura (fritto, in padella o al forno), burro, olio o entrambi. Si può preparare un grande tortino, come nella ricetta sotto, o polpettine più piccole. Il rosti perfetto è croccante e leggero.

Per il rosti

- 2 PATATE A PASTA GIALLA GRANDI *(550 g circa)*
- ½ PORRO PICCOLO, *solo le parti bianche e verde chiaro, lavato e tagliato a julienne*
- 1 CUCCHIAINO DI FOGLIE DI TIMO TRITATE FINEMENTE
- SALE GROSSO E PEPE NERO MACINATO AL MOMENTO
- 30 G DI BURRO
- 2 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA

Consigli per il rosti

Le patate devono essere ammollate brevemente in acqua fredda perché perdano un po' di amido, che renderebbe gommoso il rosti.

Togliete l'acqua in eccesso dalle patate prima di cuocerle; altrimenti il rosti cuocerà al vapore invece di diventare ben dorato.

Terminando la cottura in forno si scurisce all'esterno mentre l'interno cuoce bene, realizzando un contrasto croccante-soffice nella consistenza.

Attrezzatura

- Per questa preparazione vi occorre una padella per sauté da 25 cm che vada anche in forno; grazie ai lati svasati è più facile fare scivolare il rosti dentro e fuori dalla padella.
- Le patate si possono grattugiare anche con il robot da cucina.

Varietà di patate

Per i funghi

30 G DI BURRO

½ PORRO PICCOLO, *solo le parti bianche e verde chiaro, tagliato a julienne e lavato*

115 G DI FINFERLI FRESCHI, *puliti (tagliati a metà se sono grandi)*

¼ CUP (70 ML) DI BRODO DI POLLO DI BASE *(pag. 51)*

Per servire

55 G DI FORMAGGIO DI CAPRA FRESCO, *ammorbidito*

Mettete in ammollo le patate Riscaldate il forno a 200 °C. Pelate le patate e grattugiatele con la grattugia a fori larghi. Immergetele nell'acqua per 5 minuti. Tiratele fuori con le mani e strizzatele [1], poi strizzate il liquido in eccesso in un canovaccio pulito o nella carta da cucina [2]. Dovreste averne 330 g circa.

Ingredienti

I finferli sono piccoli funghi selvatici a forma di tromba dal sapore delicato e nocciolato. Di solito si trovano solo in estate e in inverno, in molti supermercati e nei negozi di specialità alimentari. Per pulirli, passateli con un panno umido o con la carta da cucina; non sciacquateli né metteteli in acqua, perché diventerebbero spugnosi. Si possono sostituire con qualsiasi fungo selvatico (shiitake, orecchione o spugnola) o con gli champignon.

Rosti, step by step

fig. 4.21 CUOCERE IN PADELLA I FINFERLI CON IL PORRO

Cuocete il rosti Mescolate le patate, il porro e il timo e insaporite con ¾ di cucchiaino di sale e ¼ di cucchiaino di pepe. Fate fondere 1 cucchiaio di burro 1 di olio d'oliva in una padella da 25 cm che vada in forno su fuoco medio-alto, ruotandola per ungerla tutta. Aggiungete le patate e cuocete, schiacciandole con una spatola grande [**3**], finché il fondo è dorato e si stacca facilmente dalla padella, per 4 minuti [**4**]. Capovolgete il rosti su un piatto. Mettete il resto del burro e olio in padella e ruotatela. Fate scivolare di nuovo il rosti in padella con il lato non cotto verso il basso e cuocete finché inizia a rosolarsi sul fondo, per 3 minuti [**5**].

Infornate il rosti Trasferite nel forno e cuocete finché è ben dorato o ben cotto (se si infila la punta di un coltello al centro non dovrebbe incontrare resistenza), per 12-15 minuti.

Nel frattempo cuocete i funghi Fate fondere il burro in una padella media su fuoco medio-alto. Cuocete il porro finché è traslucido, mescolando, per 1 minuto. Aggiungete i finferli, salate, pepate e cuocete finché sono dorati *fig. 4.21*, per 3 minuti. Unite il brodo e fate andare finché è ridotto e leggermente addensato e i funghi si sono ammorbiditi, per 2-3 minuti.

Servite Fate scivolare il rosti dalla padella su un piatto da portata. Metteteci al centro delle cucchiaiate di formaggio di capra con sopra i funghi. Tagliatelo a spicchi e servite subito.

LEZIONE 4.7

Come friggere

Le verdure fritte in poco olio sono solo in parte immerse nell'olio e girate a metà cottura per rosolarle su tutti i lati, mentre le verdure fritte in immersione (*deep fried*) sono del tutto coperte di olio (perciò non c'è bisogno di girarle). Il segreto per ottenere l'esterno croccante e l'interno morbido per cui i fritti migliori sono famosi sta nel mantenere l'olio caldissimo, tra 180 ° e 190 °C. Con entrambi i metodi di frittura a questa temperatura le verdure non dovrebbero assorbire più olio di quanto ne assorbirebbero se fossero cotte in padella (sauté); se l'olio non è abbastanza caldo, le verdure ne assorbiranno di più e diventeranno molli. Per le verdure si possono usare gli stessi oli usati per friggere carne, pollame e pesce (pag. 254). Come per gli altri metodi di cottura, tagliate le verdure a pezzi delle stesse dimensioni in modo che possano cuocere in maniera uniforme. Se le ricoprite, scegliete un ingrediente adatto al tipo di crosticina che volete. La pastella, come il tempura, dà una crosticina delicatissima e leggera. Le verdure in pastella sono più buone se servite subito dopo essere state fritte perché se le si lascia aspettare troppo la copertura diventa unta o molle. Il pangrattato, invece, dà una crosticina più croccante e densa che terrà meglio dopo la frittura. Scaldate l'olio lentamente su fuoco medio; è facile perdere il controllo della temperatura se l'olio si scalda su fuoco alto. Regolate con attenzione la temperatura dell'olio per friggere con l'apposito termometro (vedi pag. 253) e non lasciate che l'olio diventi troppo caldo, altrimenti inizierà a fumare o a prendere fuoco (vedi pag. 255). Cuocete le verdure poche alla volta e non riempite troppo la padella: dovrebbero galleggiare liberamente, senza toccarsi. Quando le tirate fuori, fate riprendere la temperatura all'olio prima di aggiungerne altre. Tenete una teglia ricoperta di carta da cucina vicino al fornello per scolare il cibo subito dopo la cottura.

PATATINE FRITTE Per 6 persone

Il segreto di un fritto perfetto – croccante fuori e morbido dentro – sta nel friggere due volte: prima per cuocere e poi per colorire e rendere croccante. Il primo passaggio si chiama scottare, più che friggere, poiché la temperatura dell'olio (150 °C) è sufficiente per ammorbidire, ma non per rosolare. (Se si tentasse di cuocere le patate a una temperatura elevata per tutto il tempo, l'esterno brucerebbe prima che l'interno sia cotto.) Il secondo passaggio è la vera friggitura: l'olio arriva a 180 °C ed è abbastanza caldo per rosolare velocemente l'esterno senza cuocere ulteriormente l'interno. Come per il rosti (pag. 337), le patate si lasciano in ammollo prima della cottura per rimuovere l'amido in eccesso e si asciugano bene.

Quando si frigge in immersione, bisogna ricordare che l'olio dovrebbe essere mantenuto alla temperatura corretta, perciò dovrete regolare la fiamma in base alla necessità. Se non avete la friggitrice, usate una padella di ghisa; trattiene meglio il calore e lo distribuisce in modo più uniforme di altri tipi di pentole. Inoltre la frittura può lasciare segni di olio sull'acciaio inossidabile e altre superfici difficili da pulire.

Per evitare che la temperatura scenda troppo, aggiungete le patate poche alla volta; così friggeranno in modo uniforme e in fretta. Se in qualsiasi momento la temperatura si alza, raffreddate l'olio aggiungendone un po' a temperatura ambiente.

Salate le patatine fritte appena le togliete dall'olio, quando sono ancora fumanti. Qualsiasi altro aroma (come la scorza di limone o il rosmarino nella ricetta sotto) è facoltativo. La maionese fatta in casa (pag. 105) è una scelta golosa per intingerle. Oppure si possono bagnare con l'aceto di malto, se si vuole un sapore pungente.

6 PATATE A PASTA GIALLA *(1,35 kg in tutto)*

2 L DI OLIO DI ARACHIDI O DI SEMI DI GIRASOLE O DI LINO SPREMUTO A FREDDO

1-2 CUCCHIAI DI FOGLIE DI ROSMARINO FRESCHE *(facoltativo) o rametti*

SCORZA DI 1 LIMONE TAGLIATA A JULIENNE *(pag. 44, facoltativo)*

SALE MARINO FINO

Patate fritte, step by step

Lasciate in ammollo le patate Pelate le patate e rifilate le parti curve. Tagliatele a fette di 8 mm di spessore per il lungo [1], poi tagliatele a bastoncini di 10 x 0,8 x 0,8 cm [2]. Mettetele in una terrina e copritele di 2,5 cm di acqua fredda [3], poi lasciatele in ammollo in frigorifero per almeno 4 ore o 24 ore al massimo. Scolatele, stendetele su un canovaccio pulito e asciugatele completamente, tamponandole per assorbire più acqua possibile [4].

Scottate le patate nell'olio Rivestite le teglie da forno con un doppio strato di carta da cucina. Scaldate 5 cm di olio in una pentola per brodo pesante su fuoco medio finché il termometro per fritti segna 150 °C. Procedendo in più riprese e usando il ragno, immergete le patate nell'olio [5] (la temperatura scenderà sensibilmente, a 135 °C, e poi risalirà lentamente) e mescolatele per separarle. Cuocete finché sono ammorbidite (verificatelo spezzandone una, che dovrebbe essere quasi completamente cotta) ma non scurite, per 3 minuti circa. Trasferitele con il ragno o la schiumarola a scolare su una delle teglie preparate, stendendole in uno strato solo. Lasciate che l'olio torni a 150 °C prima di immergerci altre patate. (Le patate si possono scottare e lasciare scolare sulle teglie rivestite per 4 ore in frigorifero prima di finirle, sostituendo la carta da cucina se necessario.)

Friggete Scaldate l'olio a 180 °C. Metteteci le patate, sempre in più riprese (la temperatura scenderà a 170 °C circa), e mescolate per separarle. Cuocete finché sono ben dorate, per 4 minuti-4 minuti e ½; se volete, unite il rosmarino e la scorza di limone negli ultimi 20 secondi di cottura [6]. Trasferitele con il ragno o la schiumarola a scolare sulle teglie (sostituite la carta da cucina se usate le stesse teglie di prima). Lasciate che l'olio torni a 180 °C prima di immergerne altre.

Servite Salate e servite subito.

TEMPURA DI VERDURE Per 6-8 persone

Se preparate nel modo corretto, le verdure fritte alla giapponese sono leggere, croccanti e niente affatto unte. Il lievito in polvere nella pastella contribuisce a farla gonfiare nell'olio caldo, mentre l'amido di mais evita che diventi troppo densa (come capita con la farina). Il segreto del successo nel tempura è la pastella freddissima, perciò usate l'acqua ghiacciata (dopo avere tirato via il ghiaccio). In questa ricetta si può usare qualsiasi tipo di verdura, a patto di tagliarla a fette sottili e di spessore uniforme (le radici un po' più sottili perché cuociono più lentamente).

Per friggere

OLIO DI ARACHIDI O DI SEMI DI GIRASOLE O DI LINO SPREMUTO A FREDDO

Per la pastella

1½ CUPS (175 G) DI FARINA

¾ CUP (90 G) DI MAIZENA

2 CUCCHIAINI DI LIEVITO IN POLVERE

2 UOVA GRANDI, *leggermente sbattute*

1½-2 CUPS (400-550 ML) DI ACQUA GHIACCIATA

Per le verdure

1 PATATA DOLCE MEDIA, *tagliata a fette sottili*

1 MELANZANA GIAPPONESE PICCOLA, *tagliata a fette sottili*

fig. 4.22 MESCOLARE LA PASTELLA DEL TEMPURA

fig. 4.23 FRIGGERE IL TEMPURA DI VERDURE

SALSINA PER TEMPURA Per 730 ml
Mescolate 275 ml di dashi (pag. 70), 210 ml di salsa di soia, 70 ml più 2 cucchiaini di mirin (vino da cucina giapponese), 4 cucchiai e ½ di succo di limone e 1 cucchiaino e ½ di zenzero fresco pelato grattugiato in una ciotola.

1 ZUCCA GIALLA MEDIA, *tagliata a fette sottili*

1 ZUCCHINA MEDIA, *tagliata a fette sottili*

½ BROCCOLO, *privato del gambo e spezzato a cimette*

SALE GROSSO

Per servire

SALSINA PER TEMPURA *(ricetta a sinistra)*

Scaldate l'olio Scaldate 5 cm di olio a 190 °C in una pentola pesante su fuoco medio.

Nel frattempo preparate la pastella Mescolate la farina, la maizena e il lievito in una ciotola bassa. Sbattete l'uovo con 410 ml di acqua ghiacciata, poi incorporatelo agli ingredienti secchi. Aggiungete altra acqua ghiacciata finché il composto ha la consistenza della pastella per pancake *fig. 4.22* (ci saranno grumi).

Friggete Quando l'olio è caldo, immergete le verdure nella pastella, una alla volta, per rivestirle completamente, e lasciate scolare la pastella in eccesso nella ciotola. Immergetele nell'olio, poche alla volta (circa 6 pezzi), con il ragno *fig. 4.23*. Cuocetele, girandole una volta, finché sono appena dorate, gonfie e cotte, per 3 minuti circa per la maggior parte delle verdure (dovrebbero essere morbide se ci si infila la punta di un coltello). Trasferitele a scolare su una teglia da forno ricoperta di carta da cucina e salate.

Servite Trasferitele su un vassoio e servitele subito con la salsina.

LEZIONE 4.8

Come cuocere al salto

Questa tecnica di cottura tradizionale cinese si affida a una temperatura altissima per cuocere le verdure, che sono piccole o tagliate a bocconcini e rimestate di continuo in un wok caldo (o in una padella). Di solito si abbinano a una base aromatica classica cinese, come lo zenzero, l'aglio e lo scalogno in questa ricetta, proprio come i piatti francesi e italiani partono dal mirepoix o dal soffritto. Grazie al tempo di cottura rapido, le verdure tendono a rimanere croccantissime e a mantenere le vitamine e il colore brillante. È essenziale preparare tutti gli ingredienti prima di scaldare il wok o la padella, così da poterle aggiungere tutte al momento giusto; lavate, tagliate e tenete le verdure in ciotole separate.

La cottura al salto prevede una temperatura ancora più elevata del sauté, che a volte si può ottenere solo con una cucina professionale. A casa otterrete i risultati migliori scaldando il wok per diversi minuti prima di versarci l'olio e cuocendo le diverse verdure separatamente, facendo riscaldare la padella tra una cottura e l'altra. Se preparate al salto una piccola quantità che non richiede la cottura in più riprese, mettete in pentola per prime le verdure che devono cuocere più a lungo e per ultime quelle che cuociono più in fretta. In entrambi i casi non riempite troppo la padella, o le verdure cuoceranno al vapore invece di sigillarsi. Per rosolarle ancora di più, schiacciate le verdure sulle pareti del wok per qualche secondo con una spatola. I piatti al salto spesso si mescolano o si servono con una salsa, di solito preparata versando il brodo o altri aromi direttamente in pentola. A volte per addensare la salsa si incorpora al liquido un addensante fatto con un liquido e maizena o farina. L'addensante va portato a ebollizione per attivarsi e poi cotto per uno o due minuti per eliminare il sapore di amido.

VERDURE AL SALTO SPEZIATE Per 6 persone

Per l'addensante

- 1 CUCCHIAIO DI AMIDO DI MAIS
- 140 ML DI ACQUA O BRODO DI POLLO DI BASE *(pag. 51)*

Per la salsa

- 3 CUCCHIAINI CIRCA DI PASTA DI FAVE AL PEPERONCINO (DOUBANJIANG)
- 1 CUP (275 ML) DI VINO DI RISO SHAO XING
- 3 CUCCHIAI DI SALSA DI SOIA
- 2 CUCCHIAI DI MIELE
- 1 CUCCHIAIO DI ZUCCHERO

Per la cottura al salto

- ¼ CUP (140 ML) DI OLIO DI SESAMO NON TOSTATO O DI ARACHIDI
- 450 G DI TACCOLE, *mondate*
- 2 MAZZI DI SCALOGNI, *solo le parti verdi, tagliati a pezzi di 2,5-5 cm*
- 5 SPICCHI D'AGLIO, *tritati (2 cucchiai)*
- 1 PEZZO (4 CM CIRCA) DI ZENZERO FRESCO, *pelato e tagliato a julienne (pag. 228) (3 cucchiai)*
- 1-2 PEPERONCINI JALAPEÑO, *tagliati a fette sottili (privati dei semi se li si vuole meno piccanti)*
- 225 G DI FUNGHI SHIITAKE, *privati dei gambi, i cappelli tagliati a fette di 3 mm*

INGREDIENTI PER VERDURE AL SALTO SPEZIATE

Ingredienti

- La pasta di fave (*doubanjiang*) è una specialità culinaria del Sichuan; è una pasta fermentata piccante preparata mescolando fave, fagioli di soia e peperoncini. Si trova nei negozi di alimentari asiatici. Se non la trovate, sostituitela con la pasta di peperoncino, che si trova in molti supermercati.
- Il vino di riso shao xing è un vino da cucina tradizionale cinese venduto nei negozi di alimentari asiatici; si può sostituire con il sakè (vino di riso giapponese).

fig. 4.24 PREPARARE L'ADDENSANTE

Preparate l'addensante Versate la maizena nell'acqua o nel brodo e mescolate con la forchetta finché è amalgamata *fig. 4.24*.

Preparate la salsa Sbattete tutti gli ingredienti della salsa in una ciotola fino ad avere un composto liscio e amalgamato.

Saltate le taccole Scaldate il wok su fuoco alto per 3 minuti. Aggiungete 1 cucchiaio di olio e subito dopo le taccole [1], premendo con la spatola per sigillarle. Fate saltare un po' per ricoprirle d'olio, poi lasciatele cuocere per 15 secondi senza toccarle. Fate saltare e lasciate cuocere di nuovo, schiacciandole contro il wok, finché sono verde brillante e bruciacchiate in alcuni punti, altre due volte. Trasferitele in una ciotola e rimettete subito il wok su fuoco alto per 1 minuto.

Saltate gli scalogni Aggiungete 1 cucchiaio di olio e subito dopo gli scalogni [2]. Cuoceteli come le taccole, sigillandoli finché sono leggermente appassiti e bruciacchiati in alcuni punti, poi trasferiteli nella ciotola con le taccole e rimettete subito il wok su fuoco alto per 1 minuto.

Cuocete gli aromi e saltate i funghi Aggiungete 2 cucchiai di olio e subito dopo l'aglio, lo zenzero e i peperoncini [3]. Fate saltare velocemente e costantemente per 5-10 secondi, facendo attenzione a non bruciare l'aglio. Aggiungete i funghi shiitake e fateli saltare [4], poi lasciate riposare per 10 secondi. Fate saltare e riposare finché i funghi sono ben dorati, per 1 minuto e ½.

Finite con la salsa e l'addensante e servite Versate la salsa nel wok [5] e mescolate, poi aggiungete l'addensante [6] e mescolate in fretta per incorporarlo. Fate prendere il bollore per 1-2 minuti. Rimettete nel wok le taccole e gli scalogni. Mescolate per ricoprirli di salsa e scaldateli. Servite subito.

Verdure al salto speziate, step by step

LEZIONE 4.9

Come brasare e stufare

Se si vogliono verdure morbide che si tagliano con la forchetta dal gusto succulento e articolato, bisogna farle brasare o stufare. Entrambi i metodi prevedono la sobbollitura delle verdure in un liquido saporito che viene servito come salsa (uno degli elementi che li differenzia dalle pietanze bollite). Le verdure stufate si tagliano a pezzi più piccoli e si cuociono in più liquido di quelle brasate. Si fanno brasare o stufare spesso i cavoli, le cime di rapa, le cipolle e le verdure a foglia più dure, come le biete, ma anche quelle tenere come i pomodori, i peperoni e le melanzane sono deliziose cotte in questo modo, come nella *ratatouille*, il piatto provenzale. Spesso queste ricette iniziano con la rosolatura delle verdure in olio, burro o altri grassi per insaporirle e colorirle. Molti brasati e stufati a base di verdure richiedono il mirepoix e altri ingredienti aromatici. Dopo aver rosolato le verdure, si aggiunge il liquido (come il brodo) e si cuociono le verdure finché sono morbide. Il liquido può servire come forte esaltatore del gusto e sarà anche arricchito di vitamine ed elementi nutritivi delle verdure. Servendo il liquido come salsa questi elementi nutritivi non vanno persi. Il brodo fatto in casa è preferibile a quello pronto perché ha gelatina sufficiente per addensare la salsa finché prende una consistenza sciropposa.

VERDURE PRIMAVERILI BRASATE Per 4 persone

2 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA

340 G DI CIPOLLOTTI *(o scalogni), mondati fino a 7,5 cm di verde, tagliati a metà per il lungo*

1-1½ CUCCHIAINI DI SALE GROSSO

30 G DI BURRO

450 ML DI BRODO DI POLLO DI BASE *(pag. 51)*

55 G DI SPUGNOLE, *lavate bene (tagliate a metà se sono grandi)*

340 G DI PATATE PICCOLE A PASTA GIALLA

1 CUCCHIAIO DI CERFOGLIO FRESCO TRITATO

Verdure primaverili brasate, step by step

1

2

3

Rosolate le cipolle Scaldate l'olio in una padella grande dal bordo dritto o in una pentola per brodo su fuoco medio-alto. Metteteci le cipolle, con il lato tagliato verso il basso, e salate. Cuocete finché le cipolle sono caramellate, per 5 minuti circa. Girate le cipolle [1] e aggiungete il burro.

Aggiungete il brodo e le verdure e brasate Versate 410 ml di brodo [2] e portate a ebollizione, poi unite i funghi e le patate [3] e mescolate. Coprite e abbassate la fiamma; lasciate sobbollire finché le verdure risultano morbide se ci si infila la punta di uno spelucchino, per 13-15 minuti, aggiungendo altro brodo se si asciuga troppo.

Addensate la salsa Togliete il coperchio e alzate la fiamma. Fate bollire il liquido finché è ridotto a uno sciroppo, per 3 minuti. Salate ancora, se volete. Unite il cerfoglio.

Servite Trasferite le verdure su un piatto da portata e servite subito.

LAVARE LE SPUGNOLE
Le tante scanalature delle spugnole le rendono più difficili da pulire rispetto ad altri funghi. Iniziate strofinando i cappelli spugnosi per togliere il terriccio, poi immergetele in una ciotola di acqua fredda; scolatele su un canovaccio pulito. Questo metodo è valido per tutti i funghi difficili da pulire o molto sporchi. Lavateli e asciugateli bene appena prima di usarli per evitare che diventino molli.

Varietà di crucifere

CIME DI RAPA BRASATE Per 4 persone

Ecco un esempio di brasatura breve, dove il liquido di cottura non si riduce per preparare una salsa. Molte ricette richiedono che le cime di rapa siano sbianchite e poi passate in padella per renderle meno amare, ma se preferite il sapore naturale la brasatura è un'opzione migliore. Attenua l'amarezza senza aggiungere un passaggio in più, soprattutto se si usa il fondo di pollo, che rende il tutto più ricco.

- ¼ CUP (70 ML) DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, *più altro per condire*
- 3 SPICCHI D'AGLIO MEDI, *schiacciati e pelati (pag. 43)*
- 1 MAZZO (550 G) DI CIME DI RAPA, *mondate e tagliate per il largo a pezzi di 7,5 cm*
- 2 CUCCHIAINI DI SCORZA DI LIMONE TAGLIATA A JULIENNE, *più succo di limone fresco per servire*
- SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO
- 1 CUP (275 ML) DI BRODO DI POLLO DI BASE *(pag. 51)*

Soffriggete l'aglio Scaldate l'olio e l'aglio in una padella grande dai bordi dritti su fuoco medio, mescolando spesso, finché l'aglio sfrigola ed è profumato, ma non rosolato, per 2 minuti circa.

Brasate le cime di rapa Aggiungete le cime di rapa, la scorza di limone e ¾ di cucchiaino di sale, poi usate le pinze per rimestarli e rivestirli di olio. Unite il brodo e portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma e coprite. Lasciate sobbollire finché le cime di rapa sono tenere, per 7-10 minuti.

Servite Trasferite il contenuto della padella (liquido compreso) in un'insalatiera. Aggiungete una macinata di pepe e bagnate con l'olio d'oliva e il succo di limone. Servite subito.

CAVOLO ROSSO BRASATO CON MELE CARAMELLATE

CAVOLO ROSSO BRASATO CON MELE CARAMELLATE Per 6-8 persone

La famiglia del cavolo si presta piuttosto bene alla brasatura. Iniziate caramellando le mele e le cipolle con un po' di zucchero per creare un piacevole equilibrio di sapori agrodolci. L'aceto, oltre a donare un sapore delizioso, è l'elemento acido che contribuisce a mantenere il viola brillante del cavolo.

- 90 G DI BURRO
- ½ CUP (115 G) DI ZUCCHERO
- 1¼ CUCCHIAINI DI SALE GROSSO
- 2 MELE GRANNY SMITH MEDIE O ALTRE MELE SODE E DAL GUSTO ASPRO *(450 g in tutto), pelate, private del torsolo e tagliate a spicchi di 4 cm*
- 1 CIPOLLA GRANDE, *pelata e tagliata a spicchi di 4 cm*
- 1 CAVOLO ROSSO PICCOLO (680 G), *privato della parte centrale dura e tagliato a spicchi di 4 cm*
- ¾ CUP (210 ML) DI ACETO DI SIDRO DI MELE
- ¾ CUP (210 ML) DI ACQUA

Caramellate le mele Fate fondere il burro in una pentola per brodo media o in una casseruola di ghisa (di almeno 28 cm di diametro) su fuoco medio-alto. Aggiungete lo zucchero e il sale e mescolate per scioglierli. Unite le mele e la cipolla, se possibile in uno strato solo. Giratele per ricoprirle di burro. Cuocete, scuotendo la pentola di tanto in tanto e girando una volta, finché lo zucchero inizia a caramellare e a velare le mele e la cipolla, per 10 minuti circa.

Brasate Aggiungete il cavolo, l'aceto e l'acqua *fig. 4.25*. Appena prima che prenda il bollore abbassate la fiamma, coprite e lasciate sobbollire finché il cavolo è morbido e il liquido è ridotto a uno sciroppo, per 25-30 minuti. (Se necessario, togliete il coperchio per gli ultimi cinque minuti e cuocete senza coperchio finché il liquido raggiunge la consistenza desiderata; la maggior parte delle mele si disferà.)

Servite Trasferite il cavolo e le mele in una ciotola e servite subito.

fig. 4.25 STENDERE IL CAVOLO SULLE MELE

OKRA E POMODORI STUFATI Per 6-8 persone

OKRA E POMODORI STUFATI

Per gli aromi

- 2 CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- 1 CIPOLLA GRANDE, *tagliata a mezzelune sottili per il lungo*
- 4 SPICCHI D'AGLIO, *tritati*

Per stufare

- 5 POMODORI TONDI MEDI *(900 g circa), tagliati a pezzi di 2,5 cm*
- 1½ CUCCHIAINI DI SALE GROSSO
- ¼ DI CUCCHIAINO DI PEPE NERO MACINATO AL MOMENTO, *più altro per guarnire*
- UN PIZZICO DI PEPE DI CAYENNA
- 450 G DI OKRA, *privata del picciolo fig. 4.26, tagliata a rondelle di 1 cm di spessore*
- 1-2 CUCCHIAINI DI FOGLIE DI ORIGANO FRESCHE
- 10 FOGLIE DI BASILICO GRANDI
- 1 SPICCHIO D'AGLIO, *tritato (facoltativo)*
- OLIO D'OLIVA DI OTTIMA QUALITÀ, *per condire*

Soffriggete gli aromi Scaldate l'olio in una casseruola di ghisa o una pentola pesante media su fuoco medio. Metteteci la cipolla e soffriggete per 1 minuto [1]. Aggiungete l'aglio e cuocete finché la cipolla è morbida e traslucida, per altri 5 minuti. Se inizia a scurirsi abbassate la fiamma.

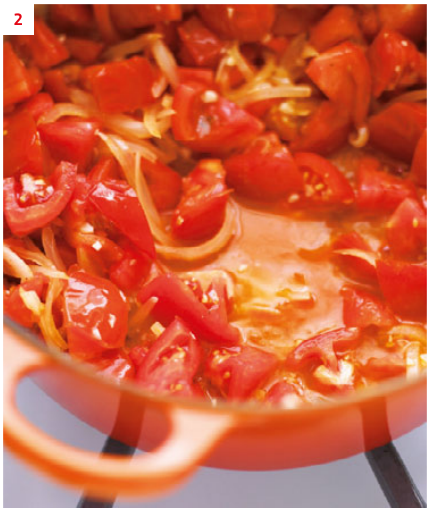
Stufate le verdure Aggiungete i pomodori [2] e cuocete per 2 minuti finché iniziano a rilasciare un po' del loro liquido. Unite sale, pepe e pepe di cayenna. Unite l'okra [3] e, quando sobbolle, abbassate la fiamma a medio-bassa, coprite parzialmente e fate sobbollire a fuoco dolcissimo finché l'okra è morbida, per 1 ora.

Unite le erbe aromatiche e l'aglio Tritate l'origano, spezzettate le foglie di basilico e uniteli allo stufato. Aggiungete l'aglio, se lo usate.

Servite Trasferite il tutto su un piatto da portata e guarnite con qualche macinata di pepe e un filo d'olio.

fig. 4.26 MONDARE L'OKRA

Okra e pomodori stufati, step by step



Varietà di radici

RAPE GLASSATE Per 4 persone

Questa ricetta usa la gelatina naturale contenuta nel brodo fatto in casa per ricoprire e glassare le verdure dopo che la maggior parte del liquido si è ridotto. Il fondo scuro si addensa fino a diventare una bella glassa e dona un gusto ricco; il burro lo rende ancora più setoso. Invece delle rape, si possono glassare le carote, la rutabaga, le patate, le patate dolci e le cipolle. Se non avete il fondo scuro (o preferite una versione vegetariana), usate il sidro di mele (gli zuccheri del sidro dovrebbero farlo ridurre a una glassa sciropposa).

2 CUCCHIAI DI OLIO DI SEMI DI GIRASOLE O ALTRO OLIO DAL SAPORE NEUTRO

900 G DI RAPE VIOLA MEDIE, *pelate e tagliate a pezzi di 2,5 cm*

2 CUPS (550 ML) DI FONDO SCURO DI BASE *(pag. 60)*

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

2 CUCCHIAI DI BURRO

Rosolate le rape Mettete una padella grande dai bordi dritti o una pentola su fuoco medio-alto; unite l'olio e scaldatelo finché si increspa. Aggiungete le rape e cuocete, mescolando ogni tanto, finché sono ben dorate [1], per 8 minuti.

Aggiungete il liquido e brasate Aggiungete il fondo scuro [2], ¼ di cucchiaino di sale e portate a ebollizione. Abbassate la fiamma, coprite e lasciate sobbollire finché le rape sono morbide se ci si infila la punta di un coltello, per 10 minuti.

Riducete il liquido a una glassa Togliete il coperchio e fate bollire finché il liquido si è ridotto a una glassa densa e sciropposa, per 8-10 minuti. Mescolate ogni tanto, perché le rape siano ben ricoperte [3]. Salate, pepate e togliete dal fuoco. Aggiungete il burro, mescolando, e rimettete sul fuoco finché è fuso.

Servite Trasferite in una ciotola e servite subito.

Rape glassate, step by step

1

2

3

LEZIONE 4.10

Come grigliare

Le verdure grigliate sono così deliziose che vale la pena di prepararle anche se non si cucina carne o altri piatti principali a base di proteine sulla griglia. (Per le indicazioni su come accendere la griglia e sulle temperature, vedi pag. 170.) Per ottenere la bruciacchiatura sulle verdure grigliate, controllate di avere scaldato la griglia alla temperatura consigliata qui a fianco. Se i carboni o il fuoco sono troppo caldi, le verdure potrebbero bruciarsi fuori e restare crude dentro. Quelle più morbide, come melanzane, pomodori, cipolle e mais (e le altre nella foto alla pagina a fianco) si possono grigliare da crude, mentre quelle più dure, come le patate, le carote e i finocchi (vedi foto sotto) vengono meglio se sono scottate. Tagliate le verdure grandi a fette uniformi, ma lasciate interi i gambi degli asparagi sottili e i porri, in modo che non cadano tra le sbarre della griglia (stendetele perpendicolari a queste). Spennellate le verdure con l'olio d'oliva (per evitare che attacchino alla griglia e per insaporirle) o con l'olio alle erbe sotto, e salate e pepate o condite con un mix di spezie (vedi due proposte sotto) prima di cuocerle. Se iniziano ad annerirsi prima di essere cotte, spostatele in una zona più fredda della griglia. Per gli spiedini, infilate pezzi misti di dimensioni uniformi sugli spiedi (ammollate quelli di legno nell'acqua per 30 minuti perché non si bruciacchino). Passate quel che preferite sullo spiedino (aglio, rametti di erbe aromatiche o spicchi di limone) e spennellateli con l'olio.

OLIO ALLE ERBE PER VERDURE GRIGLIATE Per 275 ml

Mescolate 2 cucchiai di foglie di timo fresco, 10 foglie di basilico fresco e 2 cucchiai di prezzemolo fresco, il tutto tritato grossolanamente, 2 spicchi d'aglio tritato e 275 ml di olio extravergine d'oliva, poi insaporite con sale grosso e pepe macinato al momento. Spennellate le verdure prima di cuocerle, poi a metà cottura, e appena dopo averle tolte dalla griglia.

VERDURE PRECOTTE GRIGLIATE

MIX DI SPEZIE PER VERDURE GRIGLIATE Sufficiente per 900 g di verdure

Spesso le verdure come le patate e il finocchio vengono scottate prima di essere grigliate, per avere la consistenza migliore; potete aggiungere aromi mescolandole ai mix di spezie dopo averle bollite e prima di grigliarle. Se volete prepararne di più, aumentate le dosi per i mix dati qui sotto. Si conservano in un contenitore a chiusura ermetica in un posto fresco e buio per 6 mesi.

PER UN MIX IN STILE SUD-OVEST DEGLI STATI UNITI mescolate 1 cucchiaino di cumino in polvere, ½ cucchiaino ciascuno di paprika, chili in polvere e sale grosso e ¼ di cucchiaino di coriandolo in polvere in una ciotolina. Condite 900 g di verdure scottate, come le patate, prima di grigliarle. Una volta grigliate si possono bagnare con succo di lime fresco, un complemento perfetto per i sapori del Sud-Ovest. Per un mix di spezie al finocchio, mescolate 1 cucchiaio più 1 cucchiaino di semi di finocchio macinati, un pizzico di pepe di cayenna, 1 cucchiaino e ¼ di senape in polvere, 1 cucchiaino di sale grosso e ¼ di cucchiaino di zenzero in polvere e usate come sopra.

Verdure grigliate perfette

Dopo averle grigliate, spennellate le verdure con l'olio alle erbe (a fianco) o bagnatele con una delle vinaigrette a pag. 364-365. Si possono anche marinare nella vinaigrette o nell'olio alle erbe per diverse ore; spennellate via quello in eccesso prima di grigliare.

ASPARAGI

Usate asparagi non più spessi di 1 cm. Potete legarne insieme 6 o 7 mondati; infilate uno spiedo nella parte superiore, girandolo delicatamente per evitare che le punte si spezzino. Fate lo stesso alla base. Oppure mettete gli asparagi perpendicolari alle sbarre della griglia e fate attenzione quando li girate. Spennellateli con olio d'oliva o olio alle erbe; salate e pepate. Grigliate su fuoco medio-alto, girandoli una volta finché sono morbidi e segnati a righe, per 9 minuti in tutto. Serviteli con mezzi limoni grigliati, se volete.

CAROTE

Tagliatele a metà per il lungo e cuocetele in acqua bollente salata finché sono morbide, per 8 minuti. Scolatele. Spennellatele con l'olio d'oliva o l'olio alle erbe, salate e pepate. Grigliatele su fuoco medio finché sono calde e a righe, per 8-10 minuti. Prima di servire spennellatele con l'olio alle erbe, se volete.

CIPOLLE ROSSE E DORATE

Tagliate le cipolle a pezzi di 1 cm di spessore tenendo intatti gli anelli. Infilate uno spiedo in orizzontale attraverso più fette. Spennellate generosamente con l'olio d'oliva o l'olio alle erbe, salate e pepate. Grigliate le cipolle su fuoco basso con la griglia coperta, finché sono a righe e morbide, per 15 minuti. Giratele; grigliatele finché sono cotte, per altri 15-18 minuti.

FINOCCHI

Mondateli e tagliateli a spicchi di 2 cm o fette di 1 cm. Cuoceteli in acqua bollente salata finché sono morbidi, per 8 minuti. Scolateli. Spennellateli con l'olio d'oliva o l'olio alle erbe, salate e pepate. Grigliateli su fuoco medio finché sono caldi e a righe, per 8-10 minuti. Prima di servire spennellateli con l'olio alle erbe, se volete.

FUNGHI PORTOBELLO

Spennellateli con l'olio d'oliva o l'olio alle erbe, salate e pepate. Grigliate i funghi, con le lamelle verso l'alto, su fuoco medio-basso, con la griglia coperta, finché sono a righe e morbidi, per 10-15 minuti. Girateli; grigliateli finché sono cotti (non bruciacchiati), per 1-2 minuti.

MAIS

Togliete le foglie e i filamenti. Spennellate le pannocchie con l'olio e salatele. Disponetele sulla griglia parallele alle sbarre. Grigliate su fuoco medio-alto, girandole ogni tanto finché sono un po' bruciacchiate e i chicchi sono morbidi, per 15 minuti. Servite con burro semplice o aromatizzato (pag. 174). Variante con le foglie: tirate indietro le foglie senza staccarle, eliminate i filamenti e rimettetele a posto. Ammollate in acqua per 10 minuti. Grigliatele finché sono bruciacchiate e cotte, per 15-20 minuti. Servite con il burro aromatizzato.

MELANZANE

Tagliate le melanzane a metà per il lungo e poi a spicchi di 2,5-4 cm (o a fette di 1 cm). Spennellate i lati tagliati

Verdure grigliate perfette

con l'olio d'oliva o l'olio alle erbe. Grigliatele, con un lato tagliato verso il basso, su fuoco medio-alto, finché sono dorate e a righe, per 3 minuti. Spostatele nella parte più fredda della griglia (calore medio) e grigliate, con l'altro lato tagliato verso il basso, finché sono a righe, per 5-6 minuti. O grigliate gli spicchi, con il lato tagliato verso il basso, finché sono morbidi, per 5-7 minuti. Salate.

PATATE

Coprite le patate con acqua fredda. Salate e portate a ebollizione. Abbassate la fiamma e lasciate sobbollire finché sono morbide (se ci infilate la punta di un coltello dovrebbe incontrare poca resistenza), per 12-15 minuti. Scolatele. Tagliatele a metà o lasciatele intere. Condite con olio d'oliva e con il mix di spezie (pag. 356) o sale e pepe. Mescolate per ricoprire tutto. Infilatele sugli spiedi e grigliatele, con il lato tagliato verso il basso, su fuoco medio-alto, girandole una volta, finché sono bruciacchiate in più punti e morbide, per 10 minuti.

PATATE DOLCI

Tagliatele per il lungo a fette di 8 mm. Spennellatele con l'olio, salate e pepate. Grigliatele su fuoco medio, girandole una volta, per 2-4 minuti per parte.

PEPERONI

Grigliate i peperoni interi su fuoco alto, girandoli ogni tanto finché sono tutti bruciacchiati, per 15-18 minuti. Toglieteli dalla griglia e metteteli in un sacchetto di carta o in una ciotola e coprite con la pellicola. Lasciateli riposare per 10 minuti. Pelateli con la carta da cucina, tagliateli a metà e privateli dei semi.

POMODORI

Tagliateli a metà, spennellateli con l'olio d'oliva o l'olio alle erbe, salate e pepate. Grigliateli su fuoco medio-alto finché sono leggermente bruciacchiati e la polpa è morbida e calda, per 8-10 minuti in tutto.

PORRI

Mondate i porri. Tagliateli a metà per il lungo e sciacquateli bene. Metteteli in una pentola di acqua salata in ebollizione, abbassate la fiamma e lasciate sobbollire finché sono un po' ammorbiditi, per 8-10 minuti. Scolateli, asciugateli tamponandoli e spennellateli con l'olio d'oliva o l'olio alle erbe. Grigliateli, con il lato tagliato verso il basso, su fuoco medio-alto e la griglia coperta, finché sono a righe e morbidi, per 6 minuti. Girateli; grigliateli finché sono morbidi, per altri 3 minuti. Salate e pepate.

RADICCHIO

Tagliatelo a metà attraverso il gambo se è piccolo, in quarti se è grande, lasciando intatto il gambo per tenere insieme le foglie. Spennellatelo con l'olio d'oliva o alle erbe, salate e pepate. Grigliate su fuoco medio finché è segnato e cotto, per 7-8 minuti, girandolo una volta. Per servire spennellate con l'olio alle erbe, se volete.

SCALOGNI

Spennellateli con l'olio d'oliva, salate e pepate. Grigliateli su fuoco medio-alto finché sono bruciacchiati e morbidi, per 2 minuti per parte.

SEDANO RAPA

Pelatelo, tagliatelo a metà per il lungo e poi per il largo a pezzi di 2 cm. Cuocete in acqua bollente salata finché sono morbidi, per 8 minuti. Scolateli. Spennellateli con l'olio d'oliva o l'olio alle erbe, salate e pepate. Grigliate su fuoco medio finché sono caldi e segnati, per 8-10 minuti. Prima di servire spennellate con l'olio alle erbe, se volete.

ZUCCA GIALLA E ZUCCHINE

Tagliatele per il lungo a fette di 6 mm. Spennellate con olio d'oliva, salate e pepate. Grigliatele su fuoco medio-alto finché sono a righe e morbide, per 6-8 minuti. Oppure cuocete i pezzi di zucca finché sono teneri in acqua bollente salata, per 5 minuti. Spennellateli con l'olio d'oliva o l'olio alle erbe e grigliateli su fuoco medio finché sono segnati e caldi, per 8-10 minuti. Prima di servire spennellate con l'olio alle erbe.

LEZIONE 4.11

Come preparare un'insalata verde

Preparare un'insalata fantastica è più un'arte che una scienza. Ci sono alcuni principi che vale la pena di imparare e seguire, come il modo corretto di lavarla e la proporzione giusta di olio e aceto nel condimento. Ma per il resto ci sono ben poche regole fisse. Le migliori insalate sono fatte di consistenze e sapori diversi combinati in modo interessante: amaro e dolce, croccante e cremoso, croccante e morbido. L'obiettivo è di creare un'insalata ben bilanciata, dove nessun ingrediente domini il palato o il piatto. Una volta padroneggiati i fondamentali nel miscelare sapori, consistenze e colori in combinazioni interessanti, potrete improvvisare.

In questa sezione trovate le indicazioni di base su come preparare le verdure per un'insalata mista che sia un primo o un contorno perfetto per i pasti di ogni giorno. Seguono le lezioni su vinaigrette e condimenti cremosi. Per preparare un'insalata che delizi tutti i sensi, tenete a mente questi consigli.

- Usate gli ingredienti più freschi disponibili; le lattughe, in particolare, dovrebbero essere consumate il più possibile a ridosso del momento in cui si colgono. Se avete un buon fornitore di lattughe fresche, sfruttatelo. Poiché le insalate non prevedono cottura (a volte poca), non ci sono opportunità di fare emergere il sapore; inoltre, nessuna dose di condimento maschererà delle foglie di lattuga marroni. Se una verdura non è fresca, non usatela.

- Quando mettete insieme gli ingredienti, pensate all'insalata come a una cornice non rigida. Iniziate con l'insalata e poi aggiungete altre verdure e componenti, considerando i contrasti che state creando a mano a mano. Scegliete un mix di insalate che abbiano consistenze e sapori diversi. Per esempio, la lattuga romana dà croccantezza, gli spinaci dolcezza mentre la rucola o il crescione danno un tocco pungente.

- Prendetevi il tempo di disporre gli ingredienti in modo gradevole. Alcune insalate si prestano a essere presentate nei piatti singoli, altre si mescolano e si servono in un'insalatiera.

- Per condire, mettete l'insalata in una terrina, aggiungete la vinaigrette, salate, pepate e mescolate con i cucchiai di legno. Potete mescolare anche con le pinze di metallo o di legno, basta che facciate attenzione a non rovinare le foglie. Il modo più facile per rovinare un'insalata è di metterci troppo condimento e di lasciarcelo troppo a lungo. Condite l'insalata leggermente e appena prima di servirla. Dopo aver mescolato, assaggiatela per vedere se serve altro condimento, sale o pepe.

- L'apposita centrifuga è il modo più rapido per asciugare la lattuga e le erbe, e si può usare anche per conservare l'insalata pulita per breve tempo nel frigo. Quelle più facili da usare (e che durano di più) hanno un pulsante da premere, o una manovella da girare, quelle con il meccanismo a corda sono meno comode, perché la corda tende a rompersi o aggrovigliarsi.

CONDIMENTI

Il termine *insalata* viene dal latino *salare* e risale a un'epoca in cui l'insalata era semplicemente cosparsa di sale. Le insalate moderne sono un po' più abbellite, di solito con una vinaigrette o un condimento cremoso. Le vinaigrette comprendono spesso un ingrediente acido (come succo di limone o aceto), l'olio, il sale e il pepe. A volte si aggiungono erbe aromatiche, scorza d'agrumi, formaggi sbriciolati e miele. Quando preparate un condimento, usate sempre l'olio migliore che trovate e vi potete permettere, come quello extravergine d'oliva. I condimenti cremosi, come quello al formaggio erborinato (pag. 367), si preparano spesso con maionese, yogurt, panna acida o latticello al posto di, o con, l'olio.

Varietà di lattuga

COMPRARE L'INSALATA

Più di qualsiasi altra verdura (insieme, forse, a mais e piselli), le insalate sono più buone appena raccolte. Se avete un orto, approfittatene per coltivarle.
Il mercato contadino è la scelta migliore per comprare insalate freschissime. Quando le acquistate, evitate i cespi rovinati, appassiti o con macchie nelle foglie interne o sulle coste. Inoltre state lontani da quelli con i bordi marroni o scuri, primo segno che stanno marcendo. I sacchetti di insalata mista sono comodi, ma le foglie saranno probabilmente state raccolte e confezionate molto prima dei cespi di lattuga interi, perciò non sono una buona scelta.

COSA CERCARE

Romana Dovrebbe avere foglie verde scuro, strette e rigide, e il cespo non troppo compatto.

Lattuga a cappuccio, come Boston o Bibb Cercate foglie verde chiaro, con cespi piccoli, rotondi, non troppo compatti.

Croccanti, come la iceberg I cespi dovrebbero essere compatti, con foglie croccanti senza segni.

A foglie Scegliete foglie morbide, senza segni; il colore cambia a seconda della varietà.

Indivia, cicoria, scarola, radicchio e indivia riccia Dovrebbero avere foglie tenere e croccanti, senza macchie.

Mesticanza Questo mix di foglie di insalata, che comprende spesso rucola, mizuna, valerianella, indivia riccia, acetosella e radicchio, tra gli altri, non dovrebbe avere foglie avvizzite o con punti umidi, viscidi o gialli. Cercate in fondo al cesto quelle più fresche.

Altre insalate Tarassaco, acetosella, senape, crescione, rucola e valerianella dovrebbero avere foglie verdi, tenere, senza macchie, strappi o segni di ingiallimento.

LAVARE E CONSERVARE L'INSALATA

I cespi di insalata crescono vicino al suolo, perciò hanno spesso del terriccio tra le foglie. Per rimuoverlo, riempite una bacinella pulita o una terrina di acqua fredda. Immergeteci le foglie di insalata, smuovendole per fare staccare qualsiasi impurità, che scenderà sul fondo. Tirate fuori l'insalata, eliminate l'acqua terrosa e riempite di nuovo la terrina con acqua pulita. Ripetete una o due volte, finché non restano residui nella terrina.
Se usate la centrifuga, metteteci l'insalata poca alla volta. Se cercate di asciugarne troppa tutta insieme, potrebbe non rimanere abbastanza spazio per togliere l'acqua dalle foglie, annullando lo scopo della centrifuga. Se non avete l'apposita centrifuga, asciugatela delicatamente tra due canovacci finché non resta più acqua.
L'insalata lavata e asciugata si può conservare in frigorifero per tre giorni in un sacchetto di plastica sigillato (stendete le foglie sulla carta da cucina e arrotolatele senza stringere prima di metterle nel sacchetto). Per evitare che diventi scura troppo in fretta, non strappatela a pezzetti fino al momento di servire.

INSALATA VERDE MISTA DI BASE Per 6 persone

Se vi piace l'insalata come contorno a quasi tutti i piatti, abituatevi a tenere il vostro mix, lavato e asciugato, in frigorifero. (Dovreste avere a portata di mano anche gli ingredienti e la ricetta per la vinaigrette, per poter preparare le insalate in un attimo e senza sforzo.) Non ci sono proporzioni precise per una buona insalata mista, ma solo alcune indicazioni di massima che possono aiutare a creare la propria.

Tanto per cominciare, le insalate non si fanno solo con la lattuga: arricchendole con altre varietà di verdura a foglia si creano contrasti di sapore e consistenza. Le erbe aromatiche fresche donano note vivaci, e le verdure grattugiate danno una piacevole croccantezza. Considerate tutte le varietà di lattuga disponibili, teneri (Boston), croccanti (romana o Bibb) o che siano una via di mezzo (gentile rossa e verde).

Per avere sapori contrastanti (e anche consistenze, visto che alcune sono più dure di altre), aggiungete verdure a foglia diverse, alcune dal sapore pepato, come la rucola, il crescione o i germogli di ravanello, altre piacevolmente amare, come il tarassaco, l'indivia riccia e la cicoria. Nella scelta delle erbe aromatiche, lasciate perdere quelle dure e legnose (rosmarino, timo e foglie d'alloro) e scegliete quelle a foglia tenera, meno forti, come basilico, prezzemolo, cerfoglio e dragoncello, o quelle frondose come l'aneto o i ciuffi del finocchio. State attenti anche a quelle dal gusto forte, come il coriandolo o la maggiorana, che possono sbilanciare la composizione.

Prendete in considerazione l'aggiunta di finocchio, ravanelli (di qualsiasi tipo), barbabietole e carote al vostro misto di base. Tutte queste verdure si prestano a essere affettate finissime con la mandolina o grattugiate.

Con il passare del tempo diventano meno croccanti, perciò aspettate ad aggiungerle appena prima di servire (sapore e consistenza si preservano per qualche ora in una ciotola di acqua ghiacciata, acidulata, per il finocchio; risciacquatele e scolatele bene prima di usarle). Oppure, se volete, mescolatele con un po' del condimento che userete per l'insalata; si ammorbidiranno un po', perciò usatene poco perché restino croccanti.

Una volta creata la vostra insalata mista su misura, maneggiate ogni ingrediente con cura. Tranne che per quelle robuste come l'iceberg e la romana, spezzettate delicatamente le lattughe, le verdure a foglia e le erbe aromatiche grandi con le mani invece di tagliarle (si possono rovinare). Le erbe aromatiche dovrebbero essere asciugate con la carta da cucina (o un canovaccio pulito). Dopo averle lavate e asciugate bene, mettetele in frigorifero perché diventino croccanti prima di servirle.

Calcolate 120-150 g di insalata mista a porzione, e iniziate con 1-2 cucchiaini di vinaigrette ogni 115 g di insalata. Ricordate che potete sempre aggiungere condimento se necessario, ma è impossibile toglierlo.

Qui suggeriamo un mix; usate le indicazioni di massima date sopra per creare il vostro, e uno dei condimenti alle pagine seguenti per finire.

- 1 CESPO DI LATTUGA BOSTON *(rossa, verde o mista), spezzettata a pezzi grandi*
- 1 CESPO DI INSALATA GENTILE ROSSA *(o 3 cespi di lollo rossa), spezzettata a bocconcini*
- 1 MAZZO DI CRESCIONE O RUCOLA, *mondato dei gambi duri*
- 1 CESPO DI LATTUGA BIBB (O 2 CESPI PICCOLI BABY BIBB), *spezzettata a bocconcini*

Lavate e asciugate Lavate bene le insalate e il crescione in acqua fredda abbondante [1]. Se sono avvizzite potete aggiungere un po' di ghiaccio all'acqua per rinfrescare le foglie. Asciugatele bene (ma con delicatezza) nella centrifuga, poche alla volta, versando via l'acqua tra una volta e l'altra.

Rendete croccanti e conservate Avvolgete l'insalata nella carta da cucina [2] e infilatela in un sacchetto di plastica grande [3]. Mettetela nel cassetto del frigo per almeno 1 ora, perché diventi croccante. Si conserva in frigo per 3 giorni.

Fare un'insalata verde mista

APPROFONDIMENTI

Vinaigrette

fig. 4.27 MESCOLARE LA VINAIGRETTE A MANO

fig. 4.28 AGITARE LA VINAIGRETTE IN UN VASETTO PER EMULSIONARE

La vinaigrette è un condimento versatile che, nella forma di base, comprende solo un olio, un acido come aceto o succo di agrumi, sale e pepe. Per una preparazione così semplice è fondamentale usare ottimi ingredienti, come l'olio extravergine d'oliva e un aceto di vino di buona qualità. Le proporzioni tradizionali sono tre parti di olio per una parte di acido, ma si possono variare in base ai gusti; il succo di agrumi è meno acido della maggior parte degli aceti, perciò in genere se ne può usare di più.

Non basta mescolare l'olio e l'acido per miscelarli; devono essere trasformati in un'emulsione, una miscela nella quale l'acido è sospeso nell'olio. Il metodo classico per preparare la vinaigrette è quello di versare l'acido in una ciotola non reattiva con il sale, il pepe e altri aromi (alcuni, come la senape, insaporiscono ed emulsionano al tempo stesso); poi si aggiunge l'olio a filo, mescolando senza interruzione finché la salsa è emulsionata *fig. 4.27*. A questo punto olio e aceto dovrebbero essere miscelati. In alcuni casi si può usare un vasetto invece della frusta: versateci l'acido e gli aromi, aggiungete un po' di olio, chiudete il coperchio e agitate con forza *fig. 4.28*; continuate ad aggiungere olio e agitare finché la miscela non si è addensata. L'olio e l'acido si separeranno con il passare del tempo, perciò è meglio usare la vinaigrette subito dopo averla miscelata. La vinaigrette si può preparare anche con il frullatore. Prima mescolate l'acido e gli aromi, poi unite l'olio a filo con il frullatore in funzione *fig. 4.29*. La vinaigrette fatta con il frullatore starà emulsionata più a lungo di quella preparata nel vasetto o con la frusta.

Le vinaigrette, come tanti condimenti semplici, si possono variare all'infinito. Le aggiunte più comuni sono la senape di Digione e gli scalogni, come nella vinaigrette di base qui proposta. Si può variare il gusto con olio e acidi diversi; sperimentate con i tanti oli di frutta a guscio o aceti disponibili, o provate a usare il latticello o il succo di agrumi al posto o insieme all'aceto (sono tutti acidi). Potete anche creare un'infinità di condimenti unici aggiungendo ingredienti, come quelli proposti a fianco *fig. 4.30*: formaggio grattugiato o sbriciolato (come il parmigiano reggiano e il Danish Blue (un formaggio vaccino erborinato a pasta semi-morbida); scorza di agrumi grattugiata al momento; aglio arrosto e capperi (preferibilmente sottosale); zenzero fresco (grattugiato o tritato); erbe aromatiche fresche, come prezzemolo, dragoncello, cerfoglio e aneto; cipolla rossa a dadini (al posto dello scalogno); acciughe tritate (o pasta d'acciughe); frutta pelata e tagliata a dadini come mele o pere; o miele.

Prima di aggiungere l'olio, lasciate macerare gli aromi come aglio, scalogni e cipolla fino a 30 minuti (o lasciateli in ammollo perché si aromatizzi). Incorporate le erbe aromatiche fresche tritate alla fine.

VINAIGRETTE ALLO SCALOGNO Per 140 ml

3 CUCCHIAI DI ACETO DI SHERRY

½ CUCCHIAINO DI SENAPE DI DIGIONE

1 CUCCHIAINO DI SCALOGNO TRITATO

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

70 ML PIÙ 2 CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

MESCOLATE L'ACETO, la senape, lo scalogno, ½ cucchiaino di sale e ¼ di cucchiaino di pepe in una ciotola. Aggiungete l'olio a filo, mescolando senza interruzione finché è incorporato e la miscela è emulsionata. Servite subito.

VINAIGRETTE AL VINO ROSSO Per 140 ml

- 2 CUCCHIAI DI ACETO DI VINO ROSSO
- 1 SPICCHIO D'AGLIO, *schiacciato*
- 1 CUCCHIAINO DI SALE GROSSO, *o a piacere*
- ¼ DI CUCCHIAINO DI PEPE MACINATO AL MOMENTO, *o a piacere*
- 3 CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- 3 CUCCHIAI DI OLIO DI SEMI DI GIRASOLE O ALTRO OLIO DAL SAPORE NEUTRO

MESCOLATE L'ACETO, l'aglio, il sale e il pepe nel frullatore e lasciate macerare per 10 minuti, poi scartate l'aglio. Con il frullatore in funzione, aggiungete l'olio a filo e continuate a frullare finché il composto è emulsionato. Aggiungete sale e pepe, se volete.

fig. 4.29 MISCELARE LA VINAIGRETTE NEL FRULLATORE

VINAIGRETTE AL LIMONE Per 275 ml

- 2 CUCCHIAINI DI SENAPE DI DIGIONE
- 1 CUCCHIAIO DI SCORZA DI LIMONE FINEMENTE GRATTUGIATA, *più 90 ml di succo di limone fresco (da 3 limoni)*
- ¾ DI CUCCHIAINO DI SALE GROSSO
- ¼ DI CUCCHIAINO DI PEPE MACINATO AL MOMENTO
- 210 ML DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

METTETE LA SENAPE, la scorza e il succo di limone, il sale e il pepe in un vasetto, poi aggiungete un po' di olio. Chiudete con il coperchio e agitate, poi continuate aggiungendo altro olio e agitando finché l'olio è tutto incorporato e la miscela è densa e di colore uniforme. Servite subito.

fig. 4.30 ALCUNE AGGIUNTE MOLTO COMUNI NELLE VINAIGRETTE

VINAIGRETTE CON SOIA E ZENZERO Per 140 ml

- 1 CUCCHIAINO E ½ DI ZENZERO FRESCO FINEMENTE GRATTUGIATO
- 1 CUCCHIAINO DI SALSA DI SOIA TAMARI
- 2 CUCCHIAI DI ACETO DI VINO DI RISO
- SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO
- ¾ CUP (70 ML) PIÙ 2 CUCCHIAI DI OLIO DI SEMI DI GIRASOLE O DI COLZA
- SCALOGNI AFFETTATI FINEMENTE *(facoltativo)*

SBATTETE lo zenzero, il tamari, l'aceto, sale e pepe a piacere in una ciotola, poi incorporate gradualmente l'olio, versandolo a filo, e continuate a sbattere finché il composto è emulsionato. Unite gli scalogni, se volete.

CONDIMENTO AL FORMAGGIO ERBORINATO

VINAIGRETTE
CON LATTICELLO ALLE ERBE

SALSA RANCH AL CETRIOLO

SALSA GREEN GODDESS

APPROFONDIMENTI

Condimenti cremosi per insalata

Ecco una breve lista di condimenti per insalata che non passano mai di moda, anche se non significa che non possiate adeguarli ai palati moderni. Questi quattro vi suoneranno familiari, anche se non li avete mai assaggiati. Se non li avete mai assaggiati in versione "fatto in casa", avrete una bella sorpresa: i sapori freschi sono una rivelazione. I vari componenti si riconoscono subito e sono miscelati in modo da creare un insieme equilibrato. Questi quattro condimenti hanno in comune la cremosità, data dalla maionese, dalla panna acida o dallo yogurt (o un mix), e l'aggiunta del latticello, che dà acidità oltre al gusto pungente.

A differenza delle vinaigrette, non c'è una vera tecnica per bilanciare i sapori, e solo una richiede il frullatore (le altre si sbattono in una ciotola). I condimenti si possono tenere in frigorifero in un contenitore a chiusura ermetica per tre giorni al massimo. Potrebbe essere necessario sbatterli un po' dopo averli tirati fuori dal frigo perché riprendano una consistenza omogenea.

Tutti questi condimenti si abbinano bene con lattughe robuste e croccanti, come la romana e l'iceberg, ma anche con quelle tenere o con l'insalata gentile o Boston. Si possono servire anche come intingolo per le crudité (pag. 311).

SALSA GREEN GODDESS

Questo condimento è caratterizzato dal sapore fresco delle erbe aromatiche. Sarebbe delizioso come salsa per il pesce e il pollo lesso oppure per i gamberi bolliti.

Frullate 1 piccolo spicchio d'**aglio**, schiacciato nello schiacciaglio o ridotto in pasta con il sale (pag. 43), ½ cucchiaino di **sale grosso** e 2 **filetti d'acciuga** sciacquati e tritati (preferibilmente sottosale). Aggiungete 90 ml di **panna acida**, 70 ml ciascuno di **latticello** e **maionese**, 1 cucchiaio di **aceto di vino bianco** e un pizzico di **pepe di cayenna;** frullate ancora un po'. Aggiungete 10 g di **prezzemolo fresco** tritato finemente, 3 cucchiai di **erba cipollina** sminuzzata finemente, 1 cucchiaino e ½ di **dragoncello fresco** tritato finemente e 2 cucchiai di **scalogno** affettato finemente e frullate finché sono incoporati e il composto è verde chiaro. Per 345 ml.

SALSA RANCH AL CETRIOLO

L'aggiunta del cetriolo alla ricetta tradizionale dà un condimento dal sapore decisamente più leggero e fresco.

Mescolate 1 **cetriolo** medio, pelato, tagliato a metà per il lungo, privato dei semi e grattugiato con la grattugia a fori grandi, 1 cucchiaio di **scalogno** finemente tritato, 210 ml di **panna acida**, 70 ml ciascuno di **latticello** e **maionese**, 3 cucchiai e ½ di **succo di limone fresco** (circa 1 limone), 1 cucchiaino e ¼ di **sale grosso** (o a piacere), 3 cucchiai ciascuno di **prezzemolo fresco** ed **erba cipollina fresca** tritati e un pizzico di **pepe di cayenna** in una ciotola media. Aggiungete ancora sale e pepe di cayenna, se volete. Per 620 ml.

CONDIMENTO AL FORMAGGIO ERBORINATO

Il latticello e lo yogurt magro sostituiscono parzialmente la maionese e la solita panna acida per un condimento più leggero e rinfrescante. Questo è un classico che si versa a cucchiaiate sugli spicchi di lattuga iceberg ghiacciati, e si abbina bene anche con l'indivia belga dal sapore rustico. Il condimento si può fare con qualsiasi formaggio erborinato, dal delicato Danish blue ai più pungenti Roquefort, Stilton o gorgonzola.

Sbattete 275 ml di **latticello**, 70 ml ciascuno di **maionese** e **yogurt bianco magro**, 1 cucchiaio di **succo di limone fresco** e ½ cucchiaino di **timo fresco** tritato grossolanamente in una ciotola, poi aggiungete 115 g di **formaggio erborinato** sbriciolato e insaporite con **sale grosso** e **pepe macinato al momento**. Per 485 ml.

VINAIGRETTE CON LATTICELLO ALLE ERBE

L'aggiunta del latticello a una vinaigrette di base dona cremosità e riduce la quantità di olio necessaria ad addensare. Questo condimento è meno corposo degli altri ed è perfetto per le lattughe tenere.

Sbattete 70 ml di **latticello**, 2 cucchiai di **aceto di vino bianco**, ½ cucchiaino di **sale grosso** e ¼ di cucchiaino **di pepe macinato al momento** in una ciotola, poi incorporate 2 cucchiai di **olio extravergine d'oliva** sbattendo lentamente. Aggiungete 5-6 g di **erbe aromatiche fresche** tritate, come erba cipollina, dragoncello o aneto, e ½ cucchiaino di **erbe aromatiche fresche** tritate, come timo, origano o maggiorana. Per 125 ml.

5

Pasta

LEZIONE 5.1
Come fare la pasta fresca

LEZIONE 5.2
Come fare la pasta ripiena

LEZIONE 5.3
Come fare gli gnocchi

LEZIONE 5.4
Come fare la salsa di pomodoro

LEZIONE 5.5
Come fare il ragù

LEZIONE 5.6
Come fare la pasta al forno

PASTA

PERCHÉ PRENDERSI LA BRIGA DI FARE la pasta fresca quando la si può comprare pronta? Be', per diversi motivi: è più facile di quanto si possa pensare, è più rapido di quanto si possa immaginare e in verità è piuttosto divertente. Assaggiare la pasta fresca è una rivelazione; è al tempo stesso morbida e delicata, saporita e consistente. Gli ingredienti per l'impasto sono economici e probabilmente li avete già in dispensa e in frigo. Ma forse ciò che davvero ci spinge a fare la pasta da zero è il piacere di provare quelle sensazioni tattili tipiche della lavorazione: mescolare gli ingredienti, impastare a mano e stendere l'impasto in lunghe strisce e sfoglie.

La pasta industriale di buona qualità ha i suoi pregi: è deliziosa, si trova in qualsiasi momento ed è il partner perfetto di sughi appetitosi. E anche se pensate di sapere tutto sulla pasta comprata, ci sono lezioni che vale la pena ripetere, come il metodo per cuocerla al punto giusto e come abbinare i sughi ai vari formati di pasta. Queste lezioni non servono tanto a scoprire qualcosa di nuovo quanto a rivedere un piatto già amato e conosciuto.

In queste pagine imparerete tutto quello che serve sapere sulla pasta fresca: come mescolare gli ingredienti; come stendere, tagliare e modellare l'impasto; come cuocerla e conservarla correttamente. E una volta preparate le vostre pappardelle o tagliatelle, vorrete un sugo per condirle. Le ricette di alcune salse classiche (di pomodoro fresco, alla marinara e ragù alla bolognese) sono fantastiche per iniziare. Il capitolo comprende anche le istruzioni per preparare la pasta ripiena, per esempio ravioli e tortellini a base di ingredienti deliziosi come ricotta, zucca butternut e confit d'anatra; consideratele un "master" del fare la pasta. Ci sono anche gli gnocchi e un tradizionale pesto di basilico, insieme a due amatissimi piatti di pasta al forno: lasagne e "macaroni and cheese".

PASTA FRESCA

La pasta è essenzialmente un semplice impasto di farina, acqua e uova. Si tratta di un impasto molto adattabile: sostituite l'acqua con i tuorli, per esempio, e la pasta diventa subito più ricca. Incorporate le verdure ridotte in purea, come gli spinaci, per avere uno splendido colore e più gusto. Inoltre stendendola possiamo ricavarne forme di tutti i tipi. Come per una crostata o un pane fatto in casa, parte del fascino di preparare la pasta fresca sta nella stravagante irregolarità di ogni pezzo, soprattutto quando si è alle prime armi.

Per preparare una pasta eccellente bisogna usare ingredienti semplici ma di alta qualità. Le uova devono essere fresche e la farina deve essere in dispensa da meno di sei mesi. In Italia la pasta fresca all'uovo è fatta con farina di grano tenero, che può essere farina 00 (ricavata dalla macinazione della parte centrale del chicco, povera di glutine e utilizzata per tutti gli usi in cucina, compresa la pasta) oppure farina 0 (meno raffinata e più ricca di proteine, la più adatta alla lavorazione della pasta).

IMPASTARE E STENDERE

L'impasto si può lavorare a mano su una spianatoia aiutandosi con una forchetta (pag. 374) o nel robot da cucina (pag. 376), e poi stendere a mano o a macchina. Stendere la pasta a mano è più difficile che usare la macchina: l'impasto deve essere steso e tirato in fretta, prima che si secchi, ed è raro che il cuoco alle prime armi ottenga una sfoglia impeccabile al primo tentativo. Ma non lasciatevi intimidire. Stendendo l'impasto con il mattarello su una superficie infarinata si può ottenere una pasta liscia, addirittura lucida. L'impasto tirato a mano risulta un po' più spesso di quello tirato a macchina, ma va comunque bene, soprattutto in piatti più rustici. La macchina a manovella o l'attacco per la pasta dell'impastatrice sono molto più veloci e facili e danno risultati più uniformi che quella tirata a mano. Queste macchine stendono l'impasto in sfoglie più sottili di quelle che si ottengono a mano e sono utili per preparare le paste ripiene.

ATTREZZATURA

Una spianatoia (o alla peggio un semplice tagliere) è una buona superficie per impastare e il raschiapasta è l'attrezzo migliore per staccare i pezzi di impasto mentre si lavora e per dividerlo in pezzi uniformi da stendere. Se non avete l'attacco per pasta per il vostro impastatore, una macchina per pasta a manovella è un buon investimento (non troppo dispendioso). Usate un pennello da pasticciere per ripulire la pasta e la macchina, o l'attacco, dalla farina in eccesso (scegliete un pennello che non sia già stato usato con olio o burro). Il tagliapasta o la rotella per la pizza va bene per ritagliare i ravioli e altre forme di pasta da fare ripiene.

PASTA SECCA

Nemmeno in Italia la pasta fresca si mangia tutti i giorni. La maggior parte degli italiani in realtà consuma la propria dose quotidiana di *pastasciutta* preparata con pasta secca, un prodotto industriale a base di farina di grano duro, che conferisce alla pasta il suo tipico colore dorato. Negli Stati Uniti molti tendono a pensare che la pasta fresca sia migliore di quella secca; la pasta industriale in realtà può essere altrettanto buona e, in alcuni casi, anche migliore di quella fresca. La pasta di semola di grano duro tiene bene la forma durante la cottura ed è più versatile, si abbina bene a tutta una gamma di condimenti, molto più della pasta fresca che ha un sapore più delicato. Alcuni sughi richiedono un formato di pasta specifico: la cremosa "salsa Alfredo", per esempio, si attacca ai fili piatti delle fettucine, mentre condimenti meno amalgamati, come le cime di rapa brasate, hanno bisogno delle orecchiette, o di un altro tipo di pasta corta, in cui infilarsi. La regola generale è che, sia per sapore sia per consistenza, i sughi leggeri stanno bene con i formati delicati mentre i sughi robusti con quelli più "massicci".

CUOCERE LA PASTA

La pasta, sia fresca sia secca, dovrebbe essere cotta in abbondante acqua salata in ebollizione. Riempite la pentola con almeno 5,6 litri di acqua per ogni 500 g di pasta, e portate a ebollizione vivace. Aggiungete almeno 1 cucchiaio di sale per ogni 500 g di pasta. Non aggiungete olio all'acqua, perché poi intralcerebbe l'assorbimento della salsa. Cuocendo, la pasta ha bisogno di molto spazio per muoversi e, nel caso degli gnocchi e di alcune paste ripiene, di venire a galla.

Controllate attentamente la pasta durante la cottura, da quando la buttate in acqua a quando la condite. Il segreto con la pasta secca sta nel tenerla sempre in movimento: rimestate spesso l'acqua, e verificate la cottura pescando un pezzo e assaggiandolo. La pasta è pronta quando risulta leggermente gommosa, o al dente.

Prima di scolare la pasta, tenete da parte 275 ml circa dell'acqua di cottura da aggiungere al sugo, qualora fosse necessario. L'acqua calda può aiutare infatti a diluire un sugo troppo denso, e l'amido presente nel liquido darà un po' più di corpo.

SECCARE E CONSERVARE LA PASTA FRESCA

I formati di pasta lunghi, simili a nastri, come le fettuccine e le tagliatelle, si possono seccare e poi conservare. I vermicelli non dovrebbero presentare nessuna traccia di umidità, altrimenti si formerà la muffa. Per seccarli nel modo appropriato, raccogliete diversi fili mentre tagliate la pasta e arrotolateli in nidi. Queste forme circolari si rompono più difficilmente quando le impilate nei contenitori. Per essere sicuri che non siano umidi, lasciateli seccare su canovacci puliti e infarinati per 24 ore. Dopo averli seccati, conservate i nidi impilati in un contenitore a chiusura ermetica per 2 settimane al massimo.

La pasta ripiena dovrebbe essere surgelata in uno strato solo nelle teglie da forno, poi trasferita nei sacchetti da freezer richiudibili; prima spolverate i pezzi con la farina di semola in modo che non attacchino uno all'altro. Tenete la pasta ripiena in freezer per un mese al massimo; non è necessario scongelarla prima della cottura.

ABBINAMENTI PASTA-SALSA

In generale, i formati lineari,come spaghetti, fettuccine e linguine, si abbinano bene con la salsa semplice di pomodoro o con sughi cremosi che ricoprono i fili; più sono spessi, più reggono ragù o sughi robusti (pensate alle pappardelle al ragù).

I formati corti, come penne, farfalle e fusilli, si sposano meglio con i sughi consistenti, con i pezzetti.

Le paste ripiene richiedono sughi più leggeri dal sapore semplice, come il burro bruno e le erbe aromatiche, che non competono con il ripieno e non ne coprono il sapore.

LEZIONE 5.1

Come fare la pasta fresca

I puristi della pasta sostengono che non esiste un metodo alternativo a impastare, stendere e tagliare la pasta a mano, dall'inizio alla fine. Chiunque abbia assaggiato l'incomparabile prodotto delle leggendarie *sfogline* emiliane che producono pasta fresca ogni giorno sarà d'accordo. Ma a meno che non si possa riservare tutta la giornata a questa attività, usare la macchina per tirare la pasta è meglio che rinunciarvi del tutto. Inoltre, la macchina produce sfoglie dello spessore perfetto per formare pasta che, una volta cotta, avrà proprio la consistenza giusta.

L'impasto deve essere lavorato bene per rilasciare e sviluppare il glutine della farina, che dà l'elasticità necessaria a ottenere una pasta al tempo stesso morbida e resistente. Deve avere anche il tempo di riposare, per fare diminuire il glutine appena sviluppato (altrimenti diventerà troppo dura). Non tagliate mai i passaggi di impasto e riposo; se fatti come si deve, stendere l'impasto in sfoglie sottili e sottilissime, senza che si strappi, sarà più facile. La tecnica per impastare è la stessa del pane: prima si impasta quanto basta a farla stare insieme in una massa coesa, poi si usa il palmo della mano (piegando le dita) per spingere e tirare l'impasto, ripiegandolo e poi allungandolo lungo la piega. Continuate finché l'impasto è liscio ed elastico (dovrebbe contrarsi quando lo si allunga un po'). Ci potrebbe volere una decina di minuti. Ma fate attenzione a non lavorare troppo l'impasto, o si indurirà.

Stendere la pasta è innegabilmente una sfida, ma ricordate che da sfoglie imperfette si può ricavare pasta buonissima. Per i primi tentativi, potrebbe valere la pena di fare una dose extra di impasto.

IMPASTO PER PASTA FRESCA Per 340 g circa

Le regolazioni per lo spessore della sfoglia variano da una macchina per pasta all'altra (alcune ne hanno dieci, altre sei); questa ricetta è stata sviluppata con una macchina per pasta a manovella, ma si può usare qualsiasi macchina, a patto di aumentare a mano a mano la regolazione.

2 CUPS (230 G) DI FARINA, *più altra per infarinare*

3 UOVA GRANDI, *a temperatura ambiente*

UN PIZZICO DI SALE GROSSO

SEMOLINO, *per la teglia da forno*

Preparate l'impasto Versate la farina a fontana al centro di un piano di lavoro pulito o in una terrina grande. Sbattete leggermente le uova e il sale con la forchetta in una ciotolina fino ad avere un composto liscio e omogeneo, poi versatele nella fontana [1]. Iniziate a spostare la farina nell'uovo con la forchetta [2]. Poi usate le mani per incorporare il resto della farina nel composto, un po' alla volta, fino a formare un impasto appiccicoso (non incorporate tutta la farina a forza; se ne resta un po' sul piano di lavoro va bene).

Impastate Iniziate a lavorare l'impasto con le mani [3] per formare una massa sferica. Impastate per 10 minuti circa, o finché è liscio ed elastico. Staccate i pezzi di impasto dal piano di lavoro con il raschiapasta.

Consigli per la pasta fresca

Prima di mettervi al lavoro, liberate un bel po' di spazio per impastare, stendere e tagliare l'impasto.

Vi servirà spazio per seccare la pasta lunga. Se non avete l'apposito graticcio di legno, siate creativi. Potete stenderla sui tavoli o drappeggiarla sugli schienali delle sedie; coprite le sedie con dei canovacci e infarinate le superfici piane con un po' di semolino.

Uova e farina dovrebbero essere a temperatura ambiente per amalgamarsi bene.

Quando preparate l'impasto, non aggiungete tutta la farina richiesta dalla ricetta finché non siete sicuri che serva davvero, il che può variare in base alla freschezza delle uova, tra le altre cose.

Lavorate solo un pezzo di impasto alla volta, stendetelo, fatelo asciugare leggermente e poi tagliatelo subito prima di passare al pezzo successivo.

Quando fate riposare o conservate la pasta fresca nelle teglie da forno, prima infarinatele leggermente con il semolino, che è un po' più grossolano di altre farine ed è più efficace nel non fare attaccare l'impasto. La farina di mais grossa è una buona alternativa.

Pasta fresca, step by step

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Fate riposare l'impasto Formate una palla con l'impasto [**4**]. Avvolgetelo ben stretto nella pellicola e lasciatelo riposare per 1 ora e ½ a temperatura ambiente.

Stendete l'impasto con la macchina Usate un raschiapasta [**5**] per tagliare l'impasto in otto pezzi uniformi (quattro per la pasta ripiena e le lasagne). Lavorando con un pezzo alla volta (tenete gli altri pezzi coperti con un canovaccio pulito), appiattite l'impasto in una forma oblunga poco più sottile rispetto alla regolazione più spessa della macchina per la pasta (numero 1). Infarinatelo molto leggermente e passatelo nella macchina [**6**]. Ripiegate l'impasto in tre e ruotatelo di 90 gradi [**7**]. Passatelo altre due volte con la stessa regolazione per renderlo più liscio ed elastico. Regolate l'impostazione al livello successivo (numero 2) e passateci l'impasto due volte [**8**], sostenendolo delicatamente con il palmo della mano quando fuoriesce. Continuate a passare l'impasto con regolazioni sempre più sottili, una volta per livello. Finite con il penultimo livello di spessore per la pasta e le lasagne; con l'ultimo, il più sottile, per i ravioli [**9**] (le lasagne dovrebbero essere leggermente più spesse; le paste ripiene più sottili, quasi trasparenti). Se l'impasto forma le bolle o si rompe, basta passarlo ancora una o due volte per sistemarlo (infarinatelo leggermente se appiccica). Quando ogni sfoglia è stata stesa allo spessore desiderato, tagliatela subito nella forma desiderata, seguendo le istruzioni che seguono.

In alternativa, stendete la pasta a mano Dividete l'impasto come sopra. Infarinate leggermente un piano di lavoro pulito. Stendete vigorosamente l'impasto con il mattarello in un disco molto sottile, esercitando una pressione uniforme e procedendo dal centro verso l'esterno, senza stendere i bordi (che si attaccherebbero al piano impedendo di tirare l'impasto). Non schiacciate troppo o l'impasto si strapperà. Stendete per diversi minuti, finché l'impasto è il più sottile possibile (dovrebbe essere quasi traslucido). Se inizia a tornare indietro mentre lo stendete, copritelo con un canovaccio pulito e lasciatelo riposare per 10 minuti prima di riprendere. Per tagliare la pasta lunga a mano, piegate in tre un pezzo e tagliatelo della larghezza desiderata con una rotella tagliapasta o un coltello affilato.

TAGLIATELLE, SPAGHETTI O ALTRA PASTA LUNGA FRESCA

Stendete l'impasto sul graticcio per seccare finché è leggermente colloso, per 10-15 minuti. Passate le sfoglie nella macchina per la pasta (con l'accessorio appropriato) per tagliarlo a strisce, come le tagliatelle o gli spaghetti. (Se state facendo le pappardelle, tagliatele a mano a strisce di 2,5 cm di spessore *fig. 5.1*; le macchine non hanno un'impostazione per questa forma.) Poi stendete subito le strisce sul graticcio e lasciatele finché sono quasi secche e non si attaccano più tra di loro, per 20 minuti circa. Se non le cuocete subito, tenetele stese su una teglia da forno infarinata con semolino (o farina di mais); copritele bene con la pellicola e mettetele in frigorifero fino all'indomani. Per seccarle e conservarle più a lungo (fino a 2 settimane), seguite le istruzioni a pag. 371.

fig. 5.1 TAGLIARE LE PAPPARDELLE

IMPASTO PER PASTA AGLI SPINACI Per 340 g circa

Questo impasto colorato dovrebbe essere fatto con il robot da cucina, che distribuisce in modo uniforme la purea di verdure.

170 G DI SPINACI FRESCHI, *lavati bene e mondati*
1 UOVO GRANDE PIÙ 1 TUORLO GRANDE
1¼ CUP (140 G) PIÙ 2 CUCCHIAI DI FARINA, *più altra per infarinare*
½ CUCCHIAINO DI SALE GROSSO

Cuocete al vapore gli spinaci Riempite una pentola media con 5 cm di acqua e infilateci il cestino per la cottura al vapore. Quando sobbolle mettete gli spinaci nel cestino e coprite. Cuocete finché le foglie sono verde brillante e morbide, per 2 minuti. Lasciate raffreddare un po', poi strizzatele in un canovaccio o nella carta da cucina. Tritatelo grossolanamente; dovreste averne 70 g circa.

Mescolate l'impasto Mescolate gli spinaci con l'uovo e il tuorlo nel robot da cucina [1] e amalgamate. Aggiungete 140 g di farina e il sale [2] e lavorate finché l'impasto sta insieme, per 20 secondi [3].

Impastate e lasciate riposare Rovesciate l'impasto su un piano infarinato. Impastate finché è liscio ed elastico, per 10 minuti, aggiungendo fino a 2 cucchiai di farina se è troppo appiccioso. Formate una palla, avvolgetela bene nella pellicola e lasciate riposare per 1-2 ore o tenete in frigorifero per tutta la notte.

Stendete e tagliate Seguite le indicazioni a pagg. 377-79 per stendere e tagliare le forme desiderate.

Fare l'impasto per pasta agli spinaci

LEZIONE 5.2

Come fare la pasta ripiena

È difficile scambiare la pasta ripiena fatta in casa per quella industriale; ogni pezzo ha la sua forma, la sua quantità di ripieno e la sua personalità. Una volta imparato bene il procedimento per fare l'impasto, il resto è davvero facile. I ripieni possono essere semplici o stravaganti, in base a quel che vi salta in mente.

Per ciascuno dei seguenti formati di pasta ripiena, dovrete seguire le indicazioni a pag. 373 o 376 per fare la pasta fresca, poi tagliarla e stenderla come spiegato a pag. 375. Stendete una sfoglia alla volta, poi farcitela e tagliatela subito, prima di stendere il pezzo successivo. Dopo essere stata stesa con la regolazione più sottile della macchina, la sfoglia dovrebbe essere larga 10-12,5 cm, lunga 70-75 cm e quasi trasparente. La resa della pasta tirata a mano sarà leggermente inferiore.

Dopo aver farcito e formato l'impasto, fate uscire l'aria eventualmente rimasta tra i due strati di pasta, e poi schiacciate i bordi per sigillarli bene; l'aria che resta all'interno potrebbe far rompere la pasta durante la cottura. Mettete la pasta ripiena su una placca con il bordo infarinata con abbondante semolino (o farina di mais) mentre proseguite con la sfoglia successiva. Se non la cuocete subito, coprite bene con la pellicola e surgelate fino al momento dell'uso, fino a 2 mesi.

PER FORMARE I RAVIOLI

Mettete una sfoglia su un piano leggermente infarinato e tagliatela a metà per il largo. Copritene metà con la pellicola. Distribuite cucchiaini di ripieno sull'altra metà, su due file [1], a distanza di 2,5 cm uno dall'altro e a 1 cm dai bordi. Inumidite l'impasto intorno al ripieno con un pennello da pasticciere bagnato, poi coprite con l'altra mezza sfoglia, premendo con delicatezza intorno al ripieno con il lato della mano [2] e arrivando piano piano al bordo, per sigillarlo. Usate una rotella tagliapasta per rifilare i bordi in modo che siano dritti, poi tagliate a quadrati di 4,5 cm [3], con al centro il ripieno. Ripulite la farina in eccesso con un

Formare i ravioli

1

2

3

fig. 5.2 FORMARE GLI AGNOLOTTI CON L'IMPASTO AGLI SPINACI

pennello asciutto e mettete i ravioli su una teglia da forno con bordo infarinata con semolino. Ripetete con il resto della pasta e del ripieno. Per 48 ravioli circa.

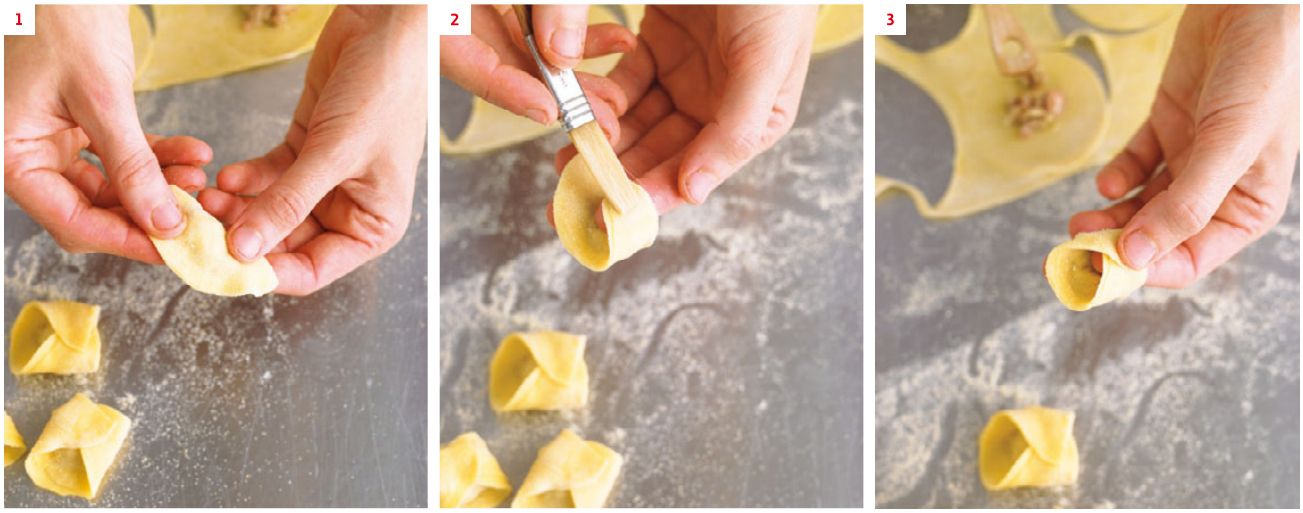
AGNOLOTTI

Mettete una sfoglia su un piano infarinato. Ritagliate più dischi possibile con un tagliabiscotti rotondo di 7 cm di diametro. Distribuite 1 cucchiaino di ripieno su una metà di ogni disco *fig. 5.2*. Spennellate leggermente i bordi con l'acqua e piegate a mezzaluna, poi schiacciate i bordi per sigillare, eliminando l'aria dall'interno. Mettete gli agnolotti su una placca con il bordo infarinata con abbondante semolino. Ripetete con il resto della pasta e del ripieno. Per 35 circa. (Gli agnolotti tradizionali sono quadrati e vengono preparati con sfoglia bianca, NdR).

TORTELLINI

Mettete una sfoglia su un piano infarinato. Ritagliate più dischi possibile con un tagliabiscotti rotondo di 6,5 cm di diametro. Fate cadere ¼ di cucchiaino di ripieno al centro di ogni disco. Spennellate leggermente i bordi con l'acqua e piegate a mezzaluna, poi schiacciate i bordi per sigillare [**1**], eliminando l'aria dall'interno. Avvolgete i due angoli del lato piegato intorno al dito; spennellatene uno con un po' di acqua [**2**], poi schiacciate per sigillare [**3**]. Ripulite la farina in eccesso con un pennello asciutto. Mettete i tortellini su una placca con il bordo infarinata con semolino. Ripetete con il resto della pasta e del ripieno. Per 60 circa. (Quando avrete acquisito la tecnica di base potere provare a ripiegare leggermente verso la base del tortellino i bordi sigillati, in modo da ottenere la classica forma "a cappello", NdR)

Formare i tortellini



TORTELLONI

Per questa versione gigante dei tortellini, tagliate l'impasto a quadrati prima di ripiegarlo in triangoli (o a dischi di 10 cm di diametro). Mettete una sfoglia su un piano leggermente infarinato e tagliatela a quadrati di 10 cm di lato con la rotella tagliapasta. Distribuite un cucchiaio colmo di ripieno al centro di ogni quadrato, poi spennellate leggermente i bordi con l'acqua per inumidirli. Piegatelo a formare un triangolo e premete il bordo per sigillare, eliminando l'aria dall'interno. Unite i due angoli del lato piegato *fig. 5.3*; spennellatene uno con un po' d'acqua, poi premete per sigillare. Ripulite la farina in eccesso con un pennello asciutto e mettete i tortelloni su un vassoio infarinato con abbondante semolino. Ripetete con il resto della pasta e del ripieno. Per 30 circa.

fig. 5.3 FORMARE I TORTELLONI

RAVIOLI CON RIPIENO DI ZUCCA BUTTERNUT Per 6 persone

Per un tocco di dolcezza e maggiore consistenza, aggiungete 1 cucchiaio di amaretti sbriciolati al ripieno, alla fine. Questi ravioli si condiscono con burro fuso o burro bruno e salvia tagliata a chiffonade e si rifiniscono con scaglie di parmigiano reggiano. Seguite le indicazioni date per fare i ravioli con altri ripieni (sotto); ogni variante è per 48 ravioli, e si può servire con burro e formaggio o Salsa alla marinara (pag. 389). Questi ripieni si possono usare anche per altri formati di pasta, come gli agnolotti (pag. 378); dimezzate le dosi per i tortellini (pag. 378) e fate una dose e mezzo per i tortelloni (pag. 379).

1 CUCCHIAIO DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

½ ZUCCA BUTTERNUT PICCOLA *(225 g circa), tagliata a metà per il lungo e privata dei semi*

1 TUORLO GRANDE

¼ CUP (25 G) DI PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO FINE, *più scaglie per servire*

55 G DI RICOTTA

IMPASTO PER PASTA FRESCA *(pag. 373), tagliato a pezzi e steso come indicato*

FARINA E SEMOLINO, *per formare*

45 G DI BURRO, *a temperatura ambiente, per servire*

1 CUCCHIAIO DI SALVIA TAGLIATA A CHIFFONADE *(pag. 31), per servire*

Arrostite la zucca Scaldate il forno a 200 °C. Ungete d'olio una placca con il bordo. Salate e pepate il lato tagliato della zucca; mettetela sulla placca con il lato tagliato verso il basso. Arrostitela finché è tenera e cotta, per 30-40 minuti.

Mescolate il ripieno Ricavate la polpa dalla zucca. Dosatene 250 g circa, (tenete il resto per un altro uso) e mettetene metà in una ciotola. Mettete il resto nel robot da cucina con il tuorlo e il parmigiano reggiano, salate e pepate. Frullate fino ad avere un composto liscio e aggiungetelo alla zucca tenuta da parte insieme alla ricotta. Mescolate delicatamente, coprite e mettete in frigo finché è ben freddo, per 30 minuti circa.

Riempite e formate la pasta Seguite le indicazioni a pag. 377 per formare i ravioli. Se non li cuocete subito, surgelateli su una teglia da forno (coperta con la pellicola) finché sono duri, poi conservateli in freezer, nei sacchetti di plastica, fino a 2 mesi. I ravioli surgelati cuociono in 4-5 minuti, senza scongelarli.

Cuocete i ravioli Portate a ebollizione una pentola grande d'acqua, poi aggiungete una bella dose di sale. Cuocete i ravioli, pochi alla volta, finché vengono a galla, per 3-4 minuti. Tirateli fuori con la schiumarola, scuotendola per fare cadere l'acqua in eccesso.

Servite Mescolate delicatamente i ravioli con il burro. Distribuiteli nei piatti e serviteli subito, cosparsi di scaglie di parmigiano e salvia.

RIPIENO DI RICOTTA

280 G DI RICOTTA

½ CUP (50 G) DI PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO FINE, *più scaglie per servire*

1 TUORLO GRANDE

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

MESCOLATE i formaggi e il tuorlo, salate e pepate. Proseguite con la ricetta sopra. Per 200 g circa (1½ cups).

RIPIENO DI SPINACI E FORMAGGIO

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

225 G DI SPINACI O ALTRE VERDURE A FOGLIA, *come le biete o il tarassaco, lavati bene e mondati*

110 G DI RICOTTA

3 CUCCHIAI DI PECORINO ROMANO GRATTUGIATO FINE

3 CUCCHIAI DI PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO FINE, *più scaglie per servire*

¾ DI CUCCHIAINO DI FOGLIE DI TIMO FRESCO SMINUZZATE

1 TUORLO GRANDE

UN PIZZICO DI NOCE MOSCATA GRATTUGIATA AL MOMENTO

Ingredienti

- Quando possibile, comprate la ricotta fresca invece di quella industriale; il sapore e la consistenza non si possono paragonare. Cercatela nei negozi di formaggi e di prodotti tipici, nelle gastronomie e nelle fattorie.

PREPARATE UN BAGNO di acqua ghiacciata. Portate a ebollizione una pentola grande di acqua, salate con generosità e cuocete gli spinaci finché sono teneri e verde brillante, per 3-5 minuti. Scolateli bene, poi lasciateli raffreddare e strizzateli in un canovaccio o nella carta da cucina per eliminare il liquido in eccesso. Tritateli finemente; dovreste averne 160 g circa. Mescolate gli spinaci, i formaggi e il timo. Incorporate il tuorlo e la noce moscata, salate e pepate. Proseguite con la ricetta dei ravioli a pag. 377; ne otterrete circa 340 g.

RIPIENO DI ANATRA CONFIT

L'anatra confit è solo un esempio di come usare gli avanzi di carne per preparare ripieni appetitosi. Costine, ossobuco e stinco d'agnello sono altre buone opzioni. Assicuratevi solo di tritare la carne abbastanza finemente da poterla avvolgere bene con la pasta morbida (senza che si strappi). Potete variare gli aromi per adattarli ai vostri gusti o al tipo di carne, ma i tuorli ci vogliono sempre, per legare. Questo ripieno è particolarmente buono con la pasta agli spinaci (pag. 376), come spiegato per gli agnolotti a pag. 378.

- 1 CUCCHIAIO DI OLIO D'OLIVA
- 2 SCALOGNI GRANDI, *affettati finemente*
- 1 CUCCHIAINO DI FOGLIE DI TIMO FRESCO TRITATE GROSSOLANAMENTE
- SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO
- 2 CUCCHIAI DI SHERRY SECCO
- 2 COSCE INTERE D'ANATRA CONFIT *(pag. 240), la carne staccata dalle ossa e tritata finemente (200 g)*
- 2 TUORLI GRANDI

SCALDATE L'OLIO in una padella media su fuoco medio. Metteteci gli scalogni e il timo, salate e pepate. Abbassate la fiamma a medio-bassa e cuocete, mescolando ogni tanto, finché gli scalogni sono ben dorati e ammorbiditi (abbassate la fiamma se si colorano troppo in fretta), per 15 minuti. Deglassate la padella con lo sherry, raschiando i pezzetti rosolati dal fondo e cuocendo finché è completamente evaporato. Incorporate l'anatra agli scalogni, poi togliete dal fuoco e lasciate raffreddare completamente. Incorporate i tuorli, coprite e mettete in frigorifero fino al momento di usarlo, per 4 ore al massimo. Proseguite con la ricetta dei ravioli a pag. 377; ne otterrete circa 300 g.

TORTELLINI IN BRODO Per 8-10 persone

Tradizionalmente i tortellini si servono in brodo; il Brodo di pollo di base (pag. 51) o il Fondo scuro di base (pag. 60) saranno entrambi deliziosi.

- 115 G DI SPALLA DI MAIALE SENZ'OSSO, *raffreddati*
- 55 G DI PETTO DI POLLO SENZA PELLE E SENZ'OSSO
- 30 G DI PROSCIUTTO CRUDO, *raffreddato*
- 30 G DI MORTADELLA, *raffreddata*
- 15 G DI BURRO
- ¼ CUP (25 G) DI PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO FINEMENTE
- UN PIZZICO DI NOCE MOSCATA GRATTUGIATA AL MOMENTO
- SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

IMPASTO PER PASTA FRESCA *(pag. 373), steso come indicato a pag. 375*

FARINA E SEMOLINO, *per formare*

2,8 L DI BRODO DI POLLO DI BASE *(pag. 51) o Fondo scuro di base (pag. 60)*

Tritate la carne Tritate il maiale e il pollo con il disco fine del tritacarne in una ciotola, prosciutto e mortadella in un'altra. (Nella ricetta tradizionale la carne viene macinata dopo la cottura insieme ai salumi non cotti, NdR)

Cuocete il ripieno Fate fondere il burro in una padella media su fuoco medio-alto. Unite la carne di maiale e di pollo e cuocete, sgranando la carne con il dorso di un cucchiaio di legno, finché inizia a scurirsi, per 5 minuti circa. Aggiungete il prosciutto e la mortadella e fate cuocere, mescolando ogni tanto, finché il maiale e il pollo non sono più rosa, per 5 minuti. Coprite e cuocete su fuoco basso ancora per 10 minuti, perché i sapori si fondano. Fate raffreddare completamente, poi unite il parmigiano reggiano e la noce moscata, salate e pepate.

Riempite e formate la pasta Seguite le indicazioni a pag. 378 per i tortellini.

Attrezzatura

- Se non avete l'impastatrice con l'attacco del tritacarne, comprate la carne trita di pollo e di maiale, e tritate molto finemente a mano il prosciutto e la mortadella.

Cuocete i tortellini Mettere in brodo in una pentola media e portatelo a ebollizione, dopodiché buttateci i tortellini, pochi alla volta, e cuoceteli finché vengono a galla, per circa 3-5 minuti.

Servite Distribuite quindi i tortellini con il brodo nei singoli piatti. Pepate e servite.

LEZIONE 5.3

Come fare gli gnocchi

Gli gnocchi di patate sono uno dei piccoli trionfi della cucina italiana. Sono fatti essenzialmente di patate, con l'aggiunta di farina per bilanciare l'umidità del composto e uovo per legare il tutto (anche se l'uovo si può omettere). Gli gnocchi fatti come si deve sono leggeri al centro e resistenti ma duttili in superficie.

Fare gli gnocchi non è difficile, a patto di ricordare alcune semplici regole. Per cominciare, usate patate bianche farinose, che hanno un contenuto di amido perfetto. Lo schiacciapatate darà la consistenza più fine, ma le patate si possono anche schiacciare nel passaverdure (non usate mai il robot da cucina, o si trasformeranno in una massa appiccicosa). Questo andrebbe fatto mentre le patate sono ancora calde, per ricavare il massimo del volume. Verificate che le patate siano il più asciutte possibile e a temperatura ambiente, così che non assorbano troppa farina e diventino dure. Aggiungete la quantità giusta di farina; se è poca gli gnocchi si disferanno nell'acqua, se è troppa diventeranno compatti e gommosi. Anche se si lavora troppo o troppo poco l'impasto si possono avere problemi simili. Ci vorrà un po' di pratica e pazienza per perfezionare la tecnica e saper valutare quanta farina serve, ma anche con i primi tentativi si avranno gnocchi deliziosi (si possono sempre ricoprire di formaggio grattugiato o con una ricca salsa cremosa e poi ripassare al forno, per mascherare imperfezioni).

GNOCCHI CON PESTO DI BASILICO Per 8-10 persone

Il sapore rustico di questi gnocchi si presta a tante preparazioni. Il pesto di basilico è forse il condimento più comune, ma si possono servire anche con burro bruno e salvia o con un sostanzioso ragù, come il Ragù alla bolognese (pag. 391).

- 1 KG DI PATATE BIANCHE FARINOSE *(circa 3 patate grandi)*
- 1 UOVO GRANDE, *leggermente sbattuto*
- 230 G DI FARINA, *più altra per impastare e infarinare*
- SALE GROSSO
- PESTO DI BASILICO *(pag. 387)*
- FOGLIE DI BASILICO, *per guarnire*

Cuocete le patate e schiacciatele nello schiacciapatate Mettete le patate intere (con la buccia) in una pentola media e copritele di 5 cm con l'acqua. Portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma e lasciate sobbollire finché risultano tenere se ci si infila la punta di un coltello, per 35-40 minuti. Scolatele bene e pelatele: tenendo ogni patata con un canovaccio spesso e

Gnocchi, step by step

1

2

3

4

5

6

7

8

9

GNOCCHI CON PESTO DI BASILICO

fig. 5.4 PELARE LE PATATE

asciutto (scotteranno troppo per essere tenute in mano senza protezione), staccate la buccia con uno spelucchino *fig. 5.4*. Schiacciatele subito nello schiacciapatate [**1**]. Stendetele in una teglia e lasciatele raffreddare.

Mescolate l'impasto Rovesciate le patate sul piano di lavoro, poi versateci sopra l'uovo e cospargetele con 175 g di farina e 1 cucchiaio di sale [**2**]. Iniziate a lavorare il composto con le mani [**3**] finché sta insieme e forma un impasto; poi impastate con delicatezza per 4-5 minuti, aggiungendo farina (fino a 60 g in tutto) per evitare che l'impasto appiccichi, finché è liscio ed elastico [**4**]. (Per verificarlo, staccatene un pezzo e arrotolatelo a formare un cordone; non dovrebbe rompersi.) Schiacciatelo in un rettangolo di 5-7,5 cm di spessore.

Tagliate e formate Ricoprite una placca con il bordo con un canovaccio pulito e asciutto (o carta da forno) e infarinatelo. Dividete l'impasto in quattro-sei pezzi con il raschiapasta [**5**]. Arrotolate con delicatezza ogni pezzo sotto ai palmi delle mani per formare un cordone [**6**], e continuate ad arrotolarlo finché è

di 1 cm di diametro [7]. Tagliate i cordoni a pezzi di 1 cm con il raschiapasta [8]. Fate rotolare uno dei lati tagliati di ogni gnocco contro i rebbi di una forchetta con il pollice [9] (così ogni pezzo avrà dei rilievi su un lato e un incavo su quello opposto). Mettete gli gnocchi sulla placca in uno strato solo. Se non li usate subito, copriteli con la pellicola e metteteli in frigorifero per 2 ore al massimo.

Cuoceteli Portate a ebollizione una grande pentola d'acqua, poi aggiungete una bella dose di sale. Versateci gli gnocchi, pochi alla volta, e cuoceteli finché vengono a galla, per 2 minuti. Tirateli su con la schiumarola e scuotetela per fare cadere l'acqua in eccesso prima di metterli in una terrina grande.
(Se non li servite subito, immergeteli in un bagno di acqua ghiacciata per fermare la cottura. Quando sono freddi, scolateli bene, mescolateli con un po' di olio extravergine d'oliva e metteteli in frigorifero in un recipiente chiuso per 3 ore al massimo. Riscaldateli lentamente sul fornello, con la loro salsa o burro fuso. Non si consiglia di surgelare gli gnocchi.)
Conditeli con il pesto mentre cuocete il resto degli gnocchi.

Servite Quando anche gli ultimi gnocchi sono cotti, scolati e mescolati con il pesto, divideteli nei piatti e servite, guarniti con il basilico.

PESTO DI BASILICO Per 275 ml

Il pesto è una preparazione nata a Genova, in Liguria. Non limitatevi a usarlo per condire la pasta: è sensazionale nei panini, sulla pizza e anche come farcitura per verdure come pomodori e mais. L'attrezzo migliore per pestare il basilico è il mortaio con il pestello (preferibilmente grande), perché dà una salsa più dolce; va bene anche il frullatore, purché non lo si frulli troppo. È proprio questo attrezzo tradizionale, dopo tutto, a dare il nome al condimento. In questa ricetta l'aglio viene sbianchito per attenuarne il sapore; se preferite il sapore pungente dell'aglio crudo, omettete questo passaggio e usate solo uno o due spicchi.

Pesto, step by step

Per variare, aggiungete un po' di prezzemolo fresco, spinaci o rucola, o sostituite i pinoli con noci o mandorle (tritate dopo essere state tostate). Conservate il pesto in un contenitore a chiusura ermetica, coperto con 5 mm di olio d'oliva (per preservarne il colore) in frigorifero.

Ingredienti

- Tostando i pinoli se ne intensifica il sapore. Stendeteli in uno strato uniforme in una teglia da forno e tostateli nel forno a 180 °C, mescolando di tanto in tanto, finché sono appena dorati, per 10 minuti circa. Versateli su un piatto a raffreddare.

3 SPICCHI D'AGLIO, *pelati*

40 G DI FOGLIE DI BASILICO FRESCO

3 CUCCHIAI DI PINOLI, *tostati*

½ CUCCHIAINO DI SALE GROSSO

35 G DI PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO *(con la grattugia a fori medi)*

½ CUP (140 ML) DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA DI OTTIMA QUALITÀ

Sbianchite l'aglio Mettete l'aglio in un pentolino e copritelo di 2,5 cm con l'acqua. Portate a ebollizione a fuoco alto, poi scolatelo subito e lasciatelo raffreddare finché è a temperatura ambiente.

Preparate il pesto Pestate il basilico, l'aglio, i pinoli e il sale in un mortaio grande con il pestello [1] finché il basilico è polverizzato e i pinoli e l'aglio sono ridotti in pasta, per 10 minuti circa. Aggiungete il formaggio e pestate ancora per incorporarlo [2]. Mescolando con vigore, versate l'olio a filo [3] e mescolate finché è ben amalgamato (non sarà emulsionato). Servite subito o copritelo con un velo d'olio e conservatelo in un recipiente chiuso in frigorifero per 3 giorni.

LEZIONE 5.4

Come fare la salsa di pomodoro

La salsa di pomodoro è molto versatile e adattabile, forse più di qualsiasi altro sugo per pasta. Nella sua forma più essenziale, è abbastanza saporita da completare, ma non coprire, il sapore della pasta. La salsa di pomodoro si può "abbellire" con altri aromi e si può passare perché sia liscissima (di solito nel passaverdure) o lasciare con i pezzi. Cotta o cruda, la salsa è un modo eccellente per usare la produzione abbondante di pomodori freschi al culmine della stagione, ma in altri periodi dell'anno può essere meglio usare pelati di buona qualità per preparare salse cotte. Quando preparate la salsa a crudo qui proposta, non c'è bisogno di pelare i pomodori e privarli dei semi, mentre le salse cotte di solito richiedono che i pomodori siano sbollentati e pelati, perché le bucce possono diventare dure con la cottura; la salsa si può passare al colino per eliminare i semi, se si vuole, ma è una questione di gusti.

La salsa a crudo di solito si usa solo per condire la pasta, mentre quella cotta si può usare anche nelle zuppe e negli stufati.

SALSA DI POMODORO A CRUDO Per 1,4 litri (450 g di pasta)

Questa salsa, dal sapore e dalla consistenza leggeri, sta meglio con formati di pasta lunga e sottile, come capellini, spaghetti o linguine; per servire, mescolate la salsa con la pasta appena scolata, aggiungendo una bella manciata di foglie di basilico fresco, spezzettate. Ricordate che, pur essendo facilissima, la salsa necessita di una o due ore perché i sapori si mescolino, perciò organizzatevi.

- 8 POMODORI MEDI *(900 g in tutto), tagliati grossolanamente a pezzetti*
- 4 SPICCHI D'AGLIO, *schiacciati e pelati (pag. 43)*
- 2 CUCCHIAINI DI FOGLIE DI ORIGANO FRESCO TRITATE GROSSOLANAMENTE
- 15 G DI PREZZEMOLO FRESCO, *appena sminuzzato*
- SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO
- ⅔ CUP (180 ML) DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA DI OTTIMA QUALITÀ

Mescolate i pomodori, l'aglio, l'origano e il prezzemolo; salate e pepate. Unite l'olio d'oliva e mescolate *fig. 5.5*. Coprite e lasciate a temperatura ambiente per 1-2 ore per consentire ai sapori di fondersi.

fig. 5.5 MESCOLARE GLI INGREDIENTI DELLA SALSA A CRUDO

SALSA ALLA MARINARA Per 1 litro (sufficiente per 450-900 g di pasta)

La salsa alla marinara è la salsa di pomodoro più semplice per pasta e pizza, e comprende solo pomodori, olio d'oliva, aglio e pochissimi aromi. Con così pochi ingredienti, la qualità dei pomodori e dell'olio d'oliva è fondamentale. La ricetta qui sotto richiede pomodori freschi. La cosa migliore è un misto di pomodori tondi e perini molto maturi; i perini sono più carnosi con meno semi, mentre quelli tondi hanno un sapore delizioso, equilibrato. Se non è la stagione dei pomodori freschi, sostituiteli con i pelati.

L'aglio non deve assolutamente colorirsi all'inizio, perché farebbe diventare la salsa sgradevolmente amara. Ecco perché l'aglio e l'olio si scaldano insieme brevemente su fuoco medio. Poi si aggiungono subito i pomodori (dopo soli 30-45 secondi), il che aiuta a evitare che l'aglio si scurisca.

Questa salsa si usa nelle lasagne a pag. 394, ma è perfetta anche sui ravioli ripieni alla ricotta (pag. 381) o con gli spaghetti, spolverati poi con parmigiano reggiano o pecorino romano grattugiato.

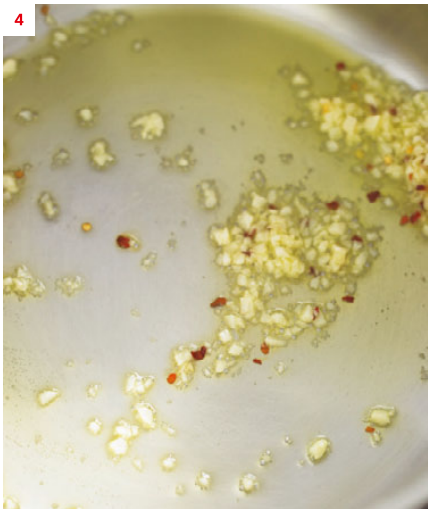
- 1,5 KG DI POMODORI FRESCHI *(o due scatole da 800 g di pelati)*
- 2 CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA DI OTTIMA QUALITÀ
- 1-2 SPICCHI D'AGLIO GRANDI, *tritati finemente*
- UN PIZZICO DI PEPERONCINO ROSSO A SCAGLIE *(facoltativo)*
- SALE GROSSO E PEPE NERO MACINATO AL MOMENTO

Sbollentate e pelate i pomodori Per prima cosa incidete una X sul fondo di ogni pomodoro. Immergete i pomodori in una pentola di acqua in ebollizione [1] e sbollentateli per 10 secondi. Tirateli fuori dalla pentola con la schiumarola o il ragno e immergeteli in un bagno di acqua ghiacciata [2] finché sono abbastanza freddi da poter essere tenuti in mano, per 30 secondi. Poi pelateli, afferrando la buccia tra il pollice e la parte piatta della lama di un coltello, partendo dalla X [3].

Cuocete la salsa Scaldate l'olio con l'aglio e il peperoncino (se lo usate) in una pentola media su fuoco medio finché profuma e sfrigola, ma non è scuro [4]. Unite i pomodori [5], 1 cucchiaino e ½ di sale e ¼ di cucchiaino di pepe nero. Portate a ebollizione su fuoco alto, poi abbassate la fiamma e lasciate sobbollire finché i pomodori si disfano e i succhi sono leggermente ridotti, per 15 minuti.

Passate Passateli, pochi alla volta, nel passaverdure con il disco fine in una ciotola [6] (o nel robot da cucina, eliminando i semi se volete). Se non la servite subito, lasciate raffreddare e conservatela in un contenitore a chiusura ermetica in frigorifero per 3 giorni, o in freezer per 3 mesi.

Salsa alla marinara, step by step



LEZIONE 5.5

Come fare il ragù

Il ragù – che è un sugo di carne – è un altro pilastro della cucina italiana ed è un'alternativa più ricca e complessa alle salse di pomodoro per condire la pasta. Consideratelo uno stufato cotto fino a raggiungere una consistenza più densa, perché il procedimento è in gran parte lo stesso: iniziate cuocendo gli aromi (il *soffritto*) finché sono morbidi e dolci, poi rosolate la carne. Deglassate la pentola con il vino per staccare i pezzetti saporiti e infine aggiungete i pomodori, le spezie e il brodo (o l'acqua) e fate sobbollire lentamente finché la salsa è saporitissima.

Il ragù più famoso è quello *alla Bolognese,* con carne di maiale e vitello, ma sono comuni anche quelli di anatra, coniglio e vitello.

RAGÙ ALLA BOLOGNESE Per 2,2 litri

Bologna, capoluogo dell'Emilia Romagna, è considerata da molti la capitale gastronomica d'Italia. Oltre a essere il luogo di nascita del parmigiano reggiano, dell'aceto balsamico e del prosciutto di Parma, l'Emilia Romagna si distingue dal resto del paese per la ricchezza e la complessità della sua cucina; il ragù alla bolognese, con il suo gusto delicato e l'equilibrio di sapori, non fa eccezione. Questa salsa è sostanziosa ma anche molto elegante, ed è deliziosa soprattutto con le pappardelle fresche (vedi pag. 375 per come stendere e tagliare la pasta fresca in queste strisce lunghe, larghe e piatte). Vi serviranno circa 800 ml di ragù per 340 g di pappardelle. Il ragù si può usare anche nelle lasagne (usando la pasta agli spinaci, proprio come fanno a Bologna; pag. 376) o con gli gnocchi (pag. 384).

Perché il ragù abbia la ricchezza e complessità tipiche, deve essere cotto a fuoco lento. Non si può proprio farlo di fretta, ma sappiate che la vostra pazienza sarà ampiamente ricompensata.

Per il soffritto

- 30 g di burro
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 90 g di pancetta, *tagliata a pezzi di 6 mm*
- 100 g di cipolla dorata tritata *(½ cipolla media)*
- 40 g di carota tritata *(1 media)*
- 60 g di sedano tritato *(1 gambo)*

Per la salsa

- 450 g di carne trita di vitello
- 450 g di carne trita di maiale
- 3 cucchiai più 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 1 cup (275 ml) di vino bianco secco
- 1¼ cup (345 ml) di latte intero
- 6-7 cups (1,65-1,9 l) di brodo di pollo di base *(pag. 51)*
- 1 scatola (840 g) di pelati, *passati (con il succo) nel frullatore (o al passaverdure)*
- 1 foglia d'alloro secca
- 5 rametti di timo, *legati in un mazzetto con lo spago da cucina*
- sale grosso e pepe macinato al momento

Ingredienti

- Tradizionalmente si usa carne trita mista di vitello e maiale, ma si può sostituire una o l'altra, o entrambe, con il manzo.
- Comprate i pelati della qualità migliore; verificate che siano italiani.
- Nella versione più antica della ricetta al posto dei pomodori pelati troviamo il concentrato di pomodoro (NdR).
- Se preferite non utilizzare il latte, è meglio sostituire il concentrato di pomodoro con un'altra scatola di pelati (NdR).

PAPPARDELLE FRESCHE
CON RAGÙ ALLA BOLOGNESE

Fate il soffritto Scaldate burro e olio in una pentola grande su fuoco medio-alto finché il burro inizia a sfrigolare, poi portate la fiamma a media. Unite la pancetta e cuocete finché è dorata e ha rilasciato il grasso, per 2 minuti e ½. Unite cipolla, carota e sedano e cuocete, mescolando spesso, finché iniziano a rosolarsi intorno ai bordi [**1**], per 10 minuti (regolate il fuoco se si scuriscono troppo in fretta).

Rosolate la carne Aggiungete il vitello e il maiale e cuocete su fuoco medio, mescolando spesso e separando la carne con il dorso di un cucchiaio di legno, finché non è più rosa, per 8-10 minuti. Quando la carne è completamente rosolata, togliete il grasso in eccesso. Aggiungete il concentrato di pomodoro e cuocete per 1 minuto, mescolando per intensificarne la dolcezza [**2**].

Deglassate la pentola e aggiungete i liquidi Versate il vino [**3**] e cuocete, mescolando per raschiare i pezzetti rosolati dal fondo, finché il liquido è evaporato, per 6-7 minuti. Aggiungete 275 ml di latte [**4**] e cuocete finché è ridotto della metà, per 3 minuti (non preoccupatevi se sembra un po' cagliato,

poi tornerà liscio). Aggiungete il mazzetto di timo e 1,65 l di brodo [5]. Unite i pomodori, la foglia d'alloro, 1 cucchiaino e ½ di sale e ¼ di cucchiaino di pepe.

Fate sobbollire il ragù Portate a ebollizione, abbassate e lasciate sobbollire a fuoco lento, parzialmente coperto, per 3 ore-3 ore e ½, schiumando regolarmente il grasso dalla superficie con un mestolo. Se il sugo dovesse asciugarsi troppo, aggiungete 275 ml di brodo. [6]. Unite i rimanenti 70 ml di latte e sale e pepe a piacere. Se non lo servite subito, lasciate raffreddare prima di trasferirlo in contenitori chiusi. Tenete in frigo per 3 giorni o in freezer per 3 mesi; scongelate in frigorifero prima dell'uso.

Ragù alla bolognese, step by step

LEZIONE 5.6

Come fare la pasta al forno

La pasta al forno è un *comfort food* tra i più sublimi, ogni splendido boccone, sciogliendosi in bocca, porta con sé nutrimento e nostalgia. Potrebbe ricordarvi le delizie della nonna, e in effetti la pasta al forno richiede una certa tecnica, e un approccio "da nonna" nel preparare tutto da zero. Questo significa che dovete preparare le salse essenziali, soprattutto la besciamella per i "macaroni and cheese". La besciamella trasforma la pasta curva secca e un formaggio piuttosto ordinario in un goloso piatto familiare (si usa anche come legante per le lasagne). Benché il nome francese, *béchamel* (un'altra delle "salse madri"), possa scoraggiare, è una delle salse più facili da preparare.

Una delle migliori qualità della pasta al forno è la capacità di trasformare gli avanzi in una pietanza memorabile. Se avete spaghetti al pomodoro avanzati da una cena, stendeteli in una pirofila, cospargeteli con il formaggio grattugiato e un po' di erbe aromatiche fresche (e pangrattato fresco), e infornate finché sono dorati e caldi. Praticamente qualsiasi combinazione di pasta e salsa, cotta al momento o tirata fuori dal frigo, si può preparare così, compresi gli gnocchi e le paste ripiene. Basta assicurarsi che ci sia abbastanza salsa perché la pasta non si asciughi in forno; si può sempre aggiungere un po' di brodo aromatico nella pirofila, farà la differenza.

LASAGNE Per 8 persone

Di solito le lasagne si preparano con la pasta fresca, fatta in casa o comprata in negozio. Infatti la qualità della pasta è la chiave del successo del piatto, poiché il rapporto tra pasta e salsa dovrebbe essere pressappoco identico. Anche gli altri ingredienti dovrebbero essere di ottima qualità, perché contribuiranno al piatto finito; comprate ricotta e mozzarella fresca se possibile, entrambe daranno un sapore e una cremosità splendidi.

Queste lasagne vegetariane rievocano la bandiera italiana, con strati rossi (salsa alla marinara), bianchi (formaggio) e verdi (pasta fresca agli spinaci). Se volete aggiungere un po' di carne, rosolate 450 g di salsiccia dolce, sbriciolandola con il cucchiaio mentre cuoce, poi dividetela in due parti e distribuitela insieme al formaggio, in due strati.

L'impasto della pasta dovrebbe essere fatto il più vicino possibile al momento di assemblare le lasagne, perciò organizzatevi. Non è necessario precuocere la pasta. Una volta stese con la regolazione più sottile della macchina per pasta, impilate le sfoglie (dovrebbero misurare 12 x 66 cm) su una teglia da forno con abbondante semolino tra una e l'altra per evitare che si attacchino. Le lasagne si possono assemblare un giorno e cuocere il giorno seguente; copritele bene con la pellicola e tenetele in frigorifero fino al momento di infornare.

IMPASTO PER PASTA FRESCA AGLI SPINACI *(pag. 376), tagliato in 4 pezzi uguali e steso come indicato a pag. 375*

450 G DI RICOTTA FRESCA

1 UOVO GRANDE

⅛ DI CUCCHIAINO DI NOCE MOSCATA GRATTUGIATA AL MOMENTO

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

450 G DI MOZZARELLA FRESCA, *fredda*

SALSA ALLA MARINARA *(pag. 389)*

140 G DI PARMIGIANO REGGIANO, *grattugiato con la grattugia a fori medi*

Tagliate la pasta Scaldate il forno a 190 °C. Rifilate le sfoglie di pasta per avere due rettangoli di 12,5 x 33 cm (dovreste avere 8 sfoglie).

Preparate i ripieni Mescolate la ricotta, l'uovo e la noce moscata finché sono ben amalgamati; insaporite con ¾ di cucchiaino di sale e ¼ di cucchiaino di pepe. Tagliate a metà la mozzarella e mettetene da parte metà. Grattugiate l'altra metà con la grattugia a fori larghi, dopodiché incorporatela nel composto a base di ricotta.

Assemblate gli strati Spalmate 275 ml di salsa sul fondo di una pirofila da 23 x 33 cm. Fate uno strato di sfoglie di lasagna, facendole leggermente sovrapporre per coprire tutta la salsa. Spalmate un terzo del ripieno di ricotta sulla pasta con una piccola spatola angolare [1], poi cospargete con un terzo

del parmigiano reggiano. Fate un altro strato di pasta, 275 ml di salsa e un altro strato di pasta. Spalmate un altro terzo di ripieno di ricotta sopra alla pasta, poi cospargete con un altro terzo del parmigiano reggiano [2]. Aggiungete lo strato finale di pasta, il resto del ripieno di ricotta e di parmigiano reggiano, e gli ultimi 550 ml di salsa. Sfilacciate la mezza mozzarella con le dita e distribuitela in modo uniforme sulla salsa [3].

Infornate e servite Mettete la pirofila su una placca con il bordo rivestita di carta da forno e infornate le lasagne finché il formaggio è ben dorato e la salsa sobbolle, per 50-55 minuti. Lasciate riposare per 10 minuti prima di tagliare a quadrotti e servire.

Assemblare le lasagne

1

2

3

MACARONI AND CHEESE Per 8 persone

Potreste pensare che questo piatto sia una creazione moderna, ma la sua storia risale al Settecento, quando i maccheroni secchi – uno dei pochi prodotti alimentari che poteva sopravvivere per un anno su una nave – furono portati dall'Italia alla Gran Bretagna e alle colonie americane. Poiché c'era una carenza di altri ingredienti (italiani), la pasta importata era spesso servita con una semplice salsa bianca: latte addensato con farina e burro; talvolta cotto al forno in una casseruola cosparsa di pangrattato. La prima ricetta di cui si ha traccia scritta è comparsa nel *Boston Cooking-School Cook Book* nel 1896.

Questa ricetta usa una variante classica della besciamella, la salsa Mornay, preparata incorporando la farina nelle cipolle fatte sudare nel burro per formare il roux (l'addensante della salsa; vedi pag. 72); poi si aggiunge il latte e si lascia la salsa a sobbollire finché è densa e cremosa. Il formaggio grattugiato è il tocco finale. La besciamella – e qualsiasi salsa che usi la farina come addensante – di solito si cuoce per 30 minuti, per dare alle molecole di amido della farina il tempo sufficiente ad assorbire più liquido possibile (così che la farina da granulosa diventa liscia). In questa ricetta la salsa si lascia sobbollire per molto meno tempo, poiché continua a cuocere in forno nella pirofila. Per variare, mettete delle fettine di pomodoro e un po' di timo fresco su alcune o tutte le porzioni.

Per la pasta

SALE GROSSO

225 G DI MACCHERONI SECCHI

Per il pangrattato

6 FETTE DI PANE BIANCO A CASSETTA, *privato della crosta*

30 G DI BURRO, *fuso*

Per la salsa e la copertura di formaggio

45 G DI BURRO, *più altro per le pirofile*

45 G DI CIPOLLA DORATA TAGLIATA A DADINI

¼ CUP (30 G) DI FARINA

3 CUPS (800 ML) DI LATTE INTERO

55 G DI FONTINA, *grattugiata*

90 G DI GRUYÈRE, *grattugiato, ⅓ tenuto da parte per la copertura*

170 G DI CHEDDAR BIANCO PICCANTE, *grattugiato, ⅓ tenuto da parte per la copertura*

55 G DI PARMIGIANO REGGIANO, *grattugiato, metà tenuta da parte per la copertura*

SALE GROSSO E PEPE NERO MACINATO AL MOMENTO

⅛ DI CUCCHIAINO DI PEPE DI CAYENNA

⅛ DI CUCCHIAINO DI NOCE MOSCATA GRATTUGIATA AL MOMENTO

Per la copertura (facoltativo)

FETTE DI POMODORO ARROSTITO *(pag. 398)*

RAMETTI DI TIMO

Scaldate il forno e cuocete la pasta Scaldate il forno a 190 °C. Portate a ebollizione una grande pentola d'acqua, salatela e cuocete la pasta per 2-3 minuti meno di quanto indicato sulla confezione (dovrebbe essere cotta fuori e poco cotta dentro). Scolatela, sciacquatela sotto l'acqua fredda corrente e scolate bene.

Ingredienti

- Usando formaggi diversi si ottiene il migliore equilibrio di sapori. Se volete sostituire quelli suggeriti con altri, prendete in considerazione il gusto e il modo in cui fondono. Abbinate formaggi dal sapore pungente, come il Cheddar e il Gruyère, con altri più delicati come la fontina o il Monterey Jack, poi aggiungete parmigiano reggiano o pecorino romano per aggiungere sapore.
- I maccheroni secchi di una buona marca avranno la consistenza migliore. Scolate la pasta molto al dente, in modo che sia un pochino dura al centro, poi sciacquatela in acqua fredda. Così si ferma la cottura e si elimina l'amido in eccesso che, al contrario di quanto si potrebbe pensare, non è utile ad addensare la salsa, anzi: mentre cuoce in forno, l'amido in più si espande e dà una consistenza farinosa alla salsa.

MACARONI AND CHEESE

Nel frattempo preparate il pangrattato Rompete il pane a pezzettoni e frullatelo un paio di volte nel robot da cucina per avere un pangrattato grossolano. Versate in una ciotola e aggiungete il burro fuso. Mescolate.

Preparate le pirofile Imburrate otto pirofile basse da 170 g o una pirofila da 1,4 litri.

Preparate la salsa al formaggio Fate fondere il burro in una pentola da 3,8 litri su fuoco medio e fateci sudare la cipolla finché è traslucida, mescolando di tanto in tanto, per 5 minuti circa [1]. Incorporate la farina e cuocete, mescolando con un cucchiaio di legno [2], finché sobbolle ma non è scurita, per 45 secondi circa. Aggiungete il latte [3] e sbattete [4]. Portate a sobbollire, mescolando con il cucchiaio di legno (raschiate il fondo e le pareti per evitare che attacchi), finché è addensata [5], per 4 minuti circa. Unite la fontina, 60 g di Gruyère grattugiato [6], 150 g di Cheddar grattugiato e 50 g di parmigiano reggiano, mescolando finché sono completamente fusi e la salsa è liscia. Salate e pepate, aggiungete il pepe di cayenna e la noce moscata e mescolate.

Assemblate e aggiungete la copertura di formaggio Unite la pasta alla salsa e mescolate bene [7]. Versate nelle pirofile preparate e cospargete in modo uniforme con i formaggi tenuti da parte, seguiti dal pangrattato. Se li usate, coprite con le fette di pomodoro arrosto e il timo [8].

Infornate Mettete le pirofile su una teglia da forno rivestita di carta da forno e infornate finché sobbollono e il formaggio è ben dorato, per 25-30 minuti. Lasciate raffreddare per 5 minuti prima di servire.

FETTE DI POMODORO ARROSTITO

Tagliate 6 pomodori piccoli a fette di 5 mm di spessore (24 circa in tutto) e disponetele in uno strato solo sulle placche con il bordo. Bagnate con 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva e insaporite con sale grosso e pepe macinato al momento. Cospargete con 1 cucchiaino di foglie di timo fresco. Arrostite a 200 °C finché sono morbide e scurite in diversi punti, per 20 minuti circa. Lasciateli raffreddare prima di metterli via.

Macaroni and cheese, step by step

1

2

3

4

5

6

7

8

6

Legumi secchi & cereali

LEZIONE 6.1
Come cuocere i legumi secchi

LEZIONE 6.2
Come cuocere i cereali

LEGUMI SECCHI & CEREALI

ALIMENTI UMILI COME I LEGUMI SECCHI e i cereali sono ingredienti di base nella cucina di tutti i giorni, tanto che è facile sottostimarne il valore culinario. Si possono preparare in modo semplice e condire; per esempio, sobbolliti in pentola sul fornello (o nel forno) con qualche aroma. Ma osservate la trasformazione dei banali cannellini mentre cuociono in forno per ore in un cassoulet rustico, o il riso Arborio che sobbollendo nel brodo diventa risotto. Entrambi i piatti, insieme ad altri di questo capitolo, prendono in prestito le tecniche esplorate altrove in questo libro, compresa quella di costruire il sapore con una base aromatica (come i risi pilaf a pagg. 422–23), o di disporre i componenti a strati in modo da migliorare l'insieme (nella Zuppa di piselli all'indiana, a pag. 409). Dopo aver fatto pratica con le tecniche introdotte in ogni ricetta, provate a cambiare un tipo di fagioli o di cereali con un altro, o sperimentate con altri condimenti e ingredienti complementari. Per questo troverete glossari di legumi, cereali e riso, pensati per guidarvi nell'esplorazione dello splendido (e vasto) mondo dei legumi e dei cereali nella vostra cucina, così come le tabelle sintetiche dei tempi di cottura per diversi tipi di riso e altri cereali. (Noterete che invece non c'è una tabella con i tempi di cottura dei legumi secchi. Poiché l'età dei legumi secchi è il fattore più importante nel determinare il tempo di cottura, e l'età può variare molto, una tabella del genere sarebbe inutile.)

COMPRARE E CONSERVARE LEGUMI E CEREALI

- Comprate legumi e cereali in un negozio che abbia un buon ricambio. Riconoscerete i legumi vecchi perché sono raggrinziti. Indipendentemente dal tipo, la freschezza dei legumi è il fattore con ripercussioni più dirette sulla cottura e il sapore. I legumi appena essiccati (dal raccolto in corso, e non da raccolti di anni precedenti) sono più umidi al centro e assorbono il calore in modo più uniforme ed efficiente. I legumi più vecchi richiedono tempi di cottura molto più lunghi e saranno meno saporiti (e purtroppo aumentare il tempo di cottura non ne migliorerà il sapore). È più difficile riconoscere la freschezza dei cereali, anche se è riportata la data di scadenza sulla confezione.

- Una volta a casa, trasferite i legumi o i cereali in vasi dall'imboccatura larga (per poterli prendere più facilmente) con coperchio a chiusura ermetica. Annotate sempre la data di scadenza o quella di acquisto sul vaso. Per scoraggiare la comparsa di insettini da dispensa, mettete qualche foglia d'alloro o peperoncino secco nel contenitore.

- Comprate solo quello che vi servirà entro sei mesi e reintegrate spesso le vostre scorte.

- Quando trasferite i cereali nel vaso, attaccate le istruzioni di cottura sotto al coperchio (il rapporto acqua/cereali, per esempio).

LEZIONE 6.1

Come cuocere i legumi secchi

I legumi secchi continuano a svolgere un ruolo importante nelle cucine di tutto il mondo: basti pensare alla pasta e fagioli italiana, al riso con fagioli rossi in stile New Orleans, ai *frijoles* messicani e ai *baked beans* (fagioli al sugo) di Boston. Oltre ai legumi più amati e conosciuti – borlotti, fagioli rossi, ceci e lenticchie – oggi nei supermercati più forniti e nei negozi di specialità alimentari potreste trovare varietà meno note, come i flageolet e i fagioli pinto.
I legumi secchi si cuociono sempre nell'acqua che sobbolle, sul fornello o in forno. Seguite queste indicazioni di massima quando vi preparate a cuocere i legumi:

■ Prima di essere messi a cuocere, i legumi andrebbero controllati: togliete ed eliminate i sassolini, poi risciacquate i legumi con acqua fredda.

■ Dopo averli sciacquati, lasciate in ammollo i legumi secchi per reidratarli, in modo da accorciare i tempi di cottura (fanno eccezione lenticchie, piselli spezzati e fagioli neri; cuociono bene senza essere stati in ammollo). L'ammollo inoltre ammorbidirà le bucce. Se qualche fagiolo sale a galla va bene (basta eliminare questi che galleggiano), ma se ne galleggiano tanti significa che probabilmente sono vecchi e non cuoceranno bene.

I legumi si possono ammollare con due metodi.

■ **Ammollo lungo** Mettete i legumi in una terrina o una pentola grande; i legumi possono anche raddoppiare di volume, perciò scegliete un recipiente abbastanza grande da poterli contenere. Copriteli con abbondante acqua (il rapporto tra acqua e legumi dovrebbe essere di 3:1) e teneteli in ammollo per almeno 8 (e fino a 24) ore. Scolate e sciacquate prima di proseguire con la ricetta.

■ **Ammollo rapido** Mettete i legumi in una pentola, copriteli con acqua fredda e portate a forte ebollizione. Spegnete il fuoco e lasciate i legumi in ammollo, coperti, per 1 ora. Scolateli e sciacquateli prima di proseguire con la ricetta.

Seguite queste indicazioni quando cuocete i legumi secchi.

■ Cuocete i fagioli in acqua fresca fredda. Non usate l'acqua dell'ammollo, perché conterrà gli oligosaccaridi – zuccheri non digeribili che provocano flatulenza – rilasciati dai legumi. L'acqua dovrebbe superare i legumi di 5 cm circa.

■ Molte ricette indicano di salare i legumi solo dopo che si sono ammorbiditi (perché secondo alcuni, se si aggiunge il sale troppo presto le bucce si induriscono e il tempo di cottura si allunga), ma se si salano all'inizio diventano più saporiti senza differenze evidenti nella consistenza dei legumi né nel tempo di cottura.

■ Per cuocerli, prima portateli a ebollizione, poi abbassate la fiamma e lasciate sobbollire finché i legumi sono morbidi; ci vorranno dai 30 minuti alle 3 ore, a seconda del tipo e dell'età.

■ Se in qualsiasi momento dovete aggiungere altro liquido, deve essere acqua molto calda, non fredda, perché allungherebbe il tempo di cottura.

■ Verificate la cottura dei legumi schiacciandone uno tra due dita. Dovrebbe schiacciarsi facilmente. Assaggiatene anche uno: la consistenza dovrebbe essere cremosa, non a pezzetti. Il livello di cottura (e la consistenza) desiderata dipenderà dalla ricetta. Nelle insalate, per esempio, i legumi dovrebbero essere un po' più duri che nelle zuppe.

■ Quando i legumi sono cotti, spegnete il fuoco e lasciateli raffreddare nel loro liquido per evitare che si secchino. Così, inoltre, i legumi assorbiranno ulteriormente i sapori del liquido.

■ Il sapore del maiale si abbina bene ai legumi. Il bacon (o la pancetta) o il prosciutto crudo possono sostituire il tradizionale zampetto di maiale (che si usa spesso per aromatizzare le zuppe cotte a fuoco lento, come quella di piselli spezzati); in emergenza, si può usare il tacchino affumicato. Una mirepoix di cipolle, aglio, sedano e carote dona un sapore intenso al liquido di cottura, così come le erbe aromatiche come timo, rosmarino e l'alloro. Anche in questo caso, il condimento dipende dal tipo di legume. La salvia si abbina bene ai cannellini, il cumino ai ceci o alle lenticchie, e il coriandolo o l'origano messicano ai fagioli neri.

■ Se avete poco tempo, i legumi in scatola si possono usare in quasi tutti i piatti che richiedono quelli secchi, ma non terranno altrettanto bene cotture lunghe e lente (come nel *cassoulet*) e non hanno la stessa consistenza dei legumi cotti da zero. È meglio optare per i legumi in scatola nel caso di quelli più duri, come i ceci, i fagioli neri e i fagioli dell'occhio, rispetto a quelli naturalmente più teneri, come le lenticchie. Scolate e risciacquate sempre i legumi in scatola prima dell'uso, e regolate la quantità di sale della ricetta, perché i legumi in scatola possono essere molto salati.

FAGIOLI ROSSI CRANBERRY
FAGIOLI ROSSI
FAVE
FAGIOLI PINTO
BORLOTTI
CANNELLINI
FAGIOLI NANI
CECI
FAGIOLI TONDINI
FAGIOLI NERI
FAGIOLI GIGANTI DI LIMA
LENTICCHIE DI PUY
LENTICCHIE ROSSE
LENTICCHIE MARRONI
PISELLI VERDI SPEZZATI
PISELLI GIALLI SPEZZATI

Varietà di legumi secchi

FAGIOLI ROSSI CRANBERRY

I fagioli rossi cranberry, dal sapore nocciolato, si possono usare nelle ricette che richiedono fagioli bianchi o rossi. Sono imparentati ai fagioli rossi, ma beige e leggermente maculati; vengono chiamati anche *October beans*, *Roman beans* e borlotti (in Italia).

FAGIOLI ROSSI

Questo fagiolo rosso scuro-marrone ha la buccia spessa, che evita che si disfi in cottura; si trova spesso negli stufati e nei *chili* rustici. Si usa anche nel riso e fagioli rossi in stile New Orleans.

FAVE

Dense, dal sapore ricco, amarognolo, le fave sono un alimento comune in tante cucine mediterranee. Quelle fresche non si disfano in cottura; quelle secche si usano spesso in creme e puree.

CANNELLINI

Un classico della cucina toscana, questi fagioli bianchi hanno le stesse dimensioni dei loro cugini rossi, ma una volta cotti hanno una consistenza più cremosa e si possono usare nella maggior parte delle ricette che richiedono i fagioli bianchi.

FAGIOLI NANI

Il sapore fresco e leggero di questi piccoli fagioli bianchi o verdini ricorda quello dei fagiolini. Tecnicamente, i fagioli nani (*flageolet)* sono fagioli acerbi. Si abbinano tradizionalmente all'agnello. Anche se si possono usare in qualsiasi ricetta che prevede i fagioli bianchi, tengono molto bene la cottura, e pertanto sono particolarmente buoni nelle insalate.

FAGIOLI PINTO

Dal sapore delicato, ma utili per la consistenza compatta, anche i fagioli pinto fanno parte della famiglia dei fagioli rossi. Non si disfano in cottura, ma la loro buccia è un po' più sottile di quella dei fagioli rossi, ecco perché si usano spesso per fare i fagioli rifritti (schiacciati), piatto tipico della cucina tex mex.

BORLOTTI

La variante italiana dei fagioli rossi cranberry (vedi sopra). Si cuociono spesso con la pancetta o i fondi di prosciutto crudo, che ne esaltano il sapore. Si usano nelle zuppe e nei piatti di pasta italiani.

FAGIOLI NERI

Molto popolari nella cucina latinoamericana, nella quale si chiamano *frijoles negros,* questi legumi rustici si preparano spesso con cipolle e aglio, che ne esaltano il sapore. Si possono aggiungere a insalate, zuppe e contorni, o schiacciare per preparare delle salsine.

FAGIOLI GIGANTI DI LIMA

Questi grandi legumi si possono usare in qualsiasi ricetta che richieda i fagioli bianchi. Vanno bene negli stufati, nelle zuppe e nei contorni. Non usate i fagioli giganti di Lima secchi cotti al posto di quelli freschi, perché consistenza e sapore sono molto diversi. I fagioli di Lima più piccoli sono di una specie diversa rispetto a quelli grandi.

CECI

Un classico delle regioni mediorientali e mediterranee, questi legumi densi e sferici mantengono la loro forma molto bene in cottura, il che li rende ideali negli stufati, nelle zuppe e nelle insalate. Si possono anche usare come ingrediente di creme, come l'*hummus*, schiacciare e trasformare in gustosi falafel o macinare per ricavarne la farina di ceci.

FAGIOLI TONDINI

Un tempo erano un alimento di base della marina militare statunitense; sono fagioli bianchi dal sapore delicato che necessitano di una lunga cottura e sono eccellenti al forno o stufati. Si usano spesso al posto di altri fagioli bianchi.

LENTICCHIE

Popolari nelle cucine mediorientale, indiana e mediterranea, le lenticchie sono uno dei pochi legumi che non ha bisogno di essere lasciato in ammollo prima della cottura. La varietà di lenticchie più grandi, marroni (talvolta chiamate verdi), è la più comune. Le lenticchie di Puy – legumi minuscoli dell'Auvergne, in Francia – sono apprezzate per il caratteristico sapore nocciolato e il minore contenuto di amido rispetto ad altri tipi di lenticchie, grazie al quale cuociono in fretta senza disfarsi. Sono perfette per le insalate. Le lenticchie rosse e gialle, una volta cotte, diventano dorate; si disfano in cottura e di solito si usano in zuppe e puree.

PISELLI SPEZZATI

Si ottengono cuocendo al vapore i semi dei piselli per rimuoverne le bucce e poi spezzandoli a metà, in modo che cuociano più in fretta. La varietà verde ha un sapore vivace, che ricorda i piselli freschi, mentre quella gialla tende a essere più delicata. Sono entrambe eccellenti in zuppe e stufati. In India si usano i piselli gialli per preparare il *dal*.

Ricette con legumi secchi

FAGIOLI PERFETTI Per 900 g

Questa ricetta è per i borlotti insaporiti con pancetta e salvia, ma la tecnica si può applicare alla maggior parte dei fagioli di pag. 405, tranne che alle lenticchie e ai piselli spezzati, che non necessitano di ammollo. (Vedi a fianco per la ricetta di base delle lenticchie, e pag. 409 per la zuppa di piselli spezzati.) Il tempo di cottura dipende dalla varietà e dall'età dei fagioli, perciò controllate spesso la consistenza mentre cuociono. La salvia e la pancetta di questa ricetta vanno bene anche per i fagioli bianchi, ma omettetele con altre varietà di fagioli, o sostituitele con altre erbe aromatiche fresche o carni (come lo zampetto di maiale o il bacon).
Per servire, condite con olio extravergine d'oliva, succo di limone, sale grosso e pepe. In alternativa usateli in un'insalata o come ingrediente di un'altra ricetta.

340 g di borlotti secchi, *controllati e risciacquati*

8-10 cups (2,2-2,75 l) di acqua

55-90 g di pancetta (pezzo intero), *facoltativo*

2 spicchi d'aglio, *schiacciati e pelati*

1 rametto di salvia

2 cucchiaini di sale grosso

Lasciate in ammollo Controllate i fagioli scartando i sassolini. Mettete i fagioli in una ciotola e copriteli d'acqua di 5 cm [1]. Coprite con la pellicola e lasciateli nell'acqua per 8 ore o tutta la notte. Scolateli ed eliminate il liquido dell'ammollo. (Oppure fate l'ammollo rapido con il metodo descritto a pag. 403.)

Fate sobbollire Mettete i fagioli in una pentola media. Copriteli di acqua fredda di 2,5-5 cm. Aggiungete la pancetta, l'aglio, la salvia e il sale [2]. Portate a ebollizione, abbassate la fiamma e lasciate sobbollire finché i fagioli sono

Fagioli perfetti, step by step

morbidi, ma non rotti, per 1 ora-1 ora e 15 minuti (iniziate a controllare dopo 45 minuti schiacciando i fagioli tra le dita [3]; i fagioli dovrebbero schiacciarsi facilmente ed essere tutti morbidi). Se non li usate subito, lasciateli raffreddare nel liquido di cottura per assorbire più sapore ed evitare che si secchino. Conservateli in un contenitore chiuso in frigorifero per 3 giorni al massimo.

LENTICCHIE CALDE CON FUNGHI

Per 4 come contorno, per 2 come piatto principale

I legumi sono fantastici per preparare piatti abbastanza sostanziosi da essere serviti come piatto principale o, in porzioni più piccole, come contorno a carne, pesce o pollo. Oltre alle proteine, hanno una consistenza compatta che tiene bene quando si condiscono con la vinaigrette. Questo condimento si prepara deglassando la padella usata per cuocere i funghi e gli aromi con l'aceto, poi incorporando l'olio. Se vi ritrovate con qualche avanzo di vinaigrette, potete mescolarla con l'insalata riccia o altre insalate a foglia da servire con sopra le lenticchie. Le lenticchie sono deliziose anche con salsicce, tonno scottato in padella o salmone arrosto e anatra confit.

Per le lenticchie e gli aromi

200 G DI LENTICCHIE DI PUY, *controllate e risciacquate*

1 CAROTA MEDIA, *pelata e tagliata a dadini*

1 FOGLIA D'ALLORO SECCO

3 RAMETTI DI TIMO

2 PORCINI SECCHI

2 CUCCHIAINI DI SALE GROSSO

3 CUPS (800 ML) DI ACQUA

Per i funghi

3 CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

15 G DI BURRO

140 G DI CHAMPIGNON, *tagliati a fette*

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

1 SCALOGNO MEDIO, *tritato*

1 SPICCHIO D'AGLIO, *tritato*

Per la vinaigrette

2 CUCCHIAI DI ACETO DI VINO ROSSO

1 CUCCHIAINO DI SENAPE DI DIGIONE

SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO

3 CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

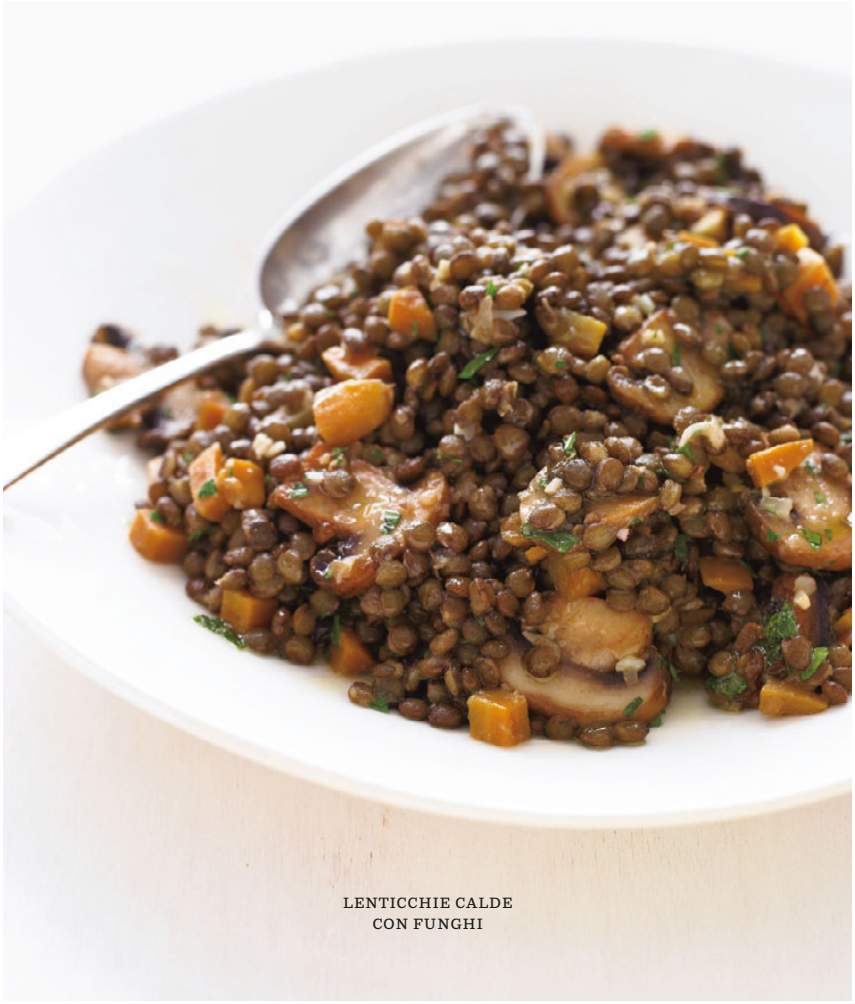
2 CUCCHIAI DI PREZZEMOLO FRESCO TRITATO GROSSOLANAMENTE

Cuocete le lenticchie Mettete le lenticchie, la carota, la foglia d'alloro, il timo, i porcini, il sale e l'acqua in una pentola *fig. 6.1* e portate a ebollizione su fuoco alto. Abbassate la fiamma e lasciate sobbollire, parzialmente coperto, finché le lenticchie sono morbide, per 35 minuti. Scolatele, scartando le erbe aromatiche, i porcini e il liquido, e trasferitele in una ciotola.

Ingredienti

- Al posto delle lenticchie di Puy si possono usare lenticchie comuni francesi, ma ci metteranno un po' di più a cuocere e non terranno altrettanto bene la cottura.

fig. 6.1 CUOCERE LE LENTICCHIE CON GLI AROMI



LENTICCHIE CALDE
CON FUNGHI

fig. 6.2 CUOCERE I FUNGHI

Cuocete i funghi Nel frattempo scaldate una padella grande su fuoco alto, metteteci 2 cucchiai di olio e il burro e ruotatela finché il burro è fuso. Aggiungete gli champignon, in più riprese se necessario, salate e pepate; cuocete finché i funghi sono ben dorati e i loro succhi sono evaporati, per 5 minuti. Aggiungete scalogno e aglio *fig. 6.2*; cuocete, mescolando ogni tanto, finché lo scalogno è traslucido, per 2 minuti. Aggiungeteli alle lenticchie e mescolate con delicatezza.

Preparate la vinaigrette Deglassate la padella: versateci l'aceto (se schizza togliete dal fuoco) e fate bollire, raschiando i pezzetti scuri dal fondo con un cucchiaio di legno, per 10 secondi (non lasciate ridurre il liquido). Trasferite il composto in una ciotolina e incorporate la senape, 1 cucchiaino di sale e ¼ di cucchiaino di pepe. Aggiungete l'olio a filo, mescolando, finché è emulsionato.

Mescolate e servite Incorporate 3 cucchiai di vinaigrette alle lenticchie, poi aggiungete il prezzemolo e mescolate. Servitele calde o a temperatura ambiente, bagnate con altra vinaigrette, se volete.

ZUPPA DI PISELLI ALL'INDIANA Per 6 persone

Le zuppe di piselli più conosciute sono fatte con i piselli verdi spezzati e insaporite con il maiale, ma questa vivace versione vegetariana usa piselli spezzati gialli e aromi indiani. Anche se alla fine ha un sapore molto diverso da quello classico, il metodo per ogni zuppa di piselli spezzati è lo stesso; si inizia costruendo una base di sapori con gli aromi soffritti, poi si aggiungono piselli e acqua e si cuociono finché si disfano. Per una zuppa con il maiale, dovreste mettere in pentola insieme ai piselli uno zampetto; qui invece le spezie si soffriggono alla fine e si incorporano alla zuppa per finire (tecnica presa in prestito da numerosi piatti indiani classici).

Per gli aromi

- 2 CUCCHIAI DI OLIO DI SEMI DI GIRASOLE O ALTRO OLIO DAL SAPORE NEUTRO
- 1 CIPOLLA MEDIA, *pelata e tritata*
- 3 SPICCHI D'AGLIO MEDI, *pelati e tritati*
- UN PEZZO DI ZENZERO FRESCO DA 4 CM, *pelato e triato (2 cucchiai circa)*
- 6 SCALOGNI MEDI, *solo le parti bianche e verde chiaro, mondati e affettati finemente*
- 1 PEPERONCINO ROSSO SECCO PICCOLO
- 2 CUCCHIAINI DI SALE GROSSO, *più altro a piacere*
- ¼ DI CUCCHIAINO DI CURCUMA

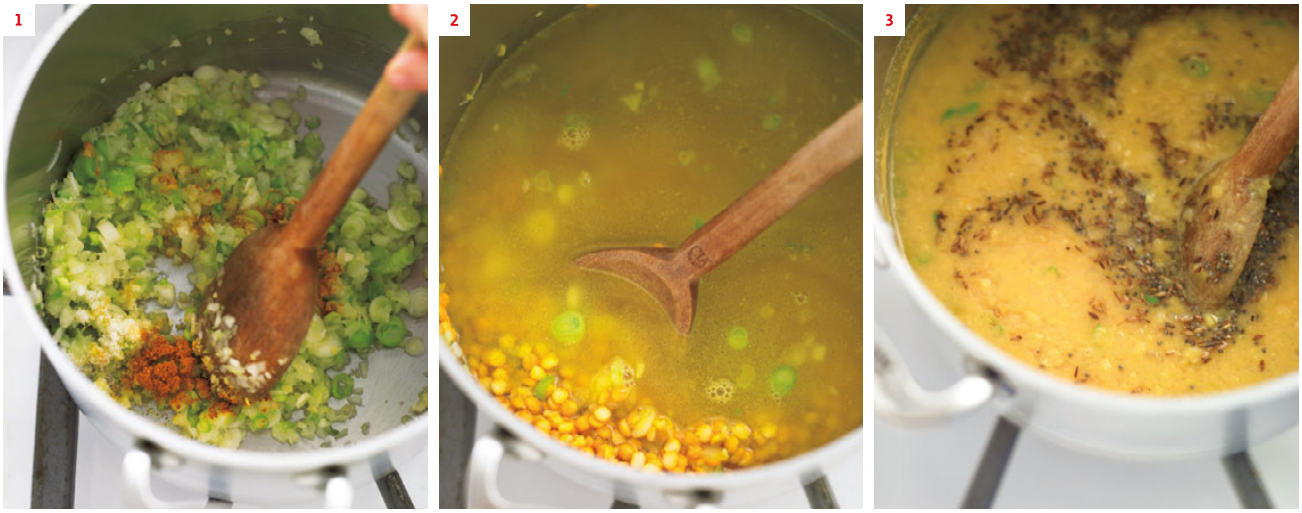
Per la zuppa

- 450 G DI PISELLI GIALLI SPEZZATI, *controllati e risciacquati*
- 8-10 CUPS (2,2-2,75 L) DI ACQUA

Per finire

- 2 CUCCHIAI DI OLIO DI SEMI DI GIRASOLE O ALTRO OLIO DAL SAPORE NEUTRO
- ¾ DI CUCCHIAINO DI SEMI DI CUMINO
- 1 CUCCHIAINO DI GRANI DI SENAPE
- 2 CUCCHIAI DI SUCCO DI LIME FRESCO *(1-2 lime), più spicchi per servire (facoltativo)*
- 2 CUCCHIAI DI CORIANDOLO TRITATO GROSSOLANAMENTE

Zuppa di piselli all'indiana, step by step



ZUPPA DI PISELLI
ALL'INDIANA

fig. 6.3 TOSTARE LE SPEZIE
PER COMPLETARE LA ZUPPA

Cuocete gli aromi Scaldate l'olio in una pentola su fuoco medio-alto. Aggiungete cipolla, aglio, scalogni, peperoncino e sale. Cuocete, mescolando spesso, finché le cipolle sono traslucide e lo zenzero è fragrante, per 3 minuti. Unite la curcuma [**1**].

Preparate la zuppa Aggiungete i piselli e 2,2 l di acqua [**2**]. Portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma e lasciate sobbollire, parzialmente coperta, finché i piselli si disfano e sono morbidissimi, per 45 minuti-1 ora e 15 minuti. (Controllate dopo 30 minuti e aggiungete acqua, se necessario. Se volete rimuovete il peperoncino.)

Completate e servite Scaldate l'olio in una padella su fuoco medio. Aggiungete il cumino e i grani di senape; cuocete finché la senape inizia a scoppiettare e il cumino è fragrante *fig. 6.3*, per 30 secondi. Aggiungete le spezie alla zuppa, mescolate [**3**] e coprite la padella. Lasciate riposare per 10 minuti per fare amalgamare i sapori. Unite il succo di lime e il coriandolo, salate. Servite subito, con gli spicchi di lime, se volete. La zuppa si può tenere in frigo in un contenitore a chiusura ermetica per 3 giorni. Diluitela con l'acqua prima di servire, se necessario.

CASSOULET Per 6-8 persone

Il *cassoulet* – da *cassole*, la pirofila di terracotta ovale nella quale si cuoceva – è una specialità del Sud-Ovest della Francia, un ricco stufato di fagioli cotto a fuoco lento con fagioli bianchi, carni (quasi sempre maiale e salsicce) e anatra o oca confit. Il piatto richiede molto tempo, ci si può impiegare anche un'intera giornata, ma è più facilmente gestibile se lo si frammenta in tre parti che si possono realizzare in diversi giorni. La prima fase è la preparazione dell'Anatra confit (vedi pag. 240). Poi si cuociono i fagioli (che devono essere lasciati in ammollo per una notte) sul fornello. Infine si mettono il confit e i fagioli a strati in una pentola, insieme al maiale e alle salsicce, e si inforna per tre ore circa.

Per il bouquet garni

- 4 RAMETTI DI PREZZEMOLO
- 3 RAMETTI DI TIMO
- 1 RAMETTO DI ROSMARINO
- 1 FOGLIA D'ALLORO FRESCA
- 1 GAMBO DI SEDANO, *tagliato a metà per il largo*
- 1 PORRO, *solo le parti verde scuro, lavato bene*

Per i fagioli

- 1 CUCCHIAIO DI OLIO D'OLIVA
- 55 G DI LARDO O PANCETTA SENZA AROMI, *tagliato a dadini*
- 225 G DI SPALLA DI MAIALE, *tagliata a pezzi di 2,5 cm*
- 1 CHIODO DI GAROFANO INTERO
- 1 CIPOLLA MEDIA, *con la buccia*
- 1 ZAMPETTO DI MAIALE AFFUMICATO *(349-450 g)*
- 1 CAROTA MEDIA, *pelata e tagliata a metà per il largo*
- 3 PELATI INTERI, *tritati grossolanamente, con il loro succo*
- 340 G DI FAGIOLI TONDINO, *lasciati in ammollo per 12 ore (pag. 403)*

Per il cassoulet

- 1 SPICCHIO D'AGLIO, *pelato e tagliato a metà*
- 2 COSCE INTERE D'ANATRA CONFIT *(pag. 240), senza pelle, separate all'articolazione*
- 225 G DI SALSICCIA FRANCESE ALL'AGLIO, *tagliata a mezzelune di 1 cm di spessore*
- 4 CUPS (200 G) DI PANGRATTATO FRESCO MOLTO GROSSOLANO, *preferibilmente da pane rustico*
- 60 G DI BURRO, *fuso*

Preparate il bouquet garni Legate le erbe aromatiche, il sedano e il porro in un mazzetto con lo spago da cucina, facendo più giri per tenere le erbe più piccole.

Fate sciogliere il grasso e rosolate il maiale Scaldate l'olio d'oliva in una pentola grande (7,5 litri) su fuoco medio. Metteteci il lardo o la pancetta e cuocete finché ha rilasciato il grasso e la carne è leggermente dorata, per 4 minuti. Unite la spalla di maiale e cuocete [1], mescolando ogni tanto, finché è rosolata, per 5 minuti. Versate via il grasso, lasciandone 70 ml.

Cuocete i fagioli Infilzate il chiodo di garofano nella cipolla e tagliate la cipolla a metà; mettetela in pentola con il bouquet garni, lo zampetto, la carota, i pomodori e il loro succo e i fagioli [2]. Coprite di 5 cm d'acqua (2,2 l circa) [3].

Ingredienti

- Il lardo, che non è affumicato né salato, si può sostituire con la pancetta di maiale non salata (da non confondere con lardo e pancetta salati e stagionati). Si trovano entrambe dal macellaio, così come gli zampetti affumicati si trovano dai salumieri più forniti.
- Per risparmiare tempo, potete usare il confit d'anatra già pronto invece di prepararlo. Si trova dai rivenditori di specialità gastronomiche.
- Non sostituite i fagioli secchi con quelli in scatola.

Attrezzatura

- Per fare sobbollire i fagioli serve una pentola grande (7,5 litri). La pentola tradizionale per *cassoulet* è ovale, di terracotta, ma andrà bene qualsiasi casseruola di ghisa smaltata o altra pentola con il coperchio che chiude bene.

INGREDIENTI PER IL CASSOULET

CASSOULET

Portate a ebollizione; abbassate la fiamma e fate sobbollire a fuoco dolce finché i fagioli sono morbidi ma non disfatti, per 40 minuti. Togliete dal fuoco ed eliminate la cipolla, la carote e il bouquet garni, tirandoli fuori con le pinze.

Spolpate gli zampetti Riscaldate il forno a 150 °C. Tirate fuori gli zampetti. Quando sono abbastanza freddi, tagliate via ed eliminate la cotenna. Tagliate la carne a dadini e rimettetela in pentola.

Disponete i fagioli e la carne a strati nella pentola Strofinate l'interno di una casseruola di ghisa o di acciaio inossidabile grande (7,5 litri) con i mezzi spicchi d'aglio. Con il ragno o il mestolo forato, trasferite metà dei fagioli in pentola [4], stendendoli in uno strato uniforme (tenete da parte il liquido di cottura). Disponete l'anatra e la salsiccia sui fagioli, poi coprite con il resto dei fagioli. Versateci il liquido di cottura [5] in modo che arrivi appena al di sotto della superficie dei fagioli (800 ml circa) e tenete da parte il resto del liquido (dovrebbero restarne 275-550 ml).

Cassoulet, step by step

Infornate il cassoulet Infornate, scoperto, per 2 ore; controllate più o meno ogni mezz'ora che il composto stia sobbollendo (se necessario, regolate la temperatura) e che il liquido non sia sceso più di 1 cm al di sotto della superficie dei fagioli (aggiungete altro liquido di cottura o acqua, se necessario). Sfornate.

Coprite con il pangrattato e finite la cottura in forno Mescolate il pangrattato con il burro, cospargetelo in uno strato uniforme sul composto nella pentola [6] e continuate la cottura in forno per 1 ora-1 ora e ½, o finché il pangrattato è croccante e dorato.

Servite Lasciate riposare il cassoulet per 10-20 minuti, perché si raffreddi e i fagioli assorbano più liquido. Servitelo in porzioni individuali nei piatti riscaldati. Eventuali avanzi si possono tenere in frigorifero, dopo averli lasciati raffreddare completamente, coperti, per 2 giorni; riscaldateli nel forno a 150 °C.

LEZIONE 6.2

Come cuocere i cereali

Interi o macinati, rustici o delicati, i cereali sono fantastici. Sono la base di zuppe, pane e insalate, e accompagnano un'infinità di piatti principali. Infatti, per millenni i cereali sono stati la base della maggior parte delle cucine di tutto il mondo. E, come vi dirà qualsiasi nutrizionista, i cereali integrali sono uno dei mattoncini alla base di una dieta sana. Tecnicamente, i cereali sono i semi commestibili di alcune erbe, come il grano, il riso, il mais, l'avena, il miglio, la segale e l'orzo. Ma anche alcuni semi di piante non erbacee, come l'amaranto, la quinoa e il grano saraceno, sono considerati cereali.

In questa sezione troverete informazioni e tempi di cottura per alcuni dei cereali più noti e facili da reperire e anche qualche esempio di cereale meno conosciuto. Poiché il riso è ampiamente riconosciuto come il cereale più comune, e ce ne sono tante varietà, ha un glossario e una tabella delle cotture a parte, e troverete ricette che impiegano il riso come esempio di alcuni dei quattro metodi di cottura di base: assorbimento, bollitura, pilaf e risotto. La sezione finisce con la ricetta della polenta morbida, poiché è anch'essa a base di cereali (farina di mais) e vale la pena imparare a prepararla bene.

Nell'assorbimento, il metodo più comune, il liquido di cottura è completamente assorbito dai cereali, che si possono cuocere sul fornello o in forno. Il liquido si può portate a ebollizione per poi aggiungerci i cereali, lentamente, e fare riprendere il bollore, oppure liquido e cereali si possono mettere insieme fin dall'inizio e poi portare a ebollizione. (Vedi la tabella a pag. 421 per le istruzioni sui singoli cereali cotti con il metodo dell'assorbimento.) Poi abbassate la fiamma, mettete il coperchio e lasciate sobbollire per il tempo previsto o finché i cereali sono morbidi e hanno assorbito tutto il liquido. (Fate attenzione a non cuocerli troppo; i cereali non dovrebbero mai essere inzuppati o molli.) Il passaggio finale – lasciare che cuociano al vapore prodotto dal calore accumulato per dieci minuti – assicura che tutto il liquido sia assorbito, dando un risultato più leggero e soffice.

Nella bollitura, i cereali non assorbono tutto il liquido di cottura; quello in eccesso viene scolato versando i cereali in un colino. Dopo i cereali si possono rimettere in pentola, con il coperchio, e lasciare cuocere al vapore per dieci minuti circa (come nel metodo per assorbimento) per renderli più leggeri e spumosi.

Il metodo pilaf è simile a quello per assorbimento, ma i cereali si tostano in olio o burro prima di aggiungere il liquido di cottura (di solito brodo). Molti cereali si possono cuocere con il metodo pilaf, ma il riso è il più comune. La tostatura aiuta i cereali a non attaccarsi tra di loro e a non disfarsi in cottura. (Insaporisce, anche; vedi sotto.) Oltre ai cereali, con il metodo pilaf spesso si cuociono altri ingredienti, come cipolla o frutta disidratata e si possono preparare anche alcuni tipi di pasta corta. Dopo la tostatura iniziale, i pilaf si possono finire sul fornello o nel forno.

I cereali preparati con la cottura per risotto si cuociono a fuoco lento mentre si aggiunge gradualmente un brodo aromatico; i cereali vanno mescolati molto spesso (talvolta senza interruzione) finché il piatto è ricco e vellutato. Il risotto (pag. 424) si prepara con riso a chicchi medi, come l'arborio, il carnaroli, o il vialone nano, che una volta cotto ha una consistenza solida ma cremosa, ma si possono usare anche altri tipi di riso. Il formaggio e gli aromi (al risotto alla milanese si aggiunge lo zafferano, per esempio) sono ingredienti molto comuni nei risotti, ma si trovano anche spesso verdure o frutti di mare. Anche se la consistenza sarà leggermente diversa (ma il sapore altrettanto delizioso), i risotti si possono preparare con altri cereali, come l'orzo o il farro.

A seconda dei cereali che state cuocendo, potrebbe essere necessario sciacquali prima, per rimuovere ogni eventuale impurità. Alcuni cereali, se sciacquati, non diventano gommosi in cottura. Questo vale in particolare per il riso asiatico molto ricco di amido, come il basmati. La gommosità è un problema meno comune per il riso di provenienza europea o statunitense, che in genere contiene meno amido. Inoltre, il riso statunitense con l'etichetta "arricchito", se lavato perde le vitamine che sono state aggiunte.

Molti cereali, in particolare il miglio, la quinoa e alcune varietà di riso, si tostano prima della cottura per dare loro un sapore nocciolato. Per tostarli, mettete i cereali in uno strato solo in una padella senza olio né burro e cuocete su fuoco medio, mescolando o scuotendo spesso, finché sono leggermente dorati e fragranti.

Ricette con i cereali

RISO BIANCO PERFETTO Per 4 persone

Cuocere il riso per assorbimento sul fuoco è facile, a patto di non togliere il coperchio durante la cottura per intrappolare più vapore possibile (controllate solo verso la fine del tempo di cottura consigliato) e di non cuocerlo troppo. Dopo la cottura lasciatelo riposare perché assorba completamente l'acqua, e sgranatelo con la forchetta appena prima di servire. Anche se molte ricette prevedono un rapporto di 2:1 tra acqua e riso, usando meno acqua si ottiene un riso più leggero e soffice.

PER UN RISO BIANCO PERFETTO, portate a ebollizione 410 ml di acqua in una pentola media. Unite 275 g di riso bianco a chicco lungo e ½ cucchiaino di sale [1] e fate riprendere il bollore su fuoco medio-alto. Abbassate la fiamma e lasciate sobbollire, coperto, finché il riso è morbido e ha assorbito tutto il liquido, per 16-18 minuti (controllate solo verso la fine). Il riso pronto dovrebbe essere costellato di "crateri" [2]. Togliete dal fuoco e lasciate cuocere al vapore prodotto dal calore accumulato, coperto, per 10 minuti. Sgranatelo con la forchetta [3] e servite.

Riso bianco perfetto, step by step

1

2

3

RISO PER SUSHI
ROSSO DEL BHUTAN
BASMATI INTEGRALE
INTEGRALE A CHICCO LUNGO
KALIJIRA
JASMINE
BASMATI
BIANCO A CHICCO LUNGO
INTEGRALE A CHICCO CORTO
SPAGNOLO A CHICCO CORTO
ITALIANO A CHICCO CORTO

Varietà di riso

In molte parti del mondo – in particolare in Asia – il riso svolge un ruolo così centrale che la maggior parte dei pasti sarebbe incompleto senza. Questo cereale può farsi veicolo del sapore di una salsa, domare la piccantezza del cibo speziato e dare una certa sostanza a piatti più leggeri.

La maggior parte del riso è classificato come bianco o integrale: il colore è determinato dalla lavorazione. Il riso bianco viene privato del rivestimento esterno, della crusca e del germe (rispettivamente, il rivestimento ricco di fibre e il nucleo); ha un sapore delicato, che è l'ideale quando si vogliono fare emergere altri sapori. Il riso integrale, nel quale crusca e germe sono stati lasciati intatti, ha più vitamine e fibre, un sapore più forte e una consistenza più corposa. Impiega più tempo a cuocere ed è più deperibile, perciò compratene in minori quantità e tenetelo in luogo fresco a areato.

Il riso è classificato in base alle dimensioni del chicco. Più è corto, più amido conterrà. La maggior parte del riso a chicco lungo è duro e soffice dopo la cottura, adatto per contorni, zuppe o ripieni. I chicchi più corti vanno bene in molti piatti asiatici (mantengono la loro forma nel sushi, per esempio) e hanno il giusto livello di cremosità per i budini.

Qui presentiamo alcuni dei tipi più versatili di riso tra le più di settemila varietà coltivate in tutto il mondo. Prendete come riferimento la tabella seguente per le indicazioni di massima sulla cottura (con l'eccezione dei risi italiani e spagnoli, che sono più buoni se cotti con il metodo del risotto descritto a pag. 424).

BASMATI

L'aroma e il sapore – che ricorda la frutta secca tostata o i popcorn – di questo riso a chicco lungo indiano (e del suo parente americano, il Texmati) lo rendono delizioso anche da solo. Risciacquate il riso basmati in un setaccio prima di cuocerlo; i chicchi delicati assorbiranno un po' d'acqua, così non si romperanno.

BASMATI INTEGRALE

In India, il riso integrale è stato a lungo considerato inferiore a quello bianco, ma non bisogna lasciarselo sfuggire per il suo sapore nocciolato e gli effetti benefici per la salute. Il riso basmati integrale, cotto per assorbimento e sgranato con una forchetta, è particolarmente buono insieme a pollo e pesce.

BIANCO A CHICCO LUNGO

Uno dei risi più adattabili, e il più popolare in America, ha chicchi che diventano asciutti e soffici in cottura, e che perciò si separano facilmente.

INTEGRALE A CHICCO CORTO

Questo riso integrale piuttosto appiccicoso sta bene con i piatti asiatici, perché si raccoglie facilmente con le bacchette. Per esaltarne il sapore, tostate brevemente i chicchi in una padella a secco prima della cottura.

INTEGRALE A CHICCO LUNGO

Un piacevole riso integrale adatto a tutte le preparazioni, dalla consistenza elastica, che si abbina bene a stufati, carni alla griglia o zuppe di verdure rustiche.

ITALIANO A CHICCO CORTO

I risi arborio, carnaroli e vialone nano sono i più adatti alla preparazione del risotto; essendo ricchi di amido assorbono prontamente i sapori e prendono una consistenza cremosa quando vengono cotti nel modo adeguato.

JASMINE

Questo riso bianco a chicco lungo, dal colore perlaceo, è una delle tante varietà note come aromatiche. Come suggerisce il nome, il riso jasmine ("gelsomino") produce piacevoli aromi una volta cotto. Ricorda il basmati, e di solito è servito nella cucina thai come accompagnamento ai piatti principali.

KALIJIRA

Coltivato in Bangladesh, questo riso a chicco lungo, disponibile sia bianco sia integrale, ricorda il basmati in miniatura. Per via del sapore e della consistenza delicati, talvolta è chiamato il "principe dei risi" e tradizionalmente è abbinato a spezie profumate come la cannella, i chiodi di garofano e il cardamomo.

PER SUSHI

Questo riso a chicco corto ha una consistenza appiccicosa. Come molte altre varietà asiatiche di riso, quello per sushi è più buono se risciacquato con l'acqua prima della cottura.

ROSSO DEL BHUTAN

Detto anche riso rosso dell'Himalaya, questa antica varietà a chicco corto si coltiva nelle zone montuose dell'Asia Centrale. Di colore rosso terra bruciata, in generale cuoce più in fretta del riso integrale e ha un sapore delicato e nocciolato.

SPAGNOLO A CHICCO CORTO

Il Calasparra (nella foto) e il Bomba hanno chicchi tondeggianti che assorbono in fretta l'acqua (e il sapore) e restano duri e separati in cottura. È l'ingrediente principale della paella.

QUINOA
MIGLIO
FARINA DI MAIS
PER POLENTA
CHICCHI D'AVENA
GRANO
SARACENO
FARINA DI MAIS BIANCO
MACINATA GROSSA
BULGUR
ORZO PERLATO
RISO SELVATICO
CHICCHI DI FRUMENTO
SPELTA
KAMUT
FARRO

Varietà di cereali

BULGUR

Popolare in Medio Oriente, il bulgur si prepara cuocendo i chicchi di frumento intero, che poi si seccano e si macinano. Ne risulta un cereale leggermente gommoso, dalla cottura rapida. Il bulgur si trova a grana grossa e a grana fine, e si usa spesso nelle insalate, come il tabbulè.

CHICCHI D'AVENA

Si tratta essenzialmente di avena nella sua forma più essenziale: avena intera spulata. Si trovano nei negozi di alimentari naturali e si possono usare in piatti salati, come i pilaf, o come ingrediente dei cereali misti a colazione.

CHICCHI DI FRUMENTO

Questi chicchi di frumento integrali, non lavorati, di colore che varia da marrone chiaro a marrone rossiccio, sono ricchi di elementi nutritivi, proteine e fibre. Se li si lascia in ammollo per diverse ore (anche se non è necessario) la crusca si ammorbidisce e si ottengono chicchi più gonfi. Il sapore nocciolato e la consistenza piacevolmente elastica li rendono indicati per i pilaf e le insalate.

FARINA DI MAIS BIANCO MACINATA GROSSA

Alimento comune nella cucina del Sud degli Stati Uniti, questa farina è fatta di mais bianco o hominy, un tipo di grano trattato con alcali, macinato grosso. Si può servire come cereale caldo a colazione o come contorno, spesso condito con burro o formaggio.

FARINA DI MAIS PER POLENTA

Alimento molto diffuso nel Nord Italia, la polenta si prepara con la farina di mais gialla o bianca, macinata a grana medio-grossa e lasciata sobbollire a fuoco lento finché è cremosa. Si serve morbida, e somiglia al porridge, ma la si può anche lasciare raffreddare in una padella bassa, tagliare a quadrotti e passare in forno o friggere finché è solida. I condimenti più comuni sono il burro, l'olio d'oliva e il formaggio.

FARRO

Questo cereale antico è stato coltivato per la prima volta nelle vicinanze di Damasco ed era molto consumato dagli antichi Romani. Il farro, chiamato anche grano emmer, è cugino della spelta ed è delizioso preparato come un risotto o anche come ingrediente principale di insalate e ripieni.

GRANO SARACENO

Il grano saraceno, dal sapore forte di lievito, è quasi sempre macinato in farina per preparare crespelle (come i *blini* russi) e altre pietanze. I chicchi si possono trovare anche interi (spulati, cioè privati del rivestimento) o schiacciati. Se sono tostati nell'olio, i chicchi si chiamano *kasha* (nella foto); popolari nella cucina dell'Europa orientale, sono più dolci e meno amari dei chicchi non tostati. In Giappone e in Corea i vermicelli di grano saraceno (i *soba*) sono un alimento ricco di amido fondamentale, nelle zuppe a base di brodo o da soli, con salse saporite in cui intingerli.

KAMUT

Questo cereale, il cui nome è la parola egizia che significa "grano", sembra aver avuto origine in Egitto più di seimila anni fa. Oggi il kamut è apprezzato per l'elevato contenuto di proteine e spesso si usa come sostituto del grano, in particolare nella pasta e nei prodotti da forno.

MIGLIO

Apprezzato in Africa, Cina e India per l'elevato contenuto di proteine, il miglio era un alimento di base prima che il grano e il riso diventassero i cereali principali. Ha un sapore delicato e si serve come contorno alle portate principali, un po' come il riso bianco.

ORZO PERLATO

C'è l'orzo intero, spulato, e quello privato della crusca (e perciò di alcuni nutrienti) che si chiama orzo perlato ed è quello che si trova più facilmente. L'orzo ha un sapore delicato, leggermente dolce, che si abbina bene a moltissimi piatti, e una consistenza rustica che dà corpo a zuppe e stufati.

QUINOA

Tra tutti i cereali (anche se tecnicamente si tratta del frutto di un albero), la quinoa è quella che più si avvicina a un equilibrio quasi completo di proteine. È stata a lungo un alimento di base nelle cucine latinoamericane, in particolare in Perù e Cile, e tradizionalmente è stata coltivata sulle Ande. La quinoa si trova in un'ampia gamma di colori, dal rosa all'arancione, dal verde al viola, ma quella più comune è rossa e bianca. Si può usare al posto di altri cereali nelle insalate, come il tabbulè, o come ripieno per peperoni o pomodori.

RISO SELVATICO

Il riso selvatico in realta è un'erba a chicchi lunghi che cresce in ambienti umidi, nella regione dei Grandi Laghi negli Stati Uniti (e tradizionalmente è raccolto a mano, il che lo rende più costoso), ed è apprezzato per il sapore nocciolato e per la consistenza soda, appetitosa. Risciaquatelo bene prima della cottura.

SPELTA

Questo cereale originario del Sud Europa ha un sapore fine, simile a quello delle nocciole. Avendo un maggiore contenuto di proteine, la spelta è una buona alternativa alla farina di grano nei prodotti da forno e in altre preparazioni.

TABELLA DELLA COTTURA DEL RISO					
Tipo di riso	**Risciacquo**	**Quantità di liquido e sale (per 1 cup di riso*)**	**Tempo di cottura (per assorbimento)**	**Tempo di riposo**	**Resa**
BASMATI (BIANCO O INTEGRALE) (1 cup= 185 g)	Risciacquate finché l'acqua è limpida.	410 ml di acqua e ¼ di cucchiaino di sale (485 ml di acqua se integrale)	Portate a ebollizione riso e acqua e lasciate sobbollire, coperto, per 15 minuti (30 minuti se integrale).	10 minuti	3 cups (550 g)
JASMINE (1 cup= 185 g)	Risciacquate finché l'acqua è limpida.	410 ml di acqua e ¼ di cucchiaino di sale	Portate a ebollizione riso e acqua e lasciate sobbollire, coperto, per 15 minuti.	10 minuti	3 cups (550 g)
KALIJIRA (1 cup= 200 g)	Risciacquate finché l'acqua è limpida.	410 ml di acqua e ¼ di cucchiaino di sale	Portate a ebollizione riso e acqua e lasciate sobbollire, coperto, per 25 minuti.	10 minuti	2½ cups (500 g)
BIANCO A CHICCO LUNGO (1 cup= 200 g)	Non risciacquate.	410 ml di acqua e ¼ di cucchiaino di sale	Portate a ebollizione l'acqua, unite il riso, fate riprendere il bollore e sobbollite, coperto, per 16-18 minuti.	10 minuti	2½ cups (500 g)
INTEGRALE A CHICCO CORTO (1 cup= 190 g)	Non risciacquate.	550 ml di acqua e ¼ di cucchiaino di sale	Portate a ebollizione riso e acqua e lasciate sobbollire, coperto, per 40-50 minuti.	10 minuti	2½ cups (475 g)
INTEGRALE A CHICCO LUNGO (1 cup= 200 g)	Non risciacquate.	485 ml di acqua e ¼ di cucchiaino di sale	Portate a ebollizione riso e acqua e lasciate sobbollire, coperto, per 35-40 minuti.	10 minuti	2½ cups (500 g)
SUSHI (1 cup= 220 g)	Risciacquate finché l'acqua è limpida, scolate e lasciate asciugare per 20 minuti.	365 ml di acqua e ⅓ di cucchiaino di sale	Portate a ebollizione riso e acqua e lasciate sobbollire, coperto, per 8 minuti.	10 minuti	2½ cups (550 g)

* Ogni tipologia di riso e di cereale ha un peso specifico diverso, per questo si è deciso di mantenere come riferimento 1 cup e di indicare sotto ogni singola voce l'equivalente nella misurazione in grammi.

TABELLA DELLA COTTURA DEI CEREALI

Tipo di cereale	Quantità di liquido (per 1 cup di cereali*)	Metodo	Resa
ORZO PERLATO (1 cup= 200 g)	550 ML	Per assorbimento: Risciacquate bene. Portate a ebollizione l'acqua e ½ cucchiaino di sale grosso; unite l'orzo, fate riprendere il bollore, abbassate la fiamma e lasciate sobbollire, coperto, per 35 minuti. Lasciate riposare per 10 minuti.	3 cups (600 g)
GRANO SARACENO (O KASHA) (1 cup= 170 g)	550 ML	Per assorbimento: Portate a ebollizione i cereali, l'acqua e ¼ di cucchiaino di sale grosso, abbassate la fiamma e lasciate sobbollire, coperto, per 12-15 minuti.	3 cups (510 g)
BULGUR (1 cup= 165 g)	550 ML	Per assorbimento: Portate a ebollizione l'acqua e ¼ di cucchiaino di sale grosso, poi versatela sul bulgur e lasciate riposare, coperto, per 30-45 minuti.	2½ cups (415 g)
FARRO (1 cup= 165 g)	410 ML	Per assorbimento: Portate a ebollizione i cereali, l'acqua e ¼ di cucchiaino di sale grosso, abbassate la fiamma e lasciate sobbollire, coperto, per 20 minuti. Scolate l'acqua in eccesso, rimettete in pentola e lasciate riposare per 10 minuti.	1¾ cups (290 g)
KAMUT (1 cup= 165 g)	1,4 L	Bollitura: Risciacquate bene. Portate a ebollizione i cereali, l'acqua e ½ cucchiaino di sale grosso. Abbassate la fiamma e lasciate sobbollire, scoperto, per 45-60 minuti. Scolate.	2 cups (330 g)
MIGLIO (1 cup= 180 g)	410 ML	Per assorbimento: Tostate il miglio in una padella a secco su fuoco medio per 3-4 minuti. Portate a ebollizione l'acqua e ¼ di cucchiaino di sale grosso, unite il miglio e lasciate sobbollire, coperto, per 15 minuti. Lasciate riposare (coperto) per altri 10 minuti, poi sgranate con la forchetta.	2½ cups (450 g)
CHICCHI D'AVENA (1 cup= 170 g)	1,4 L	Bollitura: Portate a ebollizione i cereali, l'acqua e ¼ di cucchiaino di sale grosso, poi abbassate la fiamma e lasciate sobbollire, coperto, per 25-35 minuti. Scolate il liquido in eccesso.	1¾ cups (300 g)
QUINOA (1 cup= 180 g)	410 ML	Per assorbimento: Tostate la quinoa in una padella a secco su fuoco medio per 1-2 minuti. Aggiungete l'acqua e ¼ di cucchiaino di sale grosso e portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma e lasciate sobbolire, coperto, per 10-15 minuti.	2½ cups (450 g)
SPELTA (1 cup= 165 g)	1,4 L	Bollitura: Portate a ebollizione i cereali, l'acqua e ¼ di cucchiaino di sale grosso, poi abbassate la fiamma e lasciate sobbollire, coperto, per 35-45 minuti. Scolate il liquido in eccesso.	2 cups (230 g)

RISO PILAF Per 4 persone

I pilaf sono originari del Medio Oriente, dove di solito si preparano con il riso, che si tosta in burro o olio insieme a verdure aromatiche come la cipolla, poi si cuoce con il brodo (o l'acqua) in forno. Il cereale è pronto per il liquido quando emana un profumo tostato, nocciolato. La consistenza del pilaf dovrebbe essere leggera, soffice, e i chicchi non dovrebbero appiccicarsi uno all'altro. I pilaf si possono fare anche con altri ingredienti, come frutta disidratata, frutta a guscio, e pasta e orzo. Qui trovate una ricetta di base e due varianti.

1½ CUPS (410 ML) DI BRODO DI POLLO DI BASE *(pag. 51), o acqua*

15 G DI BURRO

40 G DI CIPOLLA TRITATA

1 FOGLIA D'ALLORO SECCA PICCOLA

½ CUCCHIAINO DI SALE GROSSO

1 CUP (180-200 G) DI RISO BIANCO A CHICCO LUNGO

Riscaldate il forno e il brodo Riscaldate il forno a 180 °C. Fate sobbollire il brodo in un pentolino.

Nel frattempo soffriggete gli aromi Fate fondere il burro su fuoco medio in una pentola da 2 l che vada in forno. Unite la cipolla, l'alloro e il sale [1] e cuocete finché la cipolla è morbida e traslucida, mescolando ogni tanto, per 3 minuti.

Tostate il riso Aggiungete il riso e mescolate bene in modo che ogni chicco sia ricoperto di burro e aromi [2]. Cuocete finché il riso è fragrante e inizia a diventare traslucido, mescolando spesso, per 3 minuti circa.

Unite il brodo e infornate Unite il brodo [3]; quando riprende a sobbollire infornate, coperto, per 16 minuti. Toglietelo dal forno, copritelo e lasciatelo cuocere 10 minuti al vapore che si forma nella pentola; sgranate con la forchetta prima di servire.

Preparare il riso pilaf

1

2

3

RISO INTEGRALE PILAF CON UVETTA

Seguite la ricetta del riso pilaf, sostituendo il riso bianco con quello integrale e aumentando la dose di brodo a 485 ml, invece dei 410 ml indicati. Infornate per 45 minuti; unite 55 g di uvetta prima di sgranare con la forchetta. Guarnite con mandorle a lamelle tostate e servite.

RISO BASMATI PILAF CON MELAGRANA

Seguite la ricetta di base sopra, sostituendo il riso bianco con il basmati. Aggiungete un pizzico di zafferano al brodo e lasciate riposare per 10 minuti prima di farlo sobbollire. Proseguite con la ricetta. Guarnite con i chicchi di melagrana e servite.

RISOTTO DI FARRO CON FUNGHI SELVATICI

RISOTTO

Consigli per il risotto

- Non risciacquate mai il riso, perché l'amido è essenziale per il piatto.
- Non accelerate il procedimento e non saltate passaggi, perché contribuiscono tutti al risultato finale. Soffriggete la cipolla finché è dorata (non marrone, o sarà amara), tostate il riso finché è fragrante, cuocete il vino finché è assorbito e aggiungete il brodo gradualmente, aspettando che sia quasi del tutto assorbito prima di aggiungerne altro.
- Quando unite il brodo, mescolate spesso perché la cottura sia uniforme e per aiutare il rilascio dell'amido dal riso. Potete allontanarvi per un minuto ogni tanto, ma raschiate bene il fondo della pentola quando riprendete, per assicurarvi che non stia attaccando (e poi bruciando) nulla. Non mescolate con troppa forza, o il risotto diventerà un po' colloso; se invece si mescola troppo lentamente o poco diventerà acquoso.
- Non cuocetelo troppo; il riso è quasi cotto quando al centro è ancora un po' duro, e a questo punto dovreste togliere la pentola dal fuoco. Il riso continuerà a cuocere, perciò fate attenzione ai tempi. Se volete, potete regolare la consistenza diluendo il risotto con un po' di brodo dopo aver aggiunto il burro e il formaggio.

RISOTTO Per 4 persone

Un risotto ben fatto è un'impresa culinaria: chicchi di riso, piccoli e sodi, sospesi in una salsa ricca e cremosa. Quando lo si versa a mestolate in un piatto fondo o in una ciotola, un buon risotto dovrebbe avere una consistenza piuttosto morbida, che formi una piccola pozza sul piatto (ma non come una zuppa). Come si suol dire, dovrebbe essere "all'onda". Purtroppo molti cuochi (casalinghi e professionisti) preparano risotti troppo spessi e densi, più simili al *porridge*. Ma preparare un buon risotto in realtà è più facile di quanto si possa immaginare. Non richiede trucchi speciali, solo un'osservazione attenta (e tanto rimestare). Lasciate che siano i sensi – gusto, vista e olfatto – a dirvi quando è cotto.

Il tipo di riso è fondamentale. Quello migliore è il riso italiano (arborio, carnaroli o vialone nano), per la particolare composizione di amidi richiesta dal risotto. Durante la cottura, l'amido morbido all'esterno dei chicchi si scioglie in fretta creando quella tipica cremosità, mentre l'interno resta al dente, dando al risotto la consistenza caratteristica, un po' dura. Il liquido usato è altrettanto importante, poiché il suo

sapore caratterizzerà il piatto finito, e la scelta dipende dagli altri ingredienti. Molte ricette usano il brodo di pollo o vegetale, che però possono coprire gli altri sapori, soprattutto se il piatto sarà insaporito solo con una manciata di formaggio ed erbe aromatiche, come nella ricetta sotto. Ecco perché la ricetta richiede un brodo semplice nel quale sono incorporati alcuni ingredienti usati per aromatizzare il piatto: sedano, carota, cipolla, aglio e prezzemolo. Così, per un risotto con gamberi si può preparare un brodo con i gusci, limone ed erbe aromatiche; o si possono cuocere o arrostire le ossa di carne, pollo o pesce e poi farle sobbollire con l'acqua. Se preferite un sapore più intenso, seguite questo stesso principio per arricchire il brodo di pollo o vegetale che avete già pronto da usare nel risotto.

La preparazione del risotto è molto simile a quella dello stufato: per prima cosa, si soffrigge un ingrediente aromatico, poi si unisce il riso e lo si tosta per dargli un sapore nocciolato (in modo simile ai pilaf) e perché perda un po' di amido. Dopo qualche minuto, mentre si mescola, i chicchi diventano un po' più traslucidi e iniziano a fare un rumore come se schioccassero, segno che è il momento di aggiungere il vino. Quando si mescola al vino, il riso rilascia ancora un po' di amido, e il liquido diventa leggermente lattiginoso,preludio alla cremosità finale. Quando il vino è stato assorbito, si aggiunge il brodo, un mestolo alla volta. Se si mescola quasi senza interruzione il riso cuocerà in modo uniforme e rilascerà l'amido morbido dalla parte esterna dei chicchi. Il passaggio finale di qualsiasi buon risotto è la mantecatura con il burro, che lo rende più ricco, e l'aggiunta di qualsiasi condimento (in questo caso, formaggio, pepe macinato al momento e prezzemolo), appena prima di servire.

In alcune zone del Nord Italia, il metodo di cottura del risotto viene usato anche per altri cereali, come il farro, un cereale antico dal sapore nocciolato. Ne risulta un piatto dalla consistenza un po' più gommosa e meno cremosa (vedi la variante del farro con funghi selvatici a pag. 427).

Per il brodo

- 1 GAMBO DI SEDANO *(preferibilmente dal cuore), tagliato a metà per il largo*
- 1 CAROTA MEDIA, *tagliata a metà per il largo*
- ½ CIPOLLA PICCOLA, *pelata*
- 1 SPICCHIO D'AGLIO, *schiacciato e pelato*
- 1 RAMETTO DI PREZZEMOLO
- 7 CUPS (1,9 L) DI ACQUA, O METÀ ACQUA E METÀ BRODO DI POLLO DI BASE *(pag. 51)*

Per gli aromi

- 3 CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- ½ CIPOLLA PICCOLA, *tagliata a dadini*

Per il risotto

- 1 CUP (275 G) DI RISO, *come arborio, carnaroli o vialone nano*
- ⅓ CUP (90 ML) DI VINO BIANCO SECCO, *come il Sauvignon Blanc*

Per finire

- 30 G DI BURRO
- 50 G DI PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO
- SALE GROSSO E PEPE MACINATO AL MOMENTO
- PREZZEMOLO TRITATO

Risotto perfetto, step by step

Preparate il brodo Mettete gli ingredienti del brodo in una pentola da 3,8 litri e portate a ebollizione su fuoco medio-alto. Abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per 15 minuti. Portate la fiamma al minimo per tenere il brodo caldo, ma senza che evapori.

Nel frattempo cuocete gli aromi e tostate il riso Scaldate l'olio d'oliva su fuoco medio-alto in un'altra pentola da 3,8 litri. Cuocete la cipolla finché è traslucida [1], mescolando, per 2 minuti. Unite il riso e cuocete, mescolando [2], finché inizia a diventare traslucido (inizierà a fare una specie di schiocco), per 1-2 minuti. Se la cipolla inizia a scurirsi, abbassate la fiamma.

Aggiungete il vino e il brodo Versate il vino [3] e cuocete, mescolando, finché è assorbito (il riso dovrebbe essere ancora umido e lucido, non asciutto) [4]. Con un mestolo, aggiungete 140 ml di brodo caldo [5]. Mescolate senza interruzione con un cucchiaio di legno, finché tre quarti circa del liquido sono stati assorbiti (il composto dovrebbe essere abbastanza denso perché il cucchiaio lasci il segno) [6]. Continuate ad aggiungere il brodo, 140 ml alla volta e mescolando spesso, finché il riso è quasi traslucido (il riso dovrebbe essere al dente ma non croccante, e il liquido cremoso) [7]. Quando il riso è quasi cotto, tenetelo ben d'occhio e aggiungete meno liquido alla volta per essere sicuri di non cuocerlo troppo (potreste non dover usare tutto il brodo). Ci dovrebbero volere 20-25 minuti in tutto.

Finite e servite Incorporate il burro [8] finché è completamente fuso (questo passaggio si chiama mantecatura), poi il formaggio [9] e il sale. Guarnite con prezzemolo e pepe e servite subito.

RISOTTO DI FARRO CON FUNGHI SELVATICI

Mondate 225 g di funghi selvatici (come Pleurotus, shiitake e gallinacci) e tagliateli a metà, se sono grandi. Scaldate 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva in una padella grande su fuoco alto. Metteteci metà dei funghi *fig. 6.4* e cuocete, mescolando ogni tanto, finché sono dorati e morbidi, per 7 minuti. Insaporite con sale grosso e pepe macinato al momento e trasferiteli in una ciotola. Ripetete con altri 2 cucchiai di olio, il resto dei funghi e altro sale e pepe. Teneteli al caldo fino al momento di servire. Seguite la ricetta sopra, usando le stesse dosi di ingredienti, ma sostituite il riso con il farro per preparare il risotto (brodo compreso) e cuocete per lo stesso tempo, più o meno; il farro dovrebbe essere morbido ma ancora sodo (l'incavo nel chicco si sarà gonfiato). Servite, con sopra i funghi.

fig. 6.4 CUOCERE I FUNGHI PER IL RISOTTO DI FARRO

POLENTA MORBIDA PERFETTA Per 6-8 persone

La polenta, alimento di base della cucina del Nord Italia, è farina di mais macinata grossa lasciata sobbollire molto lentamente sul fornello (o in forno). Il metodo è molto simile a quello del risotto, perché bisogna mescolare spesso e aggiungere il liquido poco per volta. La polenta si può servire subito, come nella ricetta qui proposta, o lasciare rapprendere e poi tagliare a pezzi e friggere, grigliare o passare al forno. L'acqua è il liquido di cottura più comune, ma per una polenta più ricca e saporita potete sostituirla, tutta o in parte, con il fondo di pollo (pag. 51) o brodo vegetale (pag. 66), riducendo la dose di sale, se necessario. Per una consistenza più cremosa sostituite invece metà dell'acqua con il latte, preferibilmente intero.

Consigli per la polenta

Mentre la polenta sta cuocendo, è molto importante girarla continuamente con il mestolo, raschiando bene il fondo e le pareti della pentola.

Regolate la fiamma perché la polenta sobbolla molto lentamente, formando poche bolle (altrimenti potrebbe schizzare e bruciarvi).

Servite la polenta morbida non appena è pronta; raffreddandosi si indurirà.

Questa ricetta richiede due pentole d'acqua per cuocere la polenta: una per la fase iniziale, quando la farina di mais si incorpora all'acqua calda, e l'altra per l'acqua in più che si aggiunge gradualmente mentre la polenta cuoce per raggiungere la consistenza desiderata. Partendo con meno acqua si riesce a ottenere prima una consistenza cremosa, e perciò ci sono meno probabilità che si formino grumi. Quando avrete preso confidenza con il metodo e deciso quale consistenza preferite, non dovrete più misurare la quantità di acqua nella seconda pentola.

La polenta, più a lungo cuoce, più diventa cremosa e saporita (fino a un certo punto). Il tempo di cottura consigliato qui è semplicemente quello necessario perché la polenta sia cotta. Se decidete di cuocerla più a lungo, aggiungete piccole quantità di liquido caldo per raggiungere la consistenza desiderata, assicurandovi che la polenta assorba tutto il liquido prima di aggiungerne altro.

Il metodo descritto qui sotto si può usare per cuocere altri tipi di farine, compreso il semolino (grano duro macinato grosso, che si usa spesso per preparare budini) e *grits* (farina di granturco simile alla polenta, tipica degli Stati del Sud).

Ingredienti

Per la polenta

10 CUPS (2 L) DI ACQUA

1 CUCCHIAIO COLMO DI SALE GROSSO

2 CUPS (300 G) DI FARINA DI MAIS PER POLENTA A GRANA GROSSA

Per finire

30 G DI BURRO

PEPE MACINATO AL MOMENTO

PARMIGIANO REGGIANO

- La farina per polenta a grana grossa si può trovare nei negozi di specialità alimentari e di alimentari naturali, confezionata o sciolta. Si può sostituire con la farina di mais macinata a pietra.
- La polenta morbida si può tenere al caldo fino a un'ora; coprite la pentola e mettetela sopra (non dentro!) una pentola di acqua caldissima. Eliminate la pellicina che si forma in superficie prima di servire.

Scaldate l'acqua Portate a ebollizione 1,65 l di acqua e il sale in una pentola media (5,5 litri) dal fondo pesante su fuoco alto. Fate sobbollire il resto dell'acqua su fuoco medio in un pentolino.

Polenta morbida perfetta, step by step

POLENTA MORBIDA PERFETTA

Incorporate la farina Aggiungete la farina per polenta a manciate, allargando le dita per farla cadere [1], e mescolando senza interruzione; cuocete finché la farina ha assorbito tutta l'acqua, per 3 minuti. Abbassate la fiamma finché in superficie si formano solo una o due grosse bolle alla volta (su fuoco medio-basso o basso, regolatelo come necessario).

Aggiungete l'acqua e cuocete la polenta Incorporate 2 mestoli di acqua che sobbolle alla polenta e cuocete, mescolando spesso con un cucchiaio di legno [2], finché l'acqua è stata assorbita, per 5 minuti. Continuate ad aggiungere 2 mestoli di acqua ogni 5 minuti, mescolando spesso per evitare che la polenta attacchi e aspettando che sia assorbita prima di aggiungerne altra, finché la polenta è cremosa e si stacca dalle pareti della pentola, per 45 minuti circa. (Potrebbe essere necessario regolare ancora la fiamma.)

Finite e servite Incorporate il burro [3] e insaporite con il pepe. Usate un cucchiaio o un mestolo umido per trasferire la polenta in ciotole ampie e basse e cospargete il formaggio a scaglie su ogni porzione.

7

Dessert

LEZIONE 7.1
Come lavorare a crema il burro

LEZIONE 7.2
Come incorporare il burro nella farina

LEZIONE 7.3
Come fare la meringa

LEZIONE 7.4
Come fare il soufflé

LEZIONE 7.5
Come fare la génoise

LEZIONE 7.6
Come fare la crema

LEZIONE 7.7
Come fare la pâte à choux

LEZIONE 7.8
Come fare sorbetti e granite

APPROFONDIMENTI

- *Crema pasticciera e lemon curd*
- *Cuocere la frutta*

DESSERT

SUCCEDE SPESSO che qualcuno imbastisca una cena fantastica, ma che poi, per il dessert, scelga di andare in pasticceria o di usare un preparato per torte. Perché? A volte è solo un fatto di comodità, ma spesso vince la preoccupazione che l'alternativa – preparare un dolce "da zero" – si riveli fallimentare. Perché se cucinando c'è spazio per l'improvvisazione, per assaggiare mentre si prepara un piatto e a volte sostituire in maniera creativa gli ingredienti, i dolci da forno e quelli preparati in altri modi sono tutta questione di precisione. Una torta, la crema pasticciera, un'infornata di biscotti dipende dal saper mettere insieme gli ingredienti giusti, dosarli bene e amalgamarli nel modo corretto, nell'ordine e alla temperatura richiesti. Se preparare un'insalata o una pentola di zuppa deliziosa è un'arte, fare fantastiche torte a strati e altri dessert è più una scienza.

Questo, tuttavia, non significa che ci si debba lasciare intimidire dai dessert. Per alcuni cuochi, del resto, l'esistenza di metodi adeguati e ricette precise sarà liberatoria: la preparazione dei dessert può essere suddivisa in tecniche che la compongono più di qualsiasi altro tipo di cottura. Basta imparare bene alcune di queste tecniche e sarete pronti a produrre decine di dolci spettacolari.

LE BASI PER PREPARARE BUONI DESSERT

Quasi tutti i dessert partono dalla combinazione di una lista piuttosto breve di ingredienti: burro, zucchero, farina e uova. La cosa sorprendente riguardo a questi semplicissimi ingredienti è che si possano trasformare in una gamma davvero ampia di cibi allettanti. Il modo migliore, e più divertente, per insegnare a realizzare queste preparazioni è quello di iniziare dal principio e seguire un approccio passo passo. Questo capitolo quindi comprende lezioni che si concentrano soprattutto su questi ingredienti e mini-lezioni che comprendono altre basi non meno importanti per costruire il gusto e la consistenza, come latte, panna e frutta.

Per molte persone, l'introduzione ai dolci da forno casalinghi deve comprendere i biscotti con le gocce di cioccolato (di solito con una ricetta presa dal retro della confezione delle gocce). Anche se la ricetta è piuttosto semplice, è sorprendente vedere quanto possa variare il risultato quando si sfornano biscotti preparati con la stessa ricetta. E anche se possono essere tutti gustosi, alcuni si avvicineranno certamente più di altri alla consistenza e al sapore giusti. Questo dipende dalla scelta degli ingredienti (per esempio, sostituendo la pura essenza di vaniglia con l'aroma di vaniglia artificiale se ne comprometterà il sapore, mentre usando la farina 0 invece di quella 00 la consistenza non sarà così morbida). Ma se tutto il resto è uguale, c'è solo una tecnica che si tralascia facilmente ma che determina un'enorme differenza nei biscotti (e anche nelle torte) finiti: lavorare a crema il burro con lo zucchero. Questo passaggio, eseguito nel modo giusto, fa la differenza tra prodotti da forno delicati e morbidi e altri densi e duri.

Le lezioni iniziano proprio illustrando il metodo giusto per lavorare a crema il burro e lo zucchero. Dopo una breve introduzione teorica, ci sono un paio di ricette il cui successo dipende dalla tecnica ben eseguita, e cioè i drop cookies (con molte varianti con aggiunte) e una torta a strati di base (ricoperta con una crema di burro non difficile che illustra ulteriormente la tecnica). Le lezioni proseguono poi su altri passaggi fondamentali dei dolci da forno, per esempio come incorporare il burro negli ingredienti secchi, fondamentale per produrre pasta per crostate e biscotti friabili; come montare bene le uova, con ricette di meringhe, angel food cake (torta di solo albumi) e génoise, o pan di spagna (che lievita solo grazie alle uova); come creare un soufflé alto (ancora, imparando un paio di cose sulle uova montate); come fare ricche creme pasticcere per crème caramel, crème brulée o gelato; e come fare la pâte à choux, l'impasto deliziosamente facile – e versatile – per i bignè. Imparerete anche tecniche semplici per cuocere la frutta fresca e preparare leccornie surgelate a base di succo di frutta, come sorbetti e granite, che porteranno i vostri dessert in una nuova direzione.

LEZIONE 7.1

Come lavorare a crema il burro

Lo scopo di lavorare a crema il burro con lo zucchero è creare sacche d'aria, o cellule, che si formano quando i granuli di zucchero si mescolano al grasso. Poi, durante la cottura in forno, i gas provenienti da qualsiasi lievito chimico si mescolano con l'umidità che evapora per gonfiare le sacche, dando un prodotto finito leggero, dalla bella consistenza. Per lavorarlo a crema, è importantissimo che il burro sia a temperatura ambiente, perché le sacche d'aria non si formano nel burro freddo. Se vi dimenticate di tirarlo fuori dal frigorifero, ci sono alcune scorciatoie per accelerare il processo (vedi nota a destra), ma usatele con attenzione. Se il burro diventa troppo caldo o morbido, non terrà abbastanza bene la sua struttura, e dovrete metterne un po' ancora in frigo prima di lavorarlo a crema.

Si può lavorare a crema a mano – alla vecchia maniera, con un cucchiaio di legno – il che richiede un bel po' di muscoli (e di perseveranza), o con lo sbattitore elettrico. Ci sono alcuni vantaggi nel farlo a mano almeno alcune volte: potrete osservare da vicino l'interazione del grasso con lo zucchero e imparare a sentire quando si è raggiunta la consistenza giusta (senza correre il rischio di lavorarlo troppo). Alcune ricette daranno un'indicazione di quanti minuti lavorare a crema, ma gli indizi visivi saranno i più importanti: il composto dovrebbe diventare più chiaro – color panna – , aumentare di volume ed essere spumoso. Una volta raggiunto questo stadio, non continuate a lavorare, perché se è troppo lavorato le cellule d'aria che si sono formate collasseranno. Poi si aggiungeranno altri ingredienti al composto: le uova, come il burro, dovrebbero essere a temperatura ambiente (se non lo sono, si possono mettere in una ciotola di acqua tiepida per 15 minuti circa). Quando le aggiungete, devono amalgamarsi bene agli altri ingredienti, il che non sarà possibile se sono fredde (o se si aggiungono tutte insieme); se si usano uova fredde (così come liquidi freddi, come latte e latticello) l'impasto può separarsi sembrando cagliato. Quando gli ingredienti di base sono completamente incorporati, smettete di mescolare per preservarne la consistenza. (Anche a questo punto c'è il rischio di mescolare troppo.) Tutti gli ingredienti solidi, come le gocce di cioccolato, la frutta tritata e la frutta a guscio, dovrebbero essere incorporati alla fine.

LA TEMPERATURA GIUSTA PER IL BURRO

Cosa significa che il burro deve essere a "temperatura ambiente"? Il burro dovrebbe essere abbastanza morbido che premendoci con un dito resta un segno profondo, ma non tanto morbido da disfarsi. Lasciate il burro fuori dal frigorifero e verificatene la morbidezza premendoci sopra il dito. Quando resta il segno e il burro mantiene ancora la sua forma, è pronto. Non mettete mai il burro nel microonde e non fondetelo in altro modo per accelerare il tutto. Il burro troppo caldo si separerà e non si lavorerà bene a crema. Perché diventi morbido più in fretta, tagliate a fette il burro freddo o grattugiatelo con la grattugia a fori grandi.

DROP COOKIES Per 40 biscotti circa

Tutti hanno bisogno di una ricetta affidabile per i drop cookies alla vecchia maniera: questa è la ricetta giusta. È semplice (non sono necessari attrezzi, il burro si può lavorare a crema a mano, anche se per facilitare il tutto si può usare lo sbattitore) e si può variare all'infinito (modificate l'impasto con una qualsiasi delle aggiunte elencate sotto, o dividetelo in due o tre parti per poter preparare più di un tipo di biscotti alla volta). E se volete, potete cuocerne una parte e formare delle palline con quello che resta (sulle teglie da forno) e metterle in freezer finché sono surgelate. Conservate le palline di impasto surgelate in un sacchetto richiudibile in freezer finché siete pronti a infornarle; lasciatele a temperatura ambiente per 30 minuti prima di infornarle e lasciatele in forno qualche minuto in più del tempo consigliato. Questi biscotti sono piuttosto duri; per una consistenza più elastica, riducete la farina di 60 g e il tempo di cottura di 2 minuti.

Consigli per i drop cookies

Se i biscotti vengono molto compatti e duri, forse avete usato ingredienti troppo freddi o non li avete lavorati abbastanza a crema. Se i biscotti si allargano troppo nel forno e sono troppo sottili, invece, potrebbe essere perché li avete lavorati troppo o avete usato ingredienti troppo caldi. Vale la pena mettere in frigo l'impasto prima di cuocerlo; così si allargherà meno in forno.

3 CUPS (345 G) DI FARINA 00

1 CUCCHIAINO E ½ DI SALE GROSSO

1 CUCCHIAINO E ¼ DI BICARBONATO

225 G DI BURRO, *a temperatura ambiente*

1 CUP (180 G) DI ZUCCHERO DI CANNA CHIARO *(o scuro, per un sapore e un colore più intensi)*

½ CUP (115 G) DI ZUCCHERO

2 UOVA GRANDI, *a temperatura ambiente*

1 CUCCHIAINO DI PURA ESSENZA DI VANIGLIA

150 G DI AGGIUNTE A PIACERE *(gocce o pezzetti di cioccolato fondente; noci pecan, noci o arachidi tritate grossolanamente; uvetta, mirtilli rossi secchi, amarene secche o frutta disidratata a pezzetti, come albicocche, datteri o fichi)*

Preparate il forno e le teglie Riscaldate il forno a 180 °C, con una griglia al centro del forno e una nella parte inferiore. Rivestite due teglie da biscotti grandi con la carta da forno.

Drop cookies, step by step

DROP COOKIES
CON GOCCE DI CIOCCOLATO E NOCI

SETACCIARE LA FRUTTA A GUSCIO TRITATA
Prima di incorporare le noci tritate negli impasti o nei composti, setacciatele per eliminare la polvere fine. Così le particelle non intorbidiranno il colore e non daranno una consistenza granulosa.

Mescolate gli ingredienti secchi Mescolate farina, sale e bicarbonato [1].

Lavorate a crema il burro e gli zuccheri Mettete il burro e i due tipi di zucchero in una ciotola. Schiacciatelo e mescolate con un cucchiaio di legno [2] finché il composto è molto leggero e spumoso (ci possono volere fino a 6 minuti, o 2-3 minuti con lo sbattitore elettrico). Aggiungete le uova, una alla volta [3], mescolando finché sono incorporate dopo ogni aggiunta [4]. Unite la vaniglia.

Unite gli ingredienti secchi e le aggiunte Unite gli ingredienti secchi in tre volte [5]. Unite le aggiunte desiderate [6]. (Se invece preparate biscotti di tipi diversi, dividete l'impasto in parti uguali e incorporate le dosi adeguate di aggiunte: 180 g circa per metà impasto, 135 g circa, per un terzo di impasto.)

Infornate e raffreddate Con un dosatore per gelato da 4 cm, fate delle palline di impasto e posizionatele sulle teglie a 5 cm di distanza *fig. 7.1*. Infornate, invertendo e ruotando le teglie a metà cottura, finché i biscotti sono ben dorati sui bordi e solidificati al centro, per 13-15 minuti. Lasciateli sulle teglie per 5 minuti, poi fateli raffreddare del tutto sulle gratelle. Si conservano in un contenitore a chiusura ermetica a temperatura ambiente per 1 settimana, o in freezer per 1 mese.

fig. 7.1 RICAVARE PALLINE DALL'IMPASTO

YELLOW CAKE CON CREMA AL BURRO E CIOCCOLATO FACILE FACILE Per 12 persone

La torta al burro semplice viene spesso chiamata "torta gialla", ma non è il burro a darle il caratteristico colore; la maggior parte delle torte al burro contiene anche uova intere, perciò sono i tuorli a contribuire al colore (e anche al gusto ricco). Il metodo di lavorare a crema è essenziale in molte torte a strati classiche americane, come questa, ma qui si usa lo sbattitore elettrico (con il gancio per mescolare) invece del cucchiaio di legno. Assicuratevi di lavorare a crema per il tempo indicato per ottenere una consistenza fine e vellutata. Anche usare una miscela di farine diverse è altrettanto importante; la farina per torte dà una consistenza morbida e delicata, quella 00 dà struttura.

255 G DI BURRO, *a temperatura ambiente, più altro per le tortiere*
1½ CUP (175 G) DI FARINA 00, *più altra per le tortiere*
3 CUPS (345 G) DI FARINA PER TORTE *(non autolievitante), setacciata*
2¼ CUCCHIAINI DI LIEVITO IN POLVERE
¾ DI CUCCHIAINO DI BICARBONATO
1½ CUCCHIAINI DI SALE GROSSO
2¼ CUPS (450 G) DI ZUCCHERO
6 UOVA GRANDI, *a temperatura ambiente*
2 CUPS (400 ML) DI LATTICELLO, *a temperatura ambiente*
2 CUCCHIAINI DI PURA ESSENZA DI VANIGLIA
CREMA AL BURRO E CIOCCOLATO *(pag. 440)*

Preparate il forno e le tortiere Scaldate il forno a 180 °C, con le griglie al centro. Spennellate due tortiere quadrate da 20 cm o rotonde da 23 cm con il burro ammorbidito [1] e rivestitene il fondo con la carta da forno [2]; imburrate anche la carta. Infarinate e picchiettate per rimuovere quella in eccesso [3].

Mescolate gli ingredienti secchi Mescolate le farine, il lievito, il bicarbonato e il sale in una ciotola media.

Lavorate a crema il burro e lo zucchero Sbattete il burro e lo zucchero con lo sbattitore elettrico con il gancio per mescolare [4] a velocità medio-alta finché il composto è leggero e spumoso [5], per 4-6 minuti, raschiando le pareti.

Unite il resto degli ingredienti Portate la velocità a media e unite un uovo alla volta [6], incorporandolo del tutto dopo ogni aggiunta e raschiando le pareti della ciotola. Portate a bassa velocità e aggiungete gradualmente gli ingredienti secchi [7], alternandoli al latticello [8] e finendo con la farina. (Alternati, gli ingredienti si incorporano più facilmente al composto e si riduce il rischio che perdano volume.) Incorporate la vaniglia. Il composto dovrebbe essere liscio e molto denso.

Ingredienti

- Quando una ricetta prevede la farina, seguite l'ordine dato per dosare e setacciare. Per esempio, "345 g di farina setacciata" significa che bisogna prima setacciarla e poi dosarla; "345 g di farina, setacciata" significa che bisogna dosarla prima di setacciarla. La farina per torte si setaccia spesso, perché è più fine e più soggetta alla formazione di grumi.
- Il latticello (*buttermilk* in inglese) è un prodotto residuo della lavorazione del burro; ha un gusto leggermente acido e una consistenza simile allo yogurt liquido. È molto usato nella cucina nordeuropea e statunitense. Rende i dolci più morbidi e soffici, e le carni più tenere (se usato nella marinata). In Italia è presente nei supermercati ben forniti e nei negozi di prodotti biologici. Se non lo trovate potete sostituirlo con yogurt magro (62 g) mescolato a latte scremato (62 g) e a un cucchiaino di succo di limone: con questa dose otterrete 125 g di latticello (NdR).

Preparare la tortiera

Consigli per la torta

Ci sono diversi modi per verificare che la torta sia cotta, dentro e fuori. Uno stuzzicadenti infilato al centro dovrebbe uscire pulito, senza briciole o impasto umido attaccati. La superficie della torta dovrebbe essere dorata (a meno che non sia al cioccolato) e risultare elastica al tatto, e la torta dovrebbe iniziare a staccarsi dalle pareti della tortiera.

Infornate le torte Dividete il composto nelle tortiere preparate, lisciando la superficie con una spatola angolare [9] (le tortiere dovrebbero essere piene a metà). Infornate, ruotando le tortiere a metà cottura, finché sono elastiche al tatto e uno stuzzicadenti infilato al centro esce pulito, per 40 minuti.

Lasciate raffreddare Trasferite le tortiere sulle gratelle e lasciatele raffreddare per 20 minuti. Passate un coltello intorno al bordo delle torte per staccarle [10]. Tenendo la griglia sulla teglia con un canovaccio [11] capovolgeteci le torte. Sollevate la tortiera con attenzione [12], poi togliete la carta da forno [13]. Lasciatele raffreddare completamente. (Se non le usate subito, avvolgetele nella pellicola e conservatele a temperatura ambiente fino all'indomani o in frigo per 3 giorni. Le torte si possono anche surgelare, avvolte nella pellicola, per 2 mesi.)

Ricoprite le torte Capovolgete le torte, con la parte superiore verso l'alto. Mettetene una su un'alzata o un vassoio rivestiti di carta da forno. Rifilate la parte superiore con il coltello seghettato perché sia piatta [14]. Stendete uno strato di crema al burro di 5 mm di spessore (350 ml circa) con una spatola

Torta al burro, step by step

4

5

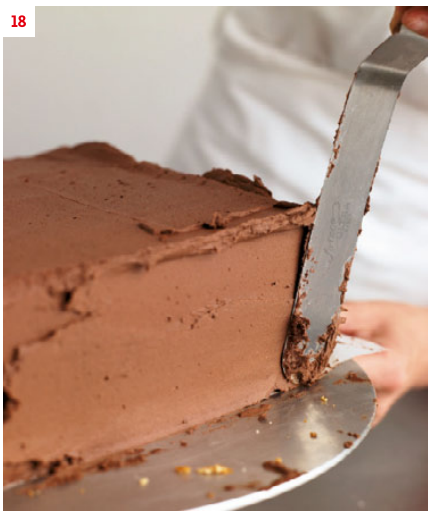
6

7

8

9

Assemblare una torta a strati



angolare [15]. Tagliate la parte superiore dell'altra torta, poi mettetela sulla prima, con la parte superiore verso il basso, schiacciando leggermente. Ripulite la crema che fuoriesce ai lati della torta [16]. Con la spatola angolare, ricoprite la parte superiore e i lati della torta con uno strato sottile di crema al burro (140-210 ml) [17]. Mettete in frigo per 20 minuti, poi stendete lo strato finale (5 mm di spessore) di crema al burro sulla torta [18]. Per lisciare la copertura, passate la spatola su tutta la torta, immergendola nell'acqua calda e asciugandola a mano a mano che procedete. La torta si può ricoprire e tenere a temperatura ambiente, coperta, per 1 giorno al massimo prima di servire.

CUPCAKE AL BURRO Per 42 cupcake

Seguite la ricetta precedente, infilando i pirottini di carta nelle teglie per muffin (se dovete cuocerle in più riprese, sostituite i pirottini dopo ogni infornata). Riempite ogni stampo a metà con l'impasto e infornate finché uno stuzzicadenti infilato al centro esce pulito, per 15-20 minuti. Lasciatele raffreddare nella teglia su una griglia per 10 minuti, poi sformate le cupcake sulla griglia e lasciatele raffreddare del tutto. Le cupcake si possono conservare in un contenitore a chiusura ermetica, in frigorifero per 3 giorni o in freezer per 1 settimana, prima di essere ricoperte.

CREMA AL BURRO E CIOCCOLATO

Per 1,4 litri

Quando si lavora a crema il burro per le coperture, non è tanto importante incorporare aria e creare cellule quanto ottenere una consistenza uniforme. In molte coperture di crema al burro tradizionali, come la Crema al burro alla meringa svizzera a pag. 463, si incorpora il burro ammorbidito in una base di meringa, ma questa versione è molto più semplice e veloce. Bisogna solo lavorare il burro finché è cremoso e poi incorporare lo zucchero a velo e il cacao in polvere finché la crema è liscia. Questa copertura sarà un po' più granulosa di una crema al burro a base di meringa, liscia e lucida, ma è del tutto accettabile per una torta di compleanno o un'infornata di cupcake.

450 g di burro, *a temperatura ambiente*
1 cucchiaino di pura essenza di vaniglia
¾ cup (75 g) di cacao amaro in polvere
5¼ cups (950 g) di zucchero a velo setacciato

con lo sbattitore elettrico, lavorate a crema il burro a velocità medio-alta finché è chiaro e spumoso, per 2 minuti. Aggiungete la vaniglia. Abbassate la velocità a media, unite il cacao e mescolate fino ad avere un composto liscio. Unite lo zucchero, 225 g alla volta, mescolando bene dopo ogni aggiunta. Mescolate a velocità alta finché la crema è ben amalgamata, per altri 10-20 secondi. (Se non la usate subito, copritela con la pellicola e mettetela in frigorifero per 3 giorni al massimo. Prima di usarla, riportatela a temperatura ambiente e lavoratela con lo sbattitore elettrico a velocità media finché è spumosa, per 2-3 minuti.)

Lezione 7.2

Come incorporare il burro nella farina

Quello che distingue l'impasto per *pie* e crostate, i biscotti e altre pastre frolle dalle torte e biscotti realizzati lavorando a crema il burro è la consistenza. La pasta frolla ha una consistenza friabile e a strati più che liscia e uniforme. Per ottenere questi strati friabili, il burro si incorpora nella farina in modo che rimanga a pezzetti, freddi (da qui il nome di pâte brisée per le crostate, che significa "pasta spezzata" in francese). Per le ricette che seguono, il burro deve assolutamente essere freddo. In realtà tutto dovrebbe essere freddo. Mettete gli ingredienti e gli attrezzi – la ciotola nella quale mescolerete, e il gancio impastatore, se lo usate – in freezer prima di iniziare, soprattutto in estate o se vi trovate in una stanza calda. I pezzettii di burro non devono iniziare a sciogliersi prima di trovarsi al caldo del forno; lì si fonderanno e si creerà il vapore, che porterà – avete indovinato – alla formazione di sacche d'aria nell'impasto. Il risultato sarà un impasto leggero e friabile.

fig. 7.2 INCORPORARE IL BURRO

Soprattutto per l'impasto per *pie*, il robot da cucina incorpora facilmente e rapidamente il burro nella farina. Fate solo attenzione a non lavorarlo troppo; il composto deve somigliare a una farina grossolana, con i pezzi di burro più grandi che sembrano piccoli piselli. Se non avete il robot da cucina o preferite incorporare il burro a mano, lavoratelo nella farina con la punta delle dita *fig. 7.2*; il *pastry blender* (che è un impastatore manuale per impasti al burro freddo) fa un buon lavoro, basta passarlo nel burro e farina con un movimento come per tritare finché si raggiunge la consistenza desiderata. (Chi è alle prime armi forse vorrà iniziare incorporandolo a mano, per imparare a distinguere la consistenza giusta; capita di lavorarlo troppo se non si è mai usato il robot da cucina a questo scopo.) Per preservare quei pezzetti di burro, non lavorate troppo l'impasto dopo aver aggiunto i liquidi. Mescolate giusto per incorporare; l'impasto dovrebbe stare insieme quando lo si schiaccia tra due dita. (Non dovrebbe formare una palla, come dicono molte ricette; a quel punto sarà già troppo lavorato). Picchiettate l'impasto con delicatezza sul piano di lavoro e formate un bel disco dopo averlo avvolto nella pellicola, poi lasciatelo riposare.

SHORTCAKE AL LATTICELLO CON RABARBARO E FRAGOLE Per 10 persone

Un semplice biscotto al latticello funge da base per le shortcake alla frutta. Come con molte ricette facili, la percentuale di successi crescerà in modo esponenziale a ogni nuovo tentativo. Non c'è niente di complicato; basta lavorare in fretta e non lavorare troppo l'impasto, perché i biscotti diventerebbero piatti e pesanti. In questa ricetta la tradizionale shortcake alle fragole è arricchita dalla composta di rabarbaro da servire insieme alle fragole macerate. Potete usare un tipo di frutta e non l'altro (raddoppiandone la dose), o sostituire il rabarbaro con la stessa quantità di un altro frutto, o macerare un altro frutto rosso. La composta di albicocche sarebbe deliziosa sulle more macerate, per esempio, o quella di pesche noci con i lamponi. La panna montata, però, non è facoltativa; è una parte fondamentale del fascino della shortcake alla frutta. I biscotti, invece, si possono servire da soli a colazione, spalmati con un tocchetto di burro e la vostra marmellata preferita. (Se programmate di servirli con pietanze salate, come uova e bacon, però, omettete lo zucchero e il baccello di vaniglia.)

Per le shortcake

3 CUPS (345 G) DI FARINA 00, *più altra per il tagliabiscotti*

1 CUP (115 G) DI FARINA PER TORTE *(non autolievitante)*

¼ CUP (55 G) DI ZUCCHERO

1 CUCCHIAIO DI LIEVITO IN POLVERE

1 CUCCHIAINO DI BICARBONATO

1 CUCCHIAINO DI SALE

225 G DI BURRO FREDDO, *tagliato a pezzetti*

1 BACCELLO DI VANIGLIA, *aperto per il lungo (vedi pag. 477)*

1½ CUPS (300 ML) DI LATTICELLO FREDDO

2 CUCCHIAI DI PANNA, *per spennellare*

CRISTALLI DI ZUCCHERO FINI, *per cospargere (o usate lo zucchero)*

Per servire

PANNA MONTATA *(pag. 444)*

COMPOSTA DI RABARBARO *(pag. 444)*

FRAGOLE MACERATE *(pag. 445)*

fig. 7.3 SPARGERE I SEMI DI VANIGLIA

Preparate la teglia Rivestite una teglia da forno grande con la carta da forno.

Incorporate il burro negli ingredienti secchi Mescolate le farine, lo zucchero, il lievito, il bicarbonato e il sale. Con il *pastry blender* (vedi pag. 441) [1] o la punta delle dita, incorporate il burro nella farina finché i pezzi più grandi hanno le dimensioni di piccoli piselli [2].

Mescolate l'impasto Mettete i semi di vaniglia nel latticello con le dita *fig. 7.3* (è il modo migliore per spargerli, altrimenti raschiate il baccello contro il bordo della caraffa con una spatola di gomma). Unite il latticello al composto di farina e burro [3] mescolando con la forchetta finché gran parte degli ingredienti si accorpa in un impasto morbido (va bene se sul fondo della ciotola resta un po' di farina).

Formate i biscotti Versate l'impasto su una superficie pulita e mettete insieme eventuali pezzetti che si staccano [4]. Schiacciate leggermente per incorporare bene tutti gli ingredienti mentre lo picchiettate a formare un rettangolo [5], facendo attenzione a non lavorarlo troppo. Piegate l'impasto in tre parti: partendo da un lato corto, piegate con attenzione [6], poi piegate l'altro lato sul primo. [7]. (La piegatura rende ancora più friabili i biscotti finiti.) Picchiettate l'impasto fino ad arrivare a 3 cm di spessore. Ritagliate dischi di 6,5 cm di diametro con un tagliabiscotti infarinato [8].

Infornate Riscaldate il forno a 200 °C. Mettete i dischi sulla teglia a 2,5 cm di distanza uno dall'altro [9]. Raccogliete i ritagli, stendeteli e tagliateli ancora. Mettete in frigorifero per 20 minuti. Spennellateli con la panna in superficie e cospargeteci i cristalli di zucchero. Infornate per 10 minuti e ruotate la teglia. Abbassate la temperatura a 190 °C e continuate a cuocere finché sono ben dorati e ben cotti, per altri 12 minuti. Lasciateli raffreddare sulla griglia.

Servite Spezzate i biscotti e guarnite con uno strato di panna montata e uno di composta di rabarbaro. Servite le fragole a parte. Oppure preparate un vassoio di biscotti e le ciotole con le guarnizioni lasciando che gli ospiti compongano le loro shortcake. I biscotti sono più buoni il giorno in cui sono preparati.

Shortcake, step by step

SHORTCAKE AL LATTICELLO
CON RABARBARO E FRAGOLE

fig. 7.4 MONTARE LA PANNA SU
UN BAGNO DI ACQUA GHIACCIATA

PANNA MONTATA Per 550 ml circa

Il segreto per una panna montata perfetta è che la panna e la ciotola siano freddissime, soprattutto se la si monta a mano.

1 CUP (200 ML) DI PANNA

1 CUCCHIAIO DI ZUCCHERO A VELO

½ CUCCHIAINO DI PURA ESSENZA DI VANIGLIA

IN UNA CIOTOLA PROFONDA messa in un grande recipiente di acqua ghiacciata, montate la panna a mano *fig. 7.4* finché si formano ciuffi morbidi. Cospargetela con lo zucchero, aggiungete la vaniglia e montatela ancora (ma non troppo).

COMPOSTA DI RABARBARO Per 1 kg circa

La composta è una semplice salsa di frutta che di solito serve come componente di un dessert a più strati. Si usa sopra alle torte o su palline di gelato, o insieme a biscotti dal sapore delicato come gli shortbread. Il rabarbaro richiede una dose di

zucchero maggiore di quasi tutti gli altri tipi di frutta, perché è acido; qui è anche aromatizzato con la scorza di agrumi. Se volete usare altra frutta, come quella con il nocciolo o le pere, regolate la quantità di zucchero in base a quanto sono dolci.

1,15 KG DI RABARBARO, *mondato delle estremità e privato delle foglie*
1 CUP (225 G) PIÙ 2 CUCCHIAI DI ZUCCHERO
½ CUP (100 ML) DI ACQUA
3 STRISCE (DI 6,5X1 CM CIASCUNA) DI SCORZA D'ARANCIA
3 STRISCE (DI 6,5X1 CM CIASCUNA) DI SCORZA DI LIMONE
¼ DI CUCCHIAINO DI SALE GROSSO

Preparate il rabarbaro Lavate bene il rabarbaro e asciugatelo con la carta da cucina (passate ogni gambo per eliminare eventuali tracce di terra). Tagliatelo in diagonale per il largo a pezzi di 2,5 cm (dovreste averne circa 500 g).

Preparate lo sciroppo Portate a ebollizione lo zucchero, l'acqua, le scorze e il sale in una padella grande dai bordi dritti, mescolando finché lo zucchero è sciolto. Aggiungete il rabarbaro e mescolate per ricoprirlo di sciroppo di zucchero. (Non ci sarà abbastanza sciroppo per ricoprirlo, ma la composta diventerà più liquida quando la frutta inizierà a rilasciare i suoi succhi.) Coprite e cuocete su fuoco medio-basso finché il rabarbaro è tenero, per 5 minuti. (Non cuocetelo troppo; i pezzi di rabarbaro dovrebbero restare per lo più interi.)

Raffreddate Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare del tutto, per 1 ora, prima di usarla. La composta si conserva in frigo in un contenitore chiuso per 1 settimana.

FRAGOLE MACERATE Per 2½ cups (500 g)

È un modo semplice per trasformare la frutta fresca in una salsa sciropposa. Lo zucchero estrae i succhi della frutta, il succo di limone preserva il colore e dà sapore.

450 G DI FRAGOLE FRESCHE, *mondate (se grandi tagliate a metà o a quarti per il lungo)*
2 CUCCHIAI DI ZUCCHERO
1 CUCCHIAINO DI SUCCO DI LIMONE FRESCO

IN UNA CIOTOLA, mescolate le fragole, lo zucchero e il succo di limone. Lasciate a temperatura ambiente per 20 minuti per estrarre i succhi prima di servire.

PASTA BRISÉE Sufficiente per 2 basi per torta da 23 o 25 cm (o una chiusa)

Ci sono alcuni piatti che sono il vero banco di prova di un bravo cuoco: un'omelette fantastica, una zuppa equilibrata e confortante, un pollo arrosto perfettamente croccante e dorato e la pasta per crostate morbida e friabile. Forse per il rischio di lavorarla troppo e ritrovarsi con qualcosa che si rompe in due o che è pesantissima, molti cuochi casalinghi stanno alla larga dalla pasta fatta in casa, optando invece per le basi già pronte. Ma la preparazione di una pasta per crostate perfetta dovrebbe far parte delle abilità di base di qualsiasi cuoco casalingo. Come l'impasto per la pasta fresca, la brisée è una pasta semplice a base di farina e acqua, ma in questo caso il burro è un elemento chiave e svolge un ruolo imprescindibile nel creare la consistenza friabile. È fondamentale la giusta proporzione di burro e farina, così come gli ingredienti freddissimi e una mano leggera.

2¾ CUPS (320 G) DI FARINA 00

1 CUCCHIAIO DI ZUCCHERO

1½ CUCCHIAINI DI SALE GROSSO

255 G DI BURRO FREDDO, *tagliato a pezzi di 2 cm*

7 CUCCHIAI DI ACQUA GHIACCIATA, *più altra se necessario*

Mescolate gli ingredienti secchi Mescolate la farina, lo zucchero e il sale nel robot da cucina (o mescolateli a mano in una ciotola).

Incorporate il burro Unite il burro [1] e lavorate fino ad avere un composto sbriciolato, per 10 secondi (o incorporatelo rapidamente con il *pastry blender* o la punta delle dita). Il composto dovrebbe presentarsi di dimensioni variabili dal pangrattato grosso a pezzetti come piccoli piselli [2].

Unite l'acqua Unite l'acqua (iniziate con 7 cucchiai e aggiungetene altri 2 se necessario, uno alla volta) e lavorate finché l'impasto resta insieme se

Pasta brisée, step by step

lo schiacciate [3] (non lavoratelo per più di 30 secondi). A questo punto il composto dovrebbe avere ancora una consistenza briciolosa, e non essere appiccicoso. (Se mescolate a mano, spruzzate l'acqua sul composto di farina e mescolate con la forchetta finché l'impasto sta insieme.)

Formate e raffreddate l'impasto Rovesciate l'impasto su un piano di lavoro pulito. Impastate una o due volte per incorporare i pezzetti che si sono staccati. Dividetelo a metà e picchiettatele a formare un disco spesso da ciascuna [4], poi metteteli nella pellicola e appiattiteli [5]. Avvolgeteli bene nella pellicola e mettete in frigorifero per almeno 1 ora (o tutta la notte). L'impasto si può tenere in freezer per 1 mese al massimo; scongelatelo in frigo per una notte prima di usarlo.

Come stendere la pasta brisée

Stendere l'impasto non è difficile, ma per farlo bene ci può volere un po' di pratica. Ecco alcune indicazioni da tenere in mente prima di iniziare.

Per prima cosa, la temperatura fredda è estremamente importante per evitare che il burro si sciolga (ricordate: senza pezzetti di burro la pasta non sarà friabile). Non cercate di stendere la pasta in una stanza calda; l'impasto si ammorbidirebbe troppo in fretta e diventerebbe difficile lavorarlo. Assicuratevi che l'impasto sia ben freddo (ma dopo averlo raffreddato lasciatelo fuori dal freezer per 10 minuti circa prima di iniziare a stenderlo, o potrebbe creparsi); potete ammorbidire un po' i bordi schiacciandoli tra le punte delle dita. Un piano di lavoro freddo è il più indicato; quelli professionali, per esempio, sono spesso di marmo o acciaio inossidabile, proprio perché restano freddi.

Stendete l'impasto su un piano infarinato o un pezzo di carta da forno. (Nel secondo caso potrete fare scivolare l'impasto e girarlo più facilmente). Se l'impasto diventa troppo morbido, mettetelo in frigorifero finché torna solido, per 10 minuti. 1 Iniziate a stendere, dal centro ai bordi. Per mantenere la forma, girate l'impasto di 1/8 ogni volta che passate il mattarello. Evitate di passarlo direttamente sui bordi, che potrebbero attaccare. Sollevate i bordi con un raschietto per staccarli e consentire all'impasto di continuare ad assottigliarsi. Passate le dita sui bordi per sentire se lo spessore è uniforme (e, se non lo è, per capire dove dovete stenderlo ancora). 2 Rimuovete la farina in eccesso con un pennello (troppa farina lo farebbe indurire). 3 Se l'impasto perde la forma circolare, mettete la parte finale del mattarello vicino al bordo storto e raddrizzatelo schiacciando con una mano e tenendo il mattarello non troppo stretto con l'altra.

1

2

3

GALETTE ALLA FRUTTA Per 6-8 persone

Fare questa crostata rustica, dalla forma irregolare, non potrebbe essere più semplice. Bisogna sempre sapere preparare l'impasto e stenderlo, ma il resto è davvero poco complesso. La crosta ripiegata richiede meno fatica del guscio di pasta cotto nella tortiera. Basta disporre la frutta zuccherata al centro dell'impasto, poi piegare il bordo in su e sopra al ripieno e infornare. Ricordate di assaggiare la frutta prima di iniziare e aggiungete zucchero se è molto aspra.

Per la crosta

½ DOSE DI PASTA BRISÉE *(pag. 445), raffreddata*

FARINA 00, *per spolverare*

Per il ripieno

800 G DI PRUGNE MATURE MA SODE, *private del nocciolo e tagliate a spicchi di 1 cm*

2 CUCCHIAINI DI SUCCO DI LIMONE FRESCO

Ingredienti

- Qui si usano le prugne, ma si possono sostituire con altra frutta con nocciolo (stessa dose). Anche i fichi tagliati a metà, i frutti di bosco interi o le pere mature a fette sono ripieni fantastici. Se usate i fichi, che sono meno sugosi delle prugne, usate solo 1 cucchiaino e 1/2 di maizena.
- È essenziale un ingrediente acido per ravvivare il sapore della frutta; con le prugne si usa il succo di limone, ma con le albicocche è buono quello di lime.
- La maizena è l'addensante preferito per i pies con frutta con nocciolo e frutti di bosco, perché il succo sarà meno torbido, ma si può usare anche la farina, soprattutto con le pere o le mele (il cui succo è naturalmente torbido). Ricordate che serve una dose doppia di farina rispetto alla maizena.
- Per la bagna d'uovo, si può usare l'uovo intero o solo il tuorlo. La crosta spennellata con una bagna di uovo intero sarà più brillante; il tuorlo darà un risultato più scuro. La panna ne esalta il colore.

⅓ CUP (75 G) DI ZUCCHERO *(se le prugne sono molto aspre, usatene un po' di più)*

1 CUCCHIAIO DI MAIZENA *(o 2 cucchiai di farina)*

½ CUCCHIAINO DI SALE GROSSO

Per finire

1 UOVO INTERO GRANDE *o tuorlo*

1 CUCCHIAIO DI PANNA

CRISTALLI DI ZUCCHERO, *per spolverare (oppure usate lo zucchero)*

Preparate il forno e la placca Riscaldate il forno a 190 °C. Rivestite una placca grande con il bordo con la carta da forno o un tappetino di silicone.

Stendete l'impasto e raffreddatelo Lasciate l'impasto a temperatura ambiente finché è piuttosto malleabile, per 10 minuti. Stendetelo su un piano leggermente infarinato in un disco di 35 cm (non deve essere perfetto; la forma può essere irregolare). Trasferitelo sulla placca arrotolandolo intorno al mattarello, poi srotolatelo sulla placca [1]; mettete in frigo per 15 minuti.

Preparate il ripieno Mescolate la frutta, il succo di limone, lo zucchero, la maizena e il sale in una ciotola. Tirate fuori la pasta dal frigo e disponeteci la frutta al centro, lasciando un bordo di 4 cm tutt'intorno. Piegate il bordo sul ripieno, lasciando che l'impasto formi delle pieghe [2].

Finite la crosta e infornate Sbattete l'uovo (o il tuorlo) con la panna e spennellate i bordi della galette. Spolverate generosamente con i cristalli di zucchero [3]. Infornate finché il ripieno sobbolle al centro e la crosta è ben dorato, per 1 ora e ¼. (È molto importante che il succo sobbolla; se non lo fa, la maizena non si attiverà e non addenserà il succo.) Se è colato molto succo, passate una spatola angolare sotto alla crostata per staccarla dalla placca. Trasferite la placca su una griglia per 15 minuti. Mettete la galette sulla griglia e lasciatela raffreddare completamente prima di servire. È meglio mangiarla il giorno stesso.

Attrezzatura

Per la galette usate una placca con il bordo; senza, il succo colerebbe e si brucerebbe sul fondo del forno. Rivestite la placca con la carta da forno per pulirla più facilmente.

Formare la galette

1

2

3

Consigli per il pie

- Il burro è un addensante naturale; se la vostra ricetta non lo richiede già, mettetene qualche fiocchetto sul ripieno versato nella base.
- Praticate sempre delle incisioni sulla superficie del *pie* perché il vapore possa fuoriuscire durante la cottura, senza fare diventare molle la crosta.
- Raffreddate il *pie* prima di infornare perché la crosta non si deformi.
- È molto importante cuocere alla temperatura esatta richiesta, finché la base risulta ben dorata e i succhi iniziano a sobbollire (segno che l'agente addensante è stato attivato e che il ripieno si addenserà bene).
- Coprite il *pie* con la carta stagnola se la crosta si scurisce troppo in fretta.
- Lasciate raffreddare del tutto i *pie* di frutta prima di tagliarli e servire, così il ripieno ha il tempo di rapprendere.

APPLE PIE Per 8 persone

Quando si pensa a un *pie* alla frutta, probabilmente viene in mente una bellezza a doppia crosta con i succhi che fuoriescono sobbollendo dal coperchio.
E anche se sentirete dire spesso che i dolci da forno richiedono precisione per riuscire, una volta presa l'abitudine di sfornare pie alla frutta inizierete a vedere che c'è un certo grado di flessibilità nei ripieni. Con un po' di pratica, imparerete ad adattare la formula di base a seconda della frutta di stagione e a regolare la quantità di zucchero o addensante (come farina o maizena) a seconda della succosità della frutta. Potreste anche iniziare a sperimentare con combinazioni di frutta o aromi, come le scorze e le spezie, in base ai vostri gusti. Albicocche e ciliegie sono buonissime insieme, così come pesche e mirtilli. Se volete mescolare frutta fresca e frutta disidratata, provate le pere con le amarene disidratate; ravvivate le prime con un pizzico di "cinque-spezie" cinese. Per arrivare a questo punto in cui si può improvvisare, tuttavia, dovrete iniziare con qualcosa di molto essenziale, e cosa c'è di meglio per iniziare di un classico americano, la *apple pie*?

Per il ripieno

1,35 KG DI MELE DA CUOCERE MISTE *(come Granny Smith, Cortland, Golden, Fuji, Matsu, Golden Russet o Empire), pelate, private del torsolo e tagliate a fette di 1 cm*

½-¾ CUP (115-170 G) DI ZUCCHERO

¼ CUP (30 G) DI FARINA *o 2 cucchiai di maizena*

1 CUCCHIAIO DI SUCCO DI LIMONE FRESCO

¾ DI CUCCHIAINO DI CANNELLA IN POLVERE

¼ DI CUCCHIAINO DI ZENZERO IN POLVERE

½ CUCCHIAINO DI SALE GROSSO

30 G DI BURRO, *tagliato a pezzetti*

Per la crosta

FARINA, *per spolverare*

PASTA BRISÉE *(pag. 445), raffreddata*

fig. 7.5 SISTEMARE L'IMPASTO NELLA TORTIERA

Apple pie, step by step

fig. 7.6 ABBELLIRE LA CROSTA

Per finire

1 TUORLO GRANDE

1 CUCCHIAIO DI PANNA

CRISTALLI DI ZUCCHERO FINI, *per cospargere*

Preparate il ripieno Mescolate le mele, lo zucchero, la farina, il succo di limone, la cannella, lo zenzero e il sale in una ciotola grande.

Assemblate il pie Stendete un disco di impasto su un piano infarinato a 4 mm di spessore (e almeno 33 cm di diametro). Arrotolate l'impasto sul mattarello e srotolatelo su una tortiera per pie di vetro da 23 cm, premendo con delicatezza per sistemarcelo *fig 7.5*. Riempite con le mele e cospargeteci il burro. Arrotolate l'altro disco allo stesso modo e appoggiatelo sul ripieno [**1**]. Rifilate la pasta che sborda dai dischi a 2,5 cm con le forbici [**2**]. Premete i bordi per sigillare. Piegate in giù la pasta che avanza [**3**] e arricciate i bordi: con il pollice e l'indice schiacciate l'impasto contro l'indice dell'altra mano, tutt'intorno al pie [**4**]. Praticate dei tagli di 7,5 cm sulla superficie [**5**]. Mettete in frigo per 20 minuti. Scaldate il forno a 200 °C.

Finite la crosta e infornate Sbattete il tuorlo e la panna in una ciotola; spennellate la superficie e i bordi della torta [**6**]. (Se volete, tagliate foglie e altre

PIE DI FRUTTA

	Rabarbaro	Amarene	Pesche	Mirtilli
FRUTTA	1 KG, MONDATO E TAGLIATO PER IL LARGO A PEZZI DI 1,25 CM	900 G FRESCHE, SENZA NOCCIOLO, O 800 G SURGELATE E IN PARTE SCONGELATE	1,25 KG, TAGLIATE A SPICCHI DI 1 CM	1,35 KG
SUCCO DI LIMONE	1 CUCCHIAIO	NO	1 CUCCHIAIO	1 CUCCHIAIO
ZUCCHERO	340 G	225 G	115-170 G	115 G
ADDENSANTE	30 G PIÙ 1 CUCCHIAIO DI MAIZENA	3 CUCCHIAI DI MAIZENA	30 G DI MAIZENA	3 CUCCHIAI DI MAIZENA
AROMI	¼ CUCCHIAINO DI SALE 1 CUCCHIAINO E ½ DI SCORZA DI LIMONE GRATTUGIATA	¼ CUCCHIAINO DI SALE ⅛ DI CUCCHIAINO DI CANNELLA	¼ CUCCHIAINO DI SALE ¼ DI CUCCHIAINO DI ZENZERO IN POLVERE	¼ CUCCHIAINO DI SALE ¼ DI CUCCHIAINO DI CANNELLA
BURRO	30 G	30 G	30 G	30 G
CUOCERE IN FORNO	200 °C PER 10 MINUTI; ABBASSATE A 190 °C; INFORNATE PER ALTRI 50-80 MINUTI.	200 °C PER 10 MINUTI; ABBASSATE A 190 °C; INFORNATE PER ALTRI 50-80 MINUTI.	200 °C PER 10 MINUTI; ABBASSATE A 190 °C; INFORNATE PER ALTRI 50-80 MINUTI.	200 °C PER 10 MINUTI; ABBASSATE A 190 °C; INFORNATE PER ALTRI 40-75 MINUTI.

forme dai ritagli di impasto con il tagliabiscotti e attaccatele alla superficie con la bagna d'uovo *fig. 7.6*; è un buon modo per nascondere le imperfezioni.) Cospargete con i cristalli di zucchero. Infornate, rivestendo la griglia con la carta stagnola (per raccogliere i succhi). Infornate per 10 minuti; abbassate la temperatura a 190 °C. Cuocete finché base e superficie sono dorati e i succhi sobbollono al centro, per 70-85 minuti. Coprite con la stagnola se si scurisce troppo in fretta.

Raffreddate Trasferite la tortiera su una griglia; lasciate raffreddare per 4 ore almeno, o tutta la notte. Nel secondo caso, tenete il pie a temperatura ambiente coperto con carta stagnola e non in frigo, perché la crosta diventerebbe molle.

PÂTE SUCRÉE Sufficiente per due crostate di 10 x 35 cm o tonde da 23-25 cm

La *pâte sucrée* è un altro impasto dolce. Si prepara con lo stesso metodo della pasta brisée, ma aggiungendo un po' di zucchero e un paio di tuorli. Lo zucchero produce una crosta più sostanziosa, ideale per le basi più strutturate utilizzate per le crostate. La farina e il burro si lavorano un po' più a lungo che per la pasta brisée, perché non dovrebbero restare pezzetti di burro. Sia lo zucchero sia le uova ammorbidiscono un po' l'impasto, perciò è un po' più difficile da stendere della pasta brisée; è più facile rimediare a strappi, però: basta schiacciare insieme i due lembi. La *pâte sucrée* si usa spesso per le basi da crostata da cuocere a vuoto, (prima di aggiungere il ripieno; vedi nota a pag. 456). Essendo morbida (grazie alle uova), manterrà la forma meglio di una pasta friabile. Il guscio di *pâte sucrée* è croccante e crea un bel contrasto con i ripieni morbidi, non cotti al forno, come la panna cotta in questa ricetta.

2½ CUPS (290 G) DI FARINA 00

3 CUCCHIAI DI ZUCCHERO

¾ DI CUCCHIAINO DI SALE

225 G DI BURRO FREDDO, *tagliato a pezzetti*

2 TUORLI GRANDI, *leggermente sbattuti*

¼ CUP (170 ML) DI ACQUA GHIACCIATA, *più altra se necessario*

Mescolate gli ingredienti secchi Mescolate la farina, lo zucchero e il sale nel robot da cucina (o fatelo a mano in una ciotola).

Incorporate il burro Unite il burro. Lavorate finché il composto sembra una farina a grana grossa, per 10-15 secondi; i pezzetti di burro dovrebbero essere di 3 mm o meno, non dovrebbero restare pezzi grandi come piselli. In alternativa incorporate in fretta con un *pastry blender* o con la punta delle dita.

Incorporate i tuorli Unite i tuorli e mescolate (o sbattete con la forchetta).

Aggiungete l'acqua Con il robot in funzione, aggiungete l'acqua ghiacciata a filo finché l'impasto sta insieme. Non lavorate per più di 20 secondi; controllate fermando il robot e schiacciandone un po' tra le dita. Non aspettate che l'impasto si compatti nel robot. (Se mescolate a mano, aggiungete lentamente l'acqua e sbattete con la forchetta finché il composto sta insieme.)

Formate, avvolgete e raffreddate Dividete l'impasto a metà e formate dei rettangoli o dei dischi, a seconda della forma della tortiera. Avvolgeteli nella pellicola e mettete in frigo per almeno 1 ora (o tutta la notte). La pâte sucrée si può surgelare per 1 mese; scongelatela per una notte in frigo prima di usarla.

Varietà di frutti di bosco e ciliegie

CROSTATA CON PANNA COTTA Per 8 persone

Con un robusto guscio di pâte sucrée, questo dessert è una variante delle note crostate ricoperte di frutta della pasticceria francese tradizionale. Quelle più riconoscibili prevedono un'abbondante dose di ripieno cremoso, come la Crema pasticciera (pag. 484) o il lemon curd (pag. 485), ricoperto da un misto di frutta matura a fette o frutti di bosco interi. Questa usa invece la panna cotta – addensata con la gelatina – che è meno pesante dei ripieni addensati con il burro. È anche un po' meno formale delle crostate da pasticceria, perché la frutta è macerata e servita a parte invece che disposta ordinatamente. In realtà le ciliegie nella foto vogliono essere solo un suggerimento; coprite la torta con qualsiasi tipo di frutta macerata. È altrettanto deliziosa senza copertura. Il guscio dovrebbe essere raffreddato prima di preparare la panna cotta, perché il ripieno deve solidificarsi nel guscio. Le ciliegie si possono lasciare macerare e mettere in frigorifero fino a un'ora prima, ma non di più perché la frutta perde sapore e consistenza se resta troppo a lungo in frigo, e inizia anche a ossidarsi e scurirsi sui bordi.

fig. 7.7 PREPARARE LA PANNA COTTA

Per la crosta

FARINA, *per spolverare*

½ DOSE DI PÂTE SUCRÉE *(pag. 453)*

Per la panna cotta

1 CUCCHIAINO DI GELATINA VEGETALE IN POLVERE

3 CUCCHIAI DI ACQUA FREDDA

¾ CUP (210 ML) DI YOGURT BIANCO INTERO *o latticello*

½ CUP (70 ML) DI PANNA

3 CUCCHIAI DI ZUCCHERO

¼ DI CUCCHIAINO DI SALE GROSSO

1 BACCELLO DI VANIGLIA, *aperto per il lungo (vedi pag. 477)*

Per la copertura

680 G DI CILIEGIE *(miste dolci, bianche e amarene, se possibile), snocciolate e tagliate a metà*

3 CUCCHIAI DI ZUCCHERO

1 CUCCHIAIO DI SUCCO DI LIME FRESCO, *o a piacere*

UN PIZZICO DI SALE GROSSO

CUOCERE A VUOTO
Molte ricette richiedono che i gusci o le basi di crostate e pie siano cotti a vuoto prima di essere riempiti. Questo passaggio assicura che la crosta mantenga la forma e non diventi molle, cosa particolarmente importante con ripieni non cotti al forno, come la panna cotta qui. Per farlo, infilate l'impasto nella tortiera, bucherellatelo con la forchetta, rivestitelo con la carta da forno e riempitelo con i fagioli secchi (o i pesi da forno). Raffreddate bene prima di cuocerla al forno, parzialmente o del tutto: parzialmente per creme e altri ripieni che saranno cotti nel guscio, completamente per i ripieni non cotti in forno.

Stendete e raffreddate l'impasto Stendete l'impasto su un piano leggermente infarinato in un rettangolo di 3 mm di spessore (18 x 43 cm circa). Trasferitelo in una tortiera per crostate scanalata rettangolare di 10 x 35 cm con il fondo removibile, sistemandolo con delicatezza sul fondo e lungo le pareti. Rifilate l'impasto che fuoriesce dalla tortiera passandoci sopra con il mattarello. Bucherellate il fondo con una forchetta (per evitare che si gonfi in cottura). Mettete in frigorifero finché è freddo, per 1 ora circa.

Cuocete a vuoto Scaldate il forno a 190 °C. Coprite il guscio freddo con la carta da forno e riempitelo con i pesi da forno o i fagioli secchi. Infornate finché inizia a colorirsi intorno ai bordi, per 20-25 minuti. Togliete carta e pesi, rimettete in forno e cuocete finché il centro è dorato e asciutto, per altri 12-15 minuti (coprite i bordi con la carta stagnola se si scuriscono troppo in fretta). Fate raffreddare su una griglia. Tirate fuori il guscio dalla tortiera e mettetelo su una teglia da forno.

Preparate il ripieno di panna cotta Cospargete la gelatina sull'acqua fredda in una ciotolina. Aspettate che si ammorbidisca (e assorba tutta l'acqua), per 5 minuti (così la gelatina si scioglie meglio nella panna calda). Mettete lo yogurt in una ciotola media e sbattetelo per disfare i grumi *fig 7.7*. Mettete la panna, lo zucchero, il sale e il baccello e i semi di vaniglia in un pentolino. Appena prima che prenda il bollore abbassate la fiamma. Eliminate il baccello. Incorporate la gelatina ammorbidita nella panna, sbattendo su fuoco basso finché è completamente sciolta. Versatela attraverso un colino fine (per rimuovere eventuali pezzetti di gelatina) nello yogurt, poi mescolate. Versate la panna cotta nel guscio raffreddato e mettete in frigo finché è solida, per almeno 2 ore (o per tutta la notte, coperta).

Macerate la frutta Circa 30 minuti prima di servire la crostata, mescolate bene le ciliegie, lo zucchero, il succo di lime e il sale. Lasciate a temperatura ambiente finché le ciliegie rilasciano un po' di succo e lo zucchero è completamente sciolto, per 30 minuti circa.

Servite Mettete la frutta in una ciotola e servitela insieme alla crostata a fette, o versatela a cucchiaiate in mezzo alla torta.

LEZIONE 7.3

Come fare la meringa

Le uova sono un ingrediente versatile per preparare i dolci da forno, e gli albumi montati, in particolare, possono fare cose spettacolari, come fare alzare una torta o cuocere da soli in una fragile meringa. Quando preparate la meringa, maneggiate gli albumi con attenzione. Gli albumi a temperatura ambiente si montano meglio di quelli freddi. Le uova fredde, però, si separano più facilmente, perciò si possono separare le uova appena tolte dal frigorifero (vedi pag. 105) e poi lasciare riscaldare gli albumi prima di proseguire con la ricetta.

Nel montare gli albumi, iniziate lentamente: partite a velocità medio-bassa e aggiungete lo zucchero (gradualmente) solo quando iniziano a formarsi dei ciuffi. Tutto sta nel lasciare sciogliere lo zucchero prima di aggiungerne altro, per evitare che la meringa si smonti. Poi aumentate la velocità e montate fino ad avere una meringa soda e lucida, ma non lavoratela troppo, perché potrebbe impazzire (un po' come quando si caglia il latte) e non tenere la struttura. Ricordate anche che basta un goccino di grasso, anche la minima traccia di tuorlo, a impedire agli albumi di montarsi, perciò separate sempre ogni uovo in una ciotola a parte e pulite e asciugate benissimo la ciotola e le fruste. Infine, ma non meno importante, per una meringa al forno come la pavlova (pag. 460) serve un ambiente fresco e asciutto, perciò evitate di prepararla quando fa caldo e c'è umidità.

Anche se si può fare benissimo con lo sbattitore elettrico, molti cuochi preferiscono montare gli albumi a mano, in una ciotola di rame. Tra il rame e gli albumi avviene una reazione chimica che dà una spuma gonfia e stabile; montando a mano, inoltre, si riduce il rischio di lavorarli troppo. Appena prima di usare la ciotola di rame, pulitela con sale e succo di limone o aceto, poi sciacquatela con acqua fredda e asciugatela bene. Se decidete di montare gli albumi a mano, una frusta sferica incorporerà più aria di quelle più strette, e montare a neve gli albumi sarà più semplice. Si aggiunge una piccola quantità di cremortartaro alla meringa (soprattutto se non la si prepara in una ciotola di rame) come stabilizzante, che abbassa il pH dell'albume per contrastare gli effetti di una lavorazione eccessiva.

TIPI DI MERINGA
Esistono diversi tipi di meringa; ognuna prevede una tecnica leggermente diversa per mescolare albumi e zucchero, e si presta a usi leggermente diversi.

Meringa francese Per preparare questo tipo di meringa, lo zucchero si aggiunge agli albumi mentre si montano appena formano dei ciuffi morbidi. Di solito si incorpora a torte e soufflé o si cuoce al forno come pavlova o semplici meringhette.

Meringa italiana Per questa versione, lo zucchero si cuoce fino a 115 °C e si versa sulle pareti della ciotola mentre si montano gli albumi. È la meringa più stabile e solida, e di solito si usa per la crema al burro e le coperture di meringa.

Meringa svizzera Gli albumi e lo zucchero si scaldano sopra a una ciotola di acqua che sobbolle finché sono caldi al tatto e lo zucchero è sciolto, poi si montano a neve. Questo passaggio conferisce volume e stabilità. La meringa svizzera è seconda, per stabilità, dopo quella italiana, e si usa per le coperture di crema al burro e le meringhette.

ANGEL FOOD CAKE Per 10-12 persone

Leggerissimo, questo dolce spugnoso è un buon esempio dell'adattabilità di una base di meringa francese. La torta cresce grazie agli albumi montati a neve più che agli agenti chimichi, come bicarbonato o lievito. (Non ci sono neanche burro né tuorli, dunque la torta è senza grassi.) Montare la meringa alla perfezione è essenziale: se si lavora troppo gli albumi possono sgonfiarsi, se si lavora poco non si incorporerà abbastanza aria. Non saltate il passaggio della setacciatura: dovrete setacciare la farina con una parte di zucchero non meno di cinque volte per ottenere la consistenza di una piuma. Mescolate a velocità medio-alta (mai alta) per rinforzare la struttura della torta. Quando è il momento di incorporare la farina, infilate la spatola al centro degli albumi, con un movimento ampio dal basso verso l'alto sulle pareti della ciotola, poi girate la spatola (come per fare la lettera "j"). Ripetete finché è incorporata, ruotando la ciotola.
Prima di servire, spolverate leggermente la torta con lo zucchero a velo e cospargeteci intorno i frutti di bosco freschi; mettete delle cucchiaiate di panna montata lungo ogni fetta.

fig. 7.8 SETACCIARE FARINA E ZUCCHERO

Attrezzatura

- Se usate un impastatore, dovrete trasferire la meringa, con molta delicatezza, in una ciotola ampia e capiente prima di incorporare la farina.
- La tortiera per angel food cake ha il fondo rimovibile e piedini per toglierlo e farla raffreddare più facilmente. Al suo posto si può usare una tortiera per ciambella da 25 cm di diametro.
- Tradizionalmente per tagliare a fette l'angel food cake si usa il pettine per decorare; evita che la torta si sgonfi. Se non ce l'avete, usate un coltello seghettato e tagliate muovendolo avanti e indietro.

Per la torta

1¼ (140 g) DI FARINA PER TORTE SETACCIATA *(non autolievitante)*

1½ (340 g) DI ZUCCHERO

12 ALBUMI GRANDI, *a temperatura ambiente*

½ CUCCHIAINO DI SALE

1 CUCCHIAINO DI CREMORTARTARO

1 CUCCHIAINO DI PURO ESTRATTO DI VANIGLIA

Per servire

LAMPONI FRESCHI

ZUCCHERO A VELO

2 DOSI DI PANNA MONTATA *(pag. 444)*

Riscaldate il forno e setacciate la farina Riscaldate il forno a 160 °C, con la griglia nella parte bassa. Setacciate la farina con 170 g di zucchero al setaccio fine su un foglio di carta da forno o una ciotola *fig. 7.8*. Ripetete quattro volte.

Angel food cake, step by step

ANGEL FOOD CAKE

Preparate la meringa Sbattete gli albumi in una ciotola ampia e capiente con lo sbattitore elettrico a velocità bassa finché diventano schiumosi [1]; aggiungete sale, cremortartaro e vaniglia. Lavorate a velocità media finché si formano dei ciuffi, per 3 minuti. Con lo sbattitore in funzione, aggiungete gli altri 170 g di zucchero, poco alla volta [2], montando per non più di 1 minuto dopo ogni aggiunta. Portate la velocità a medio-alta e montate finché i ciuffi sono sodi e lucidi [3] (se si solleva lo sbattitore, solo la punta del ciuffo dovrebbe ricadere un po').

Incorporate la farina nella meringa Setacciate la farina sulla meringa in sei volte [4], incorporandola con delicatezza dopo ogni aggiunta con una spatola flessibile [5]. Fate attenzione a non lavorare troppo o gli albumi si sgonfieranno.

Infornate e lasciate raffreddare Versate il composto in una tortiera per angel food cake (o per ciambella) da 25 cm. Passateci un coltello per rompere le bolle d'aria grandi [6] e lisciatela con una spatola angolare. Infornate finché la torta è ben dorata ed elastica, per 30-45 minuti. Capovolgete la tortiera sui suoi piedini (se usate quella per angel food cake) o su una griglia e lasciate raffreddare per 1 ora e ½. Passate un coltello intorno alla torta per staccarla e sformatela sulla griglia.

Servite Mettete la torta su un vassoio, circondatela di lamponi e spolverate con lo zucchero a velo. Tagliatela con il pettine per decorare o il coltello seghettato; servite le fette con i lamponi e la panna montata. La torta si conserva per 2 giorni a temperatura ambiente in un contenitore chiuso o avvolta nella pellicola.

RECUPERARE I TUORLI

Un modo per usare i tuorli è preparare il lemon curd (pag. 485) da servire con l'angel food cake. Per un'alternativa salata, usate i tuorli in più per preparare la maionese (pag. 105) o la salsa olandese (pag. 106).

Se non avete intenzione di usare i tuorli crudi subito, metteteli in frigorifero per tre giorni al massimo in un contenitore a chiusura ermetica, oppure in freezer fino a quattro mesi. Quando li mettete in frigo, appoggiate un pezzo di pellicola direttamente sulla superficie per evitare che si formi la pellicina. Per evitare che diventino gelatinosi, quando si surgelano, aggiungete ⅛ di cucchiaino di sale e 1 cucchiaino e ½ di zucchero (il sale ai tuorli che userete nelle ricette salate e lo zucchero a quello per i dolci da forno) a ogni 70 ml di tuorli (circa 4). Sbattete leggermente i tuorli prima di mescolarli al sale e allo zucchero, e surgelate il tutto in un contenitore a chiusura ermetica. Scrivete sul contenitore la data e il numero di tuorli. Quando li usate in una ricetta, usate 1 cucchiaio di tuorlo scongelato per ogni tuorlo grande richiesto.

PAVLOVA Per 6 persone

Per questo dolce australiano – che ha il nome della ballerina Anna Pavlova, che fece una tournée in Australia negli anni Venti – la panna montata e la frutta fresca sono composti a strati per guarnire un friabile guscio di meringa francese. Se cotta nel modo giusto, la meringa resta tutta bianca e sviluppa un guscio esterno croccante e un interno morbido, come marshmallow. Tradizionalmente la pavlova si guarnisce con frutti della passione, fragole o kiwi, ma qui si usano albicocche sciroppate e lamponi neri freschi. Usate pure altra frutta, fresca, macerata, sciroppata o cotta in forno.

Per il guscio di meringa

- 4 ALBUMI GRANDI, *a temperatura ambiente*
- UN PIZZICO DI SALE
- 2 CUCCHIAINI DI ACETO DI CHAMPAGNE
- 1 CUCCHIAINO DI MAIZENA
- 225 G PIÙ 2 CUCCHIAI DI ZUCCHERO FINISSIMO
- 1 CUCCHIAINO DI PURA ESSENZA DI VANIGLIA

Consigli per la pavlova

Non preparate la pavlova in una giornata calda o umida: la meringa si scurirà molto prima di rapprendersi e non si asciugherà, ma diventerà appiccicosa.

Per la panna montata

¾ CUP (150 ML) DI PANNA

2-3 CUCCHIAI DI ZUCCHERO

Per la copertura

230 G DI ALBICOCCHE SCIROPPATE *(7 albicocche circa; pag. 498)*

60 G DI LAMPONI NERI FRESCHI

Preparate il forno e la tortiera Riscaldate il forno a 90 °C, con la griglia nella parte bassa. Usate una ciotola di 20 cm di diametro come guida per tracciare un cerchio con la matita su un pezzo di carta oleata. Mettetelo in una teglia da forno con la parte segnata verso il basso.

Preparate la meringa Nella ciotola dello sbattitore elettrico con le fruste, lavorate gli albumi a velocità bassa finché diventano schiumosi. Aggiungete il sale, l'aceto e la maizena e sbattete a velocità media finché si formano dei ciuffi morbidi, per 3 minuti. Unite lo zucchero, in quattro volte, sbattendo a velocità medio-alta finché la meringa è soda e lucida, per 5 minuti. Unite la vaniglia.

Infornate Stendete la meringa all'interno del cerchio sulla carta da forno con una spatola flessibile *fig. 7.9*, poi assottigliate il centro e fate un leggero bordo (alto 4 cm circa) intorno con il dorso di un cucchiaio. Infornate finché la meringa è lucida e ben ferma, per 1 ora e 40 minuti; abbassate la temperatura se inizia a colorirsi. Quando la meringa è cotta, spegnete il forno e lasciatevela raffreddare per almeno 2 ore (o tutta la notte). La pavlova dovrebbe staccarsi facilmente dalla carta *fig. 7.10*.

Assemblate la pavlova Montate la panna con lo zucchero. Mettetela a cucchiaiate al centro del guscio di meringa, poi stendetela a un'altezza uniforme con il dorso del cucchiaio. Coprite con la frutta (o servite la frutta a parte).

Servite Tagliatela a fette e servite. È meglio mangiarla non appena assemblata, ma si può cuocere il guscio e tenerlo in un contenitore chiuso a temperatura ambiente per 2 giorni.

fig. 7.9 STENDERE LA MERINGA

fig. 7.10 SOLLEVARE IL GUSCIO

CUPCAKE AL CIOCCOLATO TUTTO IN UNA CIOTOLA CON CREMA AL BURRO ALLA MERINGA SVIZZERA Per 24 cupcake

Oltre a una fantastica ricetta per drop-cookies, a ogni cuoco casalingo serve la ricetta di una torta facile facile che si possa preparare in un lampo e che si adatti sia alle torte a strati che alle cupcake. Queste cupcake sono così semplici, che non comportano nemmeno una lezione di tecnica: basta mescolare gli ingredienti secchi e unirci un paio di liquidi. Non serve lo sbattitore elettrico e si usa una sola ciotola.

1¼ CUPS (125 G) DI CACAO AMARO IN POLVERE, *più altro per gli stampi*

2½ CUPS (290 G) DI FARINA 00

2½ CUPS (470 G) DI ZUCCHERO

2½ CUCCHIAINI DI BICARBONATO

1¼ CUCCHIAINI DI LIEVITO IN POLVERE

1¼ CUCCHIAINI DI SALE

2 UOVA INTERE GRANDI PIÙ 1 TUORLO GRANDE

CUPCAKE AL CIOCCOLATO TUTTO
IN UNA CIOTOLA CON CREMA AL BURRO
ALLA MERINGA SVIZZERA

1¼ CUPS (250 ML) DI ACQUA CALDA

1¼ CUPS (345 ML) DI LATTICELLO

115 G PIÙ 2 CUCCHIAI (30 G) DI BURRO, *fuso e raffreddato*

1¼ CUCCHIAINI DI PURA ESSENZA DI VANIGLIA

CREMA AL BURRO ALLA MERINGA SVIZZERA *(ricetta a seguire)*

Preparate il forno e gli stampi Riscaldate il forno a 180 °C. Infilate i pirottini di carta in due teglie per muffin.

Mescolate gli ingredienti Mescolate cacao, farina, zucchero, bicarbonato, lievito e sale in una ciotola capiente. Unite le uova, il tuorlo, l'acqua, il latticello e la vaniglia e lavorate fino ad avere un composto liscio e amalgamato, per 3 minuti.

Infornate Riempite a metà i pirottini. Infornate, ruotando le teglie a metà cottura, finché uno stuzzicadenti infilato al centro esce pulito, per 20 minuti.

Raffreddate e glassate Trasferite le teglie su una griglia, lasciatele raffreddare per 10 minuti e poi sformate le cupcake sulla griglia. Lasciatele raffreddare completamente prima di glassarle. Le cupcake non glassate si conservano in un contenitore chiuso per 3 giorni a temperatura ambiente o 1 mese in freezer.

TORTA A STRATI AL CIOCCOLATO

Ungete due tortiere rotonde di 20 cm di diametro per 5 cm di altezza con lo spray da cucina antiaderente. Coprite i fondi con due dischi di carta da forno e spruzzate anche la carta. Seguite le istruzioni per le cupcake, dividendo il composto nelle due tortiere. Infornate, ruotando le tortiere a metà cottura, finché uno stuzzicadenti infilato al centro esce pulito, per 45 minuti. Lasciate raffreddare nelle tortiere su una griglia per 10 minuti, poi sformate sulla griglia e togliete la carta. Capovolgete le torte e lasciatele raffreddare del tutto prima di glassarle.

CREMA AL BURRO ALLA MERINGA SVIZZERA Per 1,65 litri

Dei tre tipi di meringa, quella svizzera è forse la più facile da imparare bene per il cuoco di casa. Questa ricetta non è semplice come quella della Crema al burro e cioccolato a pag. 440, ma è un secondo passo verso glasse più impegnative, come la meringa italiana.

Si inizia mescolando albumi e zucchero in una ciotola e poi li si monta sopra a una pentola di acqua in lieve ebollizione. Poiché il calore è più gentile, non si dovrà usare un termometro per zucchero. Quando lo zucchero è sciolto e gli albumi sono tiepidi, la ciotola si trasferisce allo sbattitore elettrico e si monta il tutto a neve ferma. Quando il composto è raffreddato, si incorpora il burro ammorbidito, un pezzo alla volta, per ottenere una glassa liscia come seta. Questa crema è ricchissima e deliziosa, e si può usare su torte di ogni tipo, casalinghe o elaborate.

1½ CUPS (180 G) DI ZUCCHERO

6 ALBUMI GRANDI

UN PIZZICO DI SALE

¼ DI CUCCHIAINO DI CREMORTARTARO

450 G DI BURRO, *tagliato a cucchiaiate, a temperatura ambiente*

1 CUCCHIAINO DI PURA ESSENZA DI VANIGLIA

Riscaldate lo zucchero e le uova Portate a sobbollire una pentola con 5 cm d'acqua. Nel frattempo mettete lo zucchero, gli albumi e il sale in una ciotola grande resistente al calore sopra (non dentro) all'acqua che sobbolle e sbattete finché gli albumi sono tiepidi e lo zucchero è sciolto, per 2-3 minuti [1]. (Scaldando le uova se ne allentano le proteine, così che l'uovo si monta di più e più rapidamente; lo zucchero invece si scioglie, dando una consistenza liscia come seta.) Verificate sfregando il composto tra le dita; dovrebbe essere liscio.

Montate la meringa Mettete la ciotola sotto allo sbattitore elettrico con le fruste e mescolate a velocità bassa finché diventa schiumosa. Aggiungete il cremortartaro e montate a velocità medio-alta finché si formano dei ciuffi sodi e lucidi e il composto è completamente raffreddato, per 10 minuti circa.

Incorporate il burro Portate la velocità a medio-bassa; aggiungete 2 cucchiai di burro alla volta [2], sbattendo per incorporarlo del tutto dopo ogni aggiunta. Non preoccupatevi se a questo punto la crema al burro sembra impazzita; tornerà perfettamente liscia continuando a sbattere. Quando il burro è stato tutto incorporato, unite la vaniglia.

Finite Mescolate alla velocità più bassa con il gancio per impastare [3] per ridurre le bolle d'aria, per 3-5 minuti. Lasciate riposare a temperatura ambiente, coperta con la pellicola. (Se non la usate il giorno stesso, trasferitela in contenitori chiusi e conservatela in frigorifero per 3 giorni o in freezer fino a 1 mese. Prima di usarla, riportatela a temperatura ambiente; mescolatela con il gancio per impastare alla velocità più bassa finché è liscia e malleabile, per 10 minuti.)

CREMA AL BURRO ALLA MERINGA SVIZZERA AL CIOCCOLATO

Seguite la ricetta sopra, aggiungendo 155 g di cioccolato fondente fuso e raffreddato insieme alla vaniglia.

Crema al burro alla meringa svizzera, step by step

TORTA BIANCA CON LEMON CURD E MERINGA ITALIANA Per 12 persone

Le "torte bianche", a differenza delle torte al burro come quella a pag. 436, si fanno solo con gli albumi e forniscono un'altra buona lezione su come la meringa francese possa contribuire a fare alzare, o lievitare, una torta. (Il calore del forno fa espandere gli albumi montati; in questo caso sono aiutati da un agente lievitante chimico, il lievito in polvere.) È importante montare gli albumi finché sono sodi ma non asciutti e incorporarli nell'impasto molto delicatamente, in due volte, perché non perdano volume. Per prima cosa si incorpora solo un terzo degli albumi per "alleggerire" l'impasto lavorato a crema (così è più facile incorporare il resto senza lavorarlo troppo), poi si incorpora il resto con delicatezza *fig. 7.11* e si trasferisce rapidamente il composto nelle tortiere preparate, perché non perdano volume. Fedele al nome, dopo la cottura in forno la torta all'interno resta di un bianco immacolato, tranne che per i puntini marroni della vaniglia.

Per gli strati di torta

225 G DI BURRO, *a temperatura ambiente, più altro per le tortiere*

3 CUPS (345 G) DI FARINA PER TORTE SETACCIATA *(non autolievitante), più altra per le tortiere*

2 CUCCHIAINI DI LIEVITO IN POLVERE

1 CUCCHIAINO DI SALE

1¾ CUPS (400 G) DI ZUCCHERO

fig. 7.11 INCORPORARE GLI ALBUMI MONTATI NELL'IMPASTO

fig. 7.12 MISURARE LA TORTA PER TAGLIARLA

fig. 7.13 TAGLIARE A METÀ LO STRATO

fig. 7.14 FARCIRE UNO STRATO

1 BACCELLO DI VANIGLIA, *aperto per il lungo (pag. 477)*

1 CUP (200 ML) DI LATTE, *a temperatura ambiente*

8 ALBUMI GRANDI *(tenete da parte i tuorli per il ripieno di lemon curd)*

¼ DI CUCCHIAINO DI CREMORTARTARO

Per il ripieno

1½ CUPS (410 ML) DI LEMON CURD *(pag. 485)*

Per la copertura

MERINGA ITALIANA *(ricetta a seguire)*

Preparate il forno e le tortiere Riscaldate il forno a 180 °C, con le griglie al centro. Imburrate due tortiere rotonde da 20 cm di diametro e ricoprite i fondi con dischi di carta da forno. Imburrate la carta e infarinate le tortiere, picchiettandole per fare cadere la farina in eccesso.

Mescolate gli ingredienti secchi Mescolate la farina, il lievito e il sale in una ciotola capiente.

Lavorate a crema il burro e lo zucchero Nella ciotola dello sbattitore elettrico con il gancio per impastare, lavorate il burro e 345 ml di zucchero fino ad avere un composto chiaro e spumoso, per 4 minuti, raschiando le pareti della ciotola se necessario. Raschiate i semi di vaniglia nella ciotola con uno spelucchino, tenendo il baccello per un altro uso.

Preparate l'impasto Con lo sbattitore a velocità bassa, unite gli ingredienti secchi in 3 volte, alternandoli con il latte e iniziando e finendo con gli ingredienti secchi; raschiate le pareti della ciotola una o due volte per amalgamare bene tutto.

Preparate la meringa e incorporate al composto Nella ciotola pulita dello sbattitore elettrico con le fruste, sbattete gli albumi a velocità bassa finché diventano schiumosi. Unite il cremortartaro e montate a velocità media finché si formano ciuffi morbidi. Unite gradualmente i rimanenti 60 g di zucchero, montando a velocità medio-alta finché si formano ciuffi sodi e lucidi. (Non lavorate troppo gli albumi; se sembrano cagliati o separati, la torta non si alzerà.) Mescolate un terzo degli albumi nel composto per alleggerirlo, poi unite il resto.

Infornate e raffreddate Dividete il composto nelle tortiere preparate (1,1 l circa ciascuna). Infornate finché uno stuzzicadenti infilato al centro esce pulito e le torte iniziano a staccarsi dalle pareti delle tortiere, per 30-40 minuti. (Non cuocetele troppo.) Lasciate raffreddare nelle tortiere sulle griglie per 10 minuti. Passate una spatola angolare intorno ai bordi e sformatele sulle griglie. Togliete la carta da forno e lasciate raffreddare completamente. Mettetele in frigorifero per 1 ora o fino a tutta la notte, avvolte bene nella pellicola (o in freezer fino a 1 mese).

Farcite Capovolgete le torte e tagliate la parte superiore con un coltello seghettato perché siano piane. Con un righello come guida, infilate gli stuzzicadenti tutt'intorno alla torta, a metà del bordo *fig. 7.12*. Tagliatela a metà in orizzontale seguendo gli stuzzicadenti *fig. 7.13*. Mettete uno strato di torta su un pezzo di carta da forno o su un base per torta di cartone. Stendeteci 140 ml di crema in uno strato uniforme *fig. 7.14*. Metteteci un altro strato di torta; ripetete con il resto della crema e degli strati, finendo con la base per torta. Fate rapprendere in frigo per 2 ore.

Ricoprite Appena prima di servire, ricoprite la superficie e i lati della torta con uno strato uniforme di meringa italiana.

MERINGA ITALIANA Per 500 g circa

Fare la meringa italiana è un po' complicato, perché bisogna portare lo sciroppo di zucchero alla temperatura giusta e poi versarlo subito a filo negli albumi montati a neve. Lo sciroppo caldo rende stabile la meringa; anche la quantità di zucchero maggiore rispetto alle uova contribuisce alla stabilità (rendendola l'ideale per torte nuziali o altre torte da esporre). Qui il succo di limone o la vaniglia si abbinano ai sapori della torta, ma non sono ingredienti essenziali della meringa italiana.

1 CUP (225 G) PIÙ 3 CUCCHIAI DI ZUCCHERO

⅓ CUP (90 ML) DI ACQUA

4 ALBUMI GRANDI

UN PIZZICO DI CREMORTARTARO

UN PIZZICO DI SALE

1 CUCCHIAIO DI SUCCO DI LIMONE *o 1 cucchiaino di estratto di vaniglia (facoltativo)*

Preparate lo sciroppo di zucchero Portate a ebollizione l'acqua con lo zucchero in un pentolino, ruotandolo per sciogliere lo zucchero e pulendo le pareti con un pennello da pasticciere bagnato per evitare che si formino i cristalli. (Non mescolate.) Fate bollire finché un termometro per zucchero segna 115 °C [1].

Nel frattempo montate gli albumi Lavorate gli albumi nella ciotola dello sbattitore elettrico con le fruste a velocità bassa finché diventano schiumose. Aggiungete il cremortartaro e il sale. Alzate a velocità media e montate finché si formano ciuffi morbidi. (Se questo avviene prima che lo sciroppo abbia raggiunto i 115 °C, abbassate la velocità. Non smettete di mescolare perché la meringa si separa se non viene mescolata. Se continuate a mescolare a velocità alta, però, gli albumi potrebbero essere lavorati troppo.)

Montate sciroppo e albumi Con lo sbattitore in funzione, versate lentamente lo zucchero caldo sulle pareti della ciotola, senza che tocchi la frusta [2]. Montate a velocità medio-alta finché si formano ciuffi sodi e lucidi e la meringa si è un po' raffreddata, per 5-7 minuti. Unite il succo di limone o la vaniglia. Usatela subito.

Attrezzatura

- È essenziale un termometro per zucchero affidabile.
- Vi servirà anche un pennello da pasticciere per ripulire le pareti della pentola mentre lo sciroppo di zucchero cuoce, per prevenire la formazione di cristalli di zucchero.

Fare la meringa italiana

1

2

LEZIONE 7.4

Come fare il soufflé

Anche questa preparazione, elegante e notoriamente imprevedibile, dipende dalle uova: gli albumi montati fanno alzare l'impasto soffice, denso, ricco di tuorli mentre è in forno. Poco dopo essere stato sfornato, il soufflé perde la spinta e si affloscia: per una presentazione a effetto dovrete muovervi in fretta. Infatti, le parole più importanti nelle ricette di soufflé dovrebbero essere le ultime due: servite subito.

Per arrivare a quel punto, però, dovete iniziare da una buona base. Per un soufflé dolce potrebbe essere una crema pasticciera densa. Poi si aggiungono gli albumi, che devono essere montati finché formano ciuffi mediamente sodi; se li montate troppo, non riusciranno a tenere la propria struttura e la creazione complessiva sarà un flop. Gli albumi dovrebbero essere incorporati con delicatezza nella base, e il composto trasferito nelle cocottine o negli stampi da soufflé preparati. Anche questo è un passaggio importante: preparare bene gli stampi significa imburrarli su tutte le parti interne, poi ricoprirli di zucchero. Così si creerà una superficie cui il soufflé potrà "aggrapparsi" crescendo, e aiuterà ad avere un risultato uniforme. Potete tenere la base del soufflé pronta per un po', se ne avete bisogno, ma una volta incorporati gli albumi dovreste infornare subito per avere un soufflé alto e soffice.

SOUFFLÉ AL CIOCCOLATO DAL CUORE MORBIDO Per 5

Il soufflé al cioccolato, con la sua deliziosa crosticina esterna e il centro caldo e "budinoso", si può considerare il parente più raffinato del tortino al cioccolato fondente. Con o senza Crema inglese (fondamentalmente la base del gelato a pag. 476 prima che venga surgelata), il soufflé è un piatto da applausi. E anche se ha fama di essere difficile, seguendo alcuni punti chiave vi ripagherà tutte le volte con un capolavoro. Prima di montare gli albumi, controllate che la ciotola e la frusta siano pulite e asciutte; basta una goccia di unto, tuorlo o acqua per impedire agli albumi di montarsi bene. Non lavorate troppo gli albumi; avete esagerato se diventano meno lucidi e si formano grumi. E soprattutto, non aprite lo sportello del forno prima del termine della cottura: qualsiasi variazione della temperatura, così come uno sportello sbattuto involontariamente, possono fare afflosciare il soufflé.

Questa ricettà darà i risultati migliori se infornata in cinque cocottine da 300 ml; potete dividere il composto in sei stampi, ma i soufflé non raggiungeranno la stessa altezza di quelli nella foto (pur essendo altrettanto deliziosi).

Attrezzatura

- Lo stampo da soufflé ha pareti lisce, che consentono al soufflé di alzarsi.
- Vi serviranno carta da forno e spago da cucina per formare un "collare" che sostenga il soufflé mentre cresce. (Se non avete lo spago, fissate la carta con il nastro adesivo.) Il collare aiuta il soufflé a crescere dritto; potete eliminare questo passaggio, se volete, ma le superfici non saranno uniformi.

Per gli stampi

30 G DI BURRO, *fuso*

ZUCCHERO, *per spolverare*

Per la base al cioccolato

140 G DI CIOCCOLATO FONDENTE DI OTTIMA QUALITÀ *(come il Valrhona 71% cacao), tritato grossolanamente*

55 G DI CIOCCOLATO SEMIFONDENTE DI OTTIMA QUALITÀ *(come il Valrhona 55% cacao), tritato grossolanamente, oppure cioccolato fondente*

Per l'impasto

1½ CUPS (300 ML) DI LATTE INTERO

¼ CUP (55 G) PIÙ 2 CUCCHIAI DI ZUCCHERO

6 TUORLI GRANDI

¼ CUP (30 G) PIÙ 2 CUCCHIAI DI FARINA 00

1 CUCCHIAINO DI PURA ESSENZA DI VANIGLIA

UN PIZZICO DI SALE

Per gli albumi

8 ALBUMI GRANDI, *a temperatura ambiente*

⅛ DI CUCCHIAINO DI CREMORTARTARO *(facoltativo; se non usate una ciotola di rame)*

2 CUCCHIAI DI ZUCCHERO

Preparate il forno e gli stampi Riscaldate il forno a 200 °C, con le griglie nella parte inferiore. Non aprite lo sportello fino al momento di infornare. Mettete cinque cocottine da 300 ml su una placca con il bordo. Spennellatele all'interno con il burro fuso [1]. Spolverate con lo zucchero e picchiettate per fare cadere quello in eccesso [2]. Avvolgete una striscia di carta da forno intorno a ogni cocottina in modo che superi di 5 cm il bordo [3] e fissatela con lo spago da cucina (o lo scotch). Raffreddatele in freezer per 15 minuti almeno.

Fate fondere il cioccolato Portate a sobbollire 5 cm di acqua in una pentola media. Fate fondere i due cioccolati in una ciotola grande resistente al calore appoggiata sull'acqua [4] (la ciotola non dovrebbe toccare l'acqua: la minima goccia di condensa può fare indurire il cioccolato). Mescolate finché è liscio e omogeneo.

Preparate l'impasto Scaldate il latte in una pentola su fuoco medio e toglietelo dal fuoco appena prima che inizi a sobbollire. Lavorate lo zucchero e i tuorli [5] con lo sbattitore elettrico con la frusta a velocità alta fino ad avere un composto chiaro [6], per 4 minuti. Incorporate la farina a velocità bassa, poi metà del latte caldo, un mestolo alla volta (si chiama "stemperare" e serve a evitare che i tuorli impazziscano). Unite questo composto al resto del latte caldo [7]. Fate sobbollire, sbattendo, finché è addensato [8], per 2 minuti. Versate sul cioccolato fuso, mescolando, poi unite vaniglia e sale. Lasciate raffreddare per 10 minuti.

Preparare gli stampi da soufflé

Soufflé al cioccolato, step by step

4

5

6

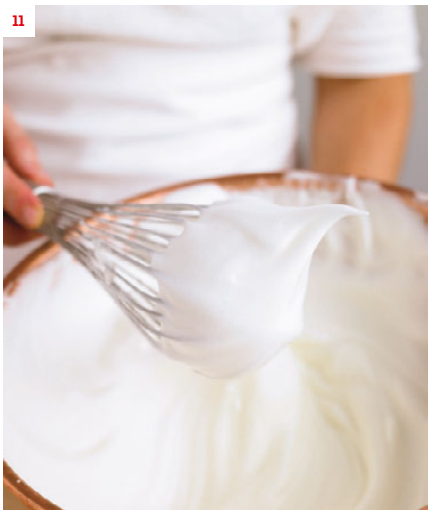
7

8

9

10

11



12

SOUFFLÉ AL CIOCCOLATO
DAL CUORE MORBIDO

Montate gli albumi Montate gli albumi in una ciotola di rame con la frusta a mano (o con lo sbattitore elettrico con la frusta) finché diventano schiumosi [9]. Aggiungete il cremortartaro, se lo usate. Continuate a lavorare (a velocità media se usate lo sbattitore) finché si formano ciuffi morbidi. Unite gradualmente lo zucchero [10], lavorando (velocità media con lo sbattitore) finché si formano ciuffi mediamente sodi [11]. Non lavorate troppo o il soufflé non si alzerà molto; se gli albumi sono troppo lavorati, ricominciate da capo.

Mescolate la crema e gli albumi montati Mescolate un terzo degli albumi nel composto al cioccolato per alleggerire, finché sono quasi amalgamati [12]. Incorporate il resto degli albumi, con delicatezza ma completamente.

Infornate e servite Distribuite il composto a cucchiaiate, con delicatezza, negli stampi preparati. Infornate per 10 minuti. Abbassate la temperatura a 190 °C (non aprite lo sportello del forno); cuocete finché sono solidi e gonfi (l'esterno dovrebbe sembrare duro), per altri 13 minuti circa. Togliete i collari di carta e servite subito.

LEZIONE 7.5

Come fare la génoise

La *génoise* è un pan di Spagna popolare nella pasticceria europea – in particolare francese – da più di un secolo. Serve come base per la piccola pasticceria e altre torte sagomate, ed è tradizionalmente una preparazione di base per i rotoli farciti. Il dolce finito può sembrare impegnativo, ma la *génoise* semplice richiede pochi ingredienti ed è molto resistente e malleabile. Dopo la meringa e il soufflé, la tecnica di preparazione della *génoise* è lo step fondamentale in qualsiasi corso di pasticceria, perché spiega la forza lievitatrice delle uova intere, e non dei soli albumi.

A differenza di tante torte, che dipendono da agenti lievitanti chimici, come il lievito in polvere, per alzarsi in forno, la *génoise* si affida solo alle uova, sbattute con lo zucchero finché sono dense e voluminose. Scaldando le uova e lo zucchero in una ciotola appoggiata su una pentola di acqua che sobbolle le proteine delle uova si allentano, permettendo alle uova stesse di montarsi di più e più velocemente. Con questo processo inoltre lo zucchero si fonde, dando una torta dalla consistenza fine. Scaldate il composto, mescolando, finché le uova sono tiepide e non si sentono più i granelli di zucchero se lo si sfrega tra le dita. Quando è il momento di montare le uova, ricordate che più aria incorporate in questa fase, più leggera sarà la *génoise*. Sbattete le uova a velocità alta finché sono chiarissime, quasi bianche; devono raddoppiare di volume e, se le si solleva, devono formare un nastro denso.

Il composto (così come le uova sbattute su cui è costruito) è delicato e a rischio "sgonfiamento", e lavorarlo può essere complicato. Per mantenere il volume, trattate con cura questi componenti. Aggiungete la farina setacciandola leggermente sulle uova sbattute e incorporandola delicatamente con una grande spatola flessibile. Fate fondere e raffreddare completamente il burro (il burro caldo farebbe sgonfiare il composto) prima di versarlo sulle pareti della ciotola nel composto. Quando trasferite l'impasto sulla placca da forno, dovrebbe essere denso, non liquido, per dare un risultato leggerissimo.

ROTOLO CON MARMELLATA Per 8-10 persone

Per questo nostalgico dessert, si cuoce una *génoise* e la si spalma con marmellata di lamponi e uno spesso strato di panna montata prima di arrotolarla. Se è la prima volta che preparate una torta arrotolata, avrete una sorpresa: la *génoise* si arrotolerà subito senza opporre la minima resistenza (e qualsiasi strappo sarà nascosto da un'abbondante spolverata di zucchero a velo). È così semplice da preparare e così delizioso da mangiare, che ci si stupisce che sia passato di moda. Fatelo una o due volte e potreste essere ispirati a riportarlo in voga.

Per la torta

OLIO VEGETALE SPRAY

⅔ CUP (80 G) DI FARINA PER TORTE SETACCIATA *(non autolievitante), più altra per la tortiera*

UN PIZZICO DI SALE

3 UOVA GRANDI PIÙ 2 TUORLI GRANDI

½ CUP (115 G) DI ZUCCHERO

60 G DI BURRO, *fuso e completamente raffreddato*

ZUCCHERO A VELO, *per spolverare*

ROTOLO AL CIOCCOLATO CON RUM ROTOLO ALLA MARMELLATA

Per il ripieno

345 ML DI MARMELLATA DI FRUTTA DI OTTIMA QUALITÀ, *come lamponi, fragole, more*

1 CUP (275 ML) DI PANNA

Per finire

ZUCCHERO A VELO

Preparate il forno e la placca da forno Riscaldate il forno a 230 °C, con la griglia nella parte bassa. Ungete una placca da forno con il bordo da 32 x 44,5 cm con lo spray da cucina. Ricopritela di carta da forno e spruzzate anche questa. Infarinatela e picchiettatela per eliminare la farina in eccesso.

Mescolate gli ingredienti secchi Mescolate farina e sale in una ciotola.

Mescolate uova e zucchero Portate a sobbollire 5 cm di acqua. Sbattete le uova, i tuorli e lo zucchero nella ciotola resistente al calore dello sbattitore elettrico appoggiata sopra (non dentro) all'acqua, finché lo zucchero è sciolto e il composto è caldo [1]. Lavorate a velocità medio-alta con lo sbattitore con le fruste per 2 minuti.

Rotolo alla marmellata, step by step

Lavorate a velocità alta finché il composto è chiaro e denso [2], per altri 4 minuti.

Aggiungete gli ingredienti secchi Setacciate la farina sul composto di uova [3]; incorporatela con una spatola di gomma grande [4]. Quando è quasi incorporata, versate il burro fuso sulla parete della ciotola [5]; mescolate delicatamente.

Infornate Stendete il composto sulla placca preparata con una spatola angolare [6]. Infornate finché è ben dorata ed elastica, per 6-7 minuti. Nel frattempo spolverate un canovaccio pulito con lo zucchero a velo. Passate un coltello intorno al bordo della torta, sformatela sul canovaccio e togliete la carta.

Arrotolate e raffreddate Mentre la torta è ancora calda, arrotolatela delicatamente, partendo da un lato corto, incorporando il canovaccio [7]. Lasciatela raffreddare completamente, arrotolata. In questo modo alla torta rimarrà impressa la forma e sarà più facile arrotolarla di nuovo con il ripieno.

Farcite la torta e riarrotolate Srotolate la torta. Spalmateci la marmellata, lasciando un bordo di 1 cm su tutti i lati. Montate la panna con la frusta o lo sbattitore elettrico; stendetela sulla marmellata con una spatola angolare [8]. Arrotolate la torta con il ripieno, partendo da un lato corto [9]. Avvolgete il rotolo nel canovaccio, fissandolo con le mollette *fig. 7.15* perché mantenga la forma.

Raffreddate e servite Mettete in frigo per 30 minuti (o fino a 3 ore). Spolverate con zucchero a velo, tagliate a fette con un coltello seghettato e servite.

fig. 7.15 MANTENERE LA FORMA

ROTOLO AL CIOCCOLATO CON RUM Per 8-10 persone

Si tratta fondamentalmente di una *génoise* al cioccolato arrotolata intorno alla panna montata aromatizzata al rum, ed è un altro dessert semplicissimo che piace sempre. È un finale non troppo ricco per qualsiasi cena di festa.

Per la torta

OLIO VEGETALE SPRAY
¼ CUP (25 G) DI CACAO AMARO IN POLVERE A LAVORAZIONE OLANDESE, *setacciato, più altro*
⅓ CUP (40 G) PIÙ 2 CUCCHIAI DI FARINA PER TORTE SETACCIATA *(non autolievitante)*
UN PIZZICO DI SALE
3 UOVA GRANDI PIÙ 2 TUORLI GRANDI
½ CUP (115 G) DI ZUCCHERO
60 G DI BURRO, *fuso e completamente raffreddato*

Per il ripieno

¼ CUP (50 ML) DI ACQUA
¼ CUP (55 G) PIÙ 1 CUCCHIAIO DI ZUCCHERO
2 CUCCHIAI DI RUM BIANCO
1¼ CUPS (250 ML) DI PANNA

Per finire

CACAO AMARO IN POLVERE A LAVORAZIONE OLANDESE

Mescolate il composto e preparate la torta Seguite le istruzioni per il Rotolo con marmellata (pag. 472), spolverando la placca con il cacao in polvere invece che con la farina. Per il composto, mescolate il cacao con gli altri ingredienti secchi prima di incorporarli nella crema di uova e zucchero. Mentre la torta è in

forno, spolverate il canovaccio con il cacao in polvere. Quando è cotta, arrotolate la torta (incorporando il canovaccio) e lasciate raffreddare.

Preparate lo sciroppo al rum Portate a ebollizione l'acqua e 55 g di zucchero in un pentolino; abbassate la fiamma e lasciate sobbollire finché lo zucchero è sciolto, per 3 minuti. Togliete dal fuoco, unite il rum e lasciate raffreddare.

Farcite la torta e riarrotolatela Srotolate la torta. Spennellatela con lo sciroppo al rum freddo. Montate la panna e il rimanente cucchiaio di zucchero; spalmatela sulla torta, lasciando un bordo di 1 cm tutt'intorno. Arrotolate la torta con il ripieno (senza canovaccio), partendo da un lato corto [9]. Avvolgete il canovaccio intorno al rotolo, fissandolo con le mollette.

Raffreddate e servite Mettetela in frigo per 30 minuti (o fino a 3 ore). Servite, spolverato con il cacao.

LEZIONE 7.6

Come fare la crema

Conoscere bene l'arte di fare la crema apre il repertorio del cuoco casalingo a tante preparazioni sofisticate. La consistenza vellutata è il risultato dell'effetto gelificante dell'uovo che, quando si mescola alla panna o al latte e si scalda su fuoco dolce, non diventa né solido né liquido, ma è a metà strada tra i due stati. Il segreto sta nel mescolare gli ingredienti con delicatezza. La maggior parte delle creme impiegano uova intere o solo tuorli, mescolati con zucchero, latte, panna e altri aromi come vaniglia o agrumi. Di solito le uova si sbattono e il latte o la panna si scaldano; poi viene la parte delicata: bisogna stemperare le uova perché non impazziscano.

Per fortuna questa non è un'operazione difficile: basta aggiungere un mestolo di latte o panna caldi alle uova e poi mescolare bene per incorporare. Ripetete un paio di volte, in modo che le uova si scaldino senza cuocere e impazzire. Quando il composto a base di uova si è intiepidito, si può aggiungere al resto del latte caldo e cuocere su fuoco dolce, mescolando finché la crema è densa. Come precauzione in più, nel caso ci fosse qualche pezzetto di uovo cotto nel latte, passate la crema al colino prima di cuocerla in forno o usarla come base per un'altra crema o per il gelato. La vostra crema sarà liscia come seta.

Attrezzatura

- Le gelatiere con condensatore incorporato sono eccellenti, ma possono essere costose. I modelli più economici potrebbero funzionare altrettanto bene. Se la vostra gelatiera funziona con il cestello preraffreddato, ricordate di metterlo in freezer almeno un giorno prima (o tenetelo sempre in freezer, se avete posto). Per lo stesso motivo vale la pena comprare un cestello in più e raffreddarli entrambi. Così potrete preparare più gelato alla volta.

GELATO ALLA VANIGLIA Per 1,4 litri circa

La crema è un'impareggiabile base per gelato. La crema gelata è una miscela di tuorli, latte e panna. Quello che la distingue dagli altri gelati è la base, che è una variante della crema inglese, una salsa che accompagna spesso soufflé, torte, frutta sciroppata e meringhe. (Per preparare la salsa, basta seguire la ricetta sotto, sostituendo il latte scremato e la panna con 800 ml di latte intero e omettendo lo sciroppo di mais; non mettetela in freezer dopo averla filtrata e raffreddata.)

A differenza di tante versioni che possiamo trovare in commercio, il gelato fatto in casa ha una consistenza davvero golosa. È voluminoso e morbido, in grado di avvolgere qualsiasi aroma delizioso ci si voglia mescolare. E, a patto di avere una gelatiera, la preparazione non è affatto complessa.

Si tratta solo di cuocere la crema, raffreddarla e poi lasciare che la gelatiera faccia il grosso del lavoro. Il gelato ha la consistenza migliore quando è appena fatto: una via di mezzo tra il gelato comune e quello "alla spina" (cioè quello che si serve direttamente dalla macchina che lo produce, particolarmente morbido).
Se preparate il gelato in anticipo, ricordatevi di tirarlo fuori dal freezer 15-30 minuti prima di servire (a seconda della temperatura ambiente) in modo che si ammorbidisca un po'.

- 1½ CUPS (250 ML) DI PANNA
- 1½ CUPS (250 ML) DI LATTE SCREMATO
- ¼ DI CUCCHIAINO DI SALE
- ¾ CUP (170 G) DI ZUCCHERO
- 1 BACCELLO DI VANIGLIA, *aperto per il lungo*
- 6 TUORLI GRANDI
- 3 CUCCHIAI DI SCIROPPO DI MAIS CHIARO

USARE I BACCELLI DI VANIGLIA
I baccelli di vaniglia hanno un sapore più intenso e complesso dell'essenza. Per esporre i semini, aprite il baccello: stendetelo sul tagliere e tenete un'estremità mentre lo incidete per il lungo con uno spelucchino. Quando la ricetta richiede che i semi siano raschiati, fate scorrere la punta del coltello nelle due metà del baccello. Poiché anche il baccello è profumato, non scartatelo dopo aver raschiato i semi. Mettete un baccello intero in un barattolo di zucchero con il coperchio, lasciatecelo almeno per una settimana, scuotendolo ogni giorno perché il sapore sia assorbito in modo uniforme. Usate lo zucchero vanigliato nei dolci da forno e per addolcire le bevande; dovrebbe durare diversi mesi.

Ingredienti

- Il latte scremato potrebbe sembrare un ingrediente insolito, ma, quando è mescolato con la panna nella base della crema, si ottiene un gelato dalla consistenza leggera e spumosa.
- Una piccola quantità di sciroppo di mais aggiunto alla base di crema aiuta a mantenere la consistenza cremosa e previene la formazione di cristalli, in particolare quando ci si aggiunge la frutta.

Aromatizzate il latte e la panna Mescolate la panna, il latte, il sale e metà dello zucchero (55 g più 2 cucchiai) in una pentola media su fuoco medio-alto. Raschiate i semi di vaniglia nella pentola con la punta di un coltellino; metteteci anche il baccello. Scaldate il composto su fuoco medio (senza lasciare che prenda il bollore), per 2 minuti. Togliete dal fuoco; coprite e lasciate così per 30 minuti.

Stemperate i tuorli Preparate un bagno di acqua ghiacciata. Sbattete i tuorli con il resto dello zucchero in una ciotola media [1]. Aggiungete un mestolo di composto alla panna, versandolo a filo e sbattendo [2] (così si stemperano le uova, evitando che impazziscano). Aggiungete un altro mestolo di composto e sbattete. Versate questo composto nel resto della panna nella pentola [3]. Cuocete su fuoco medio, mescolando senza interruzione, finché la crema è abbastanza densa da velare il dorso di un cucchiaio (se ci passate un dito dovrebbe rimanere il segno) [4] e un termometro a lettura istantanea segna 76 °C, per 5-7 minuti.

Gelato, step by step

Filtrate e raffreddate Filtrate il composto in un colino fine (per eliminare il baccello di vaniglia ed eventuali pezzetti d'uovo cotto) in una ciotola messa nel bagno di acqua ghiacciata [**5**]. Incorporate lo sciroppo di mais. Lasciate riposare finché è freddo, mescolando ogni tanto.

Fate il gelato e servite Versate il composto nella gelatiera. Lavoratelo seguendo le istruzioni. Per verificare che il gelato sia pronto, fermate la gelatiera: dovrebbe essere piuttosto solido, pur cedendo un poco [**6**]. Servite subito, o trasferitelo in un contenitore freddo, coprite bene e tenetelo in freezer per 3 giorni al massimo.

GELATO AL CIOCCOLATO

Mescolate 170 g di cioccolato fondente fuso nel composto di panna caldo appena prima di stemperare i tuorli e proseguite con la ricetta.

GELATO ALLA PESCA

Riducete la dose di zucchero a 115 g e aggiungete 140 ml di marmellata pronta di ottima qualità (o la versione casalinga a seguire) quando il gelato è quasi pronto. Appena prima di metterlo in freezer, incorporate altri 140 ml di marmellata.

MARMELLATA ALLA PESCA Per 550 ml

In questa ricetta, semplicissima, di marmellata di frutta si usano le pesche, ma potete sostituirle con la stessa quantità di albicocche o prugne. Aggiungetela al gelato o usatela per farcire un rotolo come quello a pag. 472. La marmellata si prepara in fretta e si può tenere in frigorifero in un contenitore a chiusura ermetica per 2 settimane. Se preferite, passate la marmellata a un colino fine prima di metterla via.

680 G DI PESCHE FRESCHE, *private del nocciolo e tagliate a pezzi di 2,5 cm*
1½ CUPS (340 G) DI ZUCCHERO
1 CUCCHIAINO DI SUCCO DI LIMONE FRESCO
UN PIZZICO DI SALE GROSSO

METTETE ALCUNI piattini in freezer (per verificare la consistenza più tardi). Mettete le pesche, lo zucchero, il succo di limone e il sale in una pentola grande dal fondo pesante. Portate a ebollizione, mescolando per sciogliere lo zucchero e schiacciando leggermente la frutta con un cucchiaio di legno. Schiumate la superficie. Cuocete, mescolando più spesso a mano a mano che si addensa, finché ha la consistenza di una marmellata molto liquida, per 5-6 minuti. Togliete la pentola dal fuoco. Fate cadere una cucchiaiata di marmellata su uno dei piattini freddi. Rimettetelo in freezer per 1-2 minuti, poi toccate il bordo della marmellata con delicatezza con un dito. La marmellata è pronta quando mantiene la forma. Se è troppo liquida e si allarga, rimettetela sul fuoco e fatela bollire, mescolando spesso e controllandola ogni minuto, finché raggiunge la consistenza giusta.

CRÈME BRÛLÉE Per 8 persone

Il fascino della *crème brûlée* ("crema bruciata", in francese) sta nella sua apparente contraddizione: una copertura di zucchero, bruciacchiata fino a diventare ben dorata, sopra a una crema fresca e liscia. Per ottenere quella consistenza setosa nelle creme al forno, è fondamentale regolare la temperatura del forno, che deve essere bassa e uniforme. Ecco perché gli stampi si mettono a bagnomaria, cioè in una teglia in cui si versa dell'acqua, che isola la crema dai punti caldi del forno. Un'altra misura precauzionale consiste nell'eliminare eventuali bolle nella crema dopo averla versata negli stampi (appena prima di infornare). Queste bolle si gonfierebbero in cottura, provocando la formazione di buchi in superficie. Per liberarvene, passate brevemente la fiamma di un cannello da cucina sopra al liquido nelle cocottine. Non preoccupatevi se ne resta qualcuna, perché la superficie sarà caramellata e nasconderà le imperfezioni.

Attrezzatura

- Per questa ricetta, la crema si inforna nei tradizionali stampi da *brûlée*, che sono bassi (2,5 cm) e ampi, in modo che ci sia più superficie per caramellare lo zucchero; si può usare qualsiasi tipo di cocottina individuale.
- Vi servirà una teglia per arrosti per metterci gli stampi a bagnomaria.
- Un piccolo cannello da cucina a propano è l'attrezzo migliore per "brûler" la superficie di ogni crema; si può usare il grill, ma è molto più difficile controllare il calore e cuocere la crosta di zucchero in modo uniforme (e ottenere lo stesso grado di caramellizzazione).

Per la crema

4 CUPS (800 G) DI PANNA

¾ CUP (170 G) DI ZUCCHERO

1 BACCELLO DI VANIGLIA, *aperto per il lungo (vedi pag. 477)*

7 TUORLI GRANDI

¼ DI CUCCHIAINO DI SALE GROSSO

Per la copertura

¾ CUP (170 G) DI ZUCCHERO

Preparate il forno e gli stampi Riscaldate il forno a 150 °C. Portate a ebollizione una pentola o un bollitore d'acqua. Mettete otto stampi da 140 g in una teglia per arrosti grande.

Scaldate la panna a fuoco dolce Mescolate la panna e metà dello zucchero (55 g più 2 cucchiai) in una pentola media. Raschiate i semi di vaniglia nella pentola, poi aggiungete il baccello. Scaldate su fuoco medio finché iniziano a formarsi le bollicine intorno alle pareti, per 7-8 minuti (non fate prendere il bollore).

Nel frattempo sbattete i tuorli Sbattete i tuorli con il resto dello zucchero (55 g più 2 cucchiai) e il sale in una ciotola capiente.

Stemperate le uova Usate un mestolo per versare una piccola quantità di composto di panna caldo nelle uova, poi sbattete. (Così le uova si stemperano, evitando che impazziscano). Aggiungete altri due mestoli di panna, uno alla volta, sbattendo bene dopo ogni aggiunta. Incorporate gradualmente il resto della panna. Filtrate il composto attraverso un colino fine (per eliminare il baccello di vaniglia ed eventuali pezzetti d'uovo cotto) in una caraffa graduata grande.

Infornate Distribuite la crema negli stampi, mettete la teglia in forno e versateci l'acqua bollente, quanta ne basta per arrivare a metà degli stampi. Cuocete finché la crema è rappresa (dovrebbe tremolare un poco se la si scuote), per 30-40 minuti.

Raffreddate Tirate fuori la teglia dal forno e trasferite gli stampi con le pinze dal bagnomaria a una griglia. Lasciateli per 30 minuti, poi copriteli con la pellicola e metteteli in frigo per almeno 2 ore (e fino a 3 giorni) prima di servire. La crema finirà di rapprendersi in frigorifero. Se volete, trasferite la crema in freezer 15 minuti prima di servire, per essere sicuri che resterà fredda dopo essere stata "bruciacchiata" (questo è particolarmente importante se usate il grill).

Caramellate e servite Cospargete 1 cucchiaio e ½ circa di zucchero su ogni crema. Passate la fiamma del cannello con un movimento circolare 2,5-5 cm al di sopra della superficie *fig. 7.16* finché lo zucchero forma le bollicine, diventa color ambra e si indurisce. Servite subito.

fig. 7.16 CARAMELLARE LO ZUCCHERO IN SUPERFICIE

CRÈME CARAMEL Per 8 persone

Il crème caramel è molto simile alla Crème brûlée (nella pag. precedente), in quanto una crema (qui a base di uova intere e latte, invece che tuorli e panna) è abbinata a uno strato di caramello. La differenza sta nel fatto che nel crème caramel il caramello si versa nelle cocottine prima di metterci la crema; quando la crema è stata cotta al forno e raffreddata, la si sforma prima di servire così che il caramello – che prima si indurisce e poi torna liquido nel forno caldo – sul fondo diventa una salsa sulla superficie.

Attrezzatura

Vi servirà un pennello da pasticciere per ripulire le pareti della pentola, otto cocottine da 115 g e una teglia per arrosti grande che possa contenere tutte le cocottine a bagnomaria.

Nella preparazione del caramello ci sono due passaggi critici: evitare che lo zucchero cristallizzi e fermare la cottura del caramello non appena raggiunge il colore desiderato. Mescolando lo zucchero e l'acqua all'inizio si diminuisce molto il rischio che lo zucchero cristallizzi, a patto che sia sciolto (anche l'aggiunta di succo di limone può aiutare). Inoltre evitate di mescolare il composto perché sul cucchiaio si possono formare i cristalli; per sciogliere lo zucchero, ruotate la pentola. Infine, tenete un pennello da pasticciere e una ciotolina d'acqua a portata di mano per lavare via eventuali cristalli che si formassero sulle pareti della pentola, e preparate un bagno di acqua ghiacciata per fermare la cottura al momento giusto.

Per il caramello

¾ CUP (170 G) DI ZUCCHERO

¼ CUP (50 ML) DI ACQUA

SUCCO DI MEZZO LIMONE *(facoltativo)*

Per la crema

3 CUPS (800 ML) DI LATTE INTERO

¾ CUP (170 G) DI ZUCCHERO

4 UOVA GRANDI PIÙ 3 TUORLI GRANDI

¼ DI CUCCHIAINO DI SALE GROSSO

1 CUCCHIAINO DI PURO ESTRATTO DI VANIGLIA

Preparate il forno e le cocottine Riscaldate il forno a 160 °C. Mettete una ciotolina d'acqua fredda e un pennello da pasticciere vicino al fornello, e preparate un bagno di acqua ghiacciata. Mettete otto cocottine da 115 g in una teglia per arrosti grande. Portate a ebollizione una pentola o un bollitore grande d'acqua.

Preparate il caramello Mescolate lo zucchero, l'acqua e il succo di limone (se lo usate) in una casseruola su fuoco medio-alto [1]. Quando sono amalgamati, smettete di mescolare e cuocete, pulendo le pareti della casseruola con un pennello da pasticciere bagnato d'acqua per prevenire la formazione di cristalli [2], finché il caramello è color ambra [3], per 8 minuti, ruotando la casseruola perché si colori in modo uniforme. Togliete dal fuoco e immergete il fondo della casseruola nel bagno di acqua ghiacciata [4] per 3 secondi per fermare la cottura. Asciugate il fondo della pentola. Procedendo in fretta, versate 1 cucchiaio circa di caramello in ogni cocottina [5], ruotandole per coprire tutto il fondo.

Preparate la crema Scaldate il latte e metà dello zucchero (55 g più 2 cucchiai) in un pentolino su fuoco medio finché inizia a fumare e sobbollire intorno ai bordi, per 5-6 minuti (non fate prendere il bollore).

Nel frattempo sbattete le uova Sbattete le uova, i tuorli, il resto dello zucchero (55 g più 2 cucchiai) e il sale in una ciotola capiente.

Stemperate le uova Unite un mestolo di latte caldo alle uova e mescolate, così l'uovo si stempera e non impazzisce. Aggiungete due mestoli di latte, uno alla volta, mescolando dopo ogni aggiunta. Unite gradualmente il resto del latte.

Filtrate Filtrate la crema in una ciotola o caraffa graduata grande attraverso un colino fine per eliminare eventuali pezzetti di uovo cotto. Unite la vaniglia.

Infornate Distribuite la crema nelle cocottine [6]. Mettete la teglia in forno. Aggiungete acqua bollente che arrivi a metà delle cocottine [7]. Infornate finché

Crème caramel, step by step

la crema è rappresa (dovrebbe tremolare leggermente se scuotete la cocottina), per 35-42 minuti.

Raffreddate e servite Tirate fuori la teglia dal forno e trasferite le cocottine con le pinze dal bagnomaria a una griglia. Lasciatele per 30 minuti, poi copritele con la pellicola e mettetele in frigo per almeno 8 ore (e fino a 3 giorni). Per sformarle, passate un coltello affilato lungo le pareti delle cocottine [8] e mettete un piatto da portata con il bordo capovolto su ciascuna. Rovesciatele e sollevate con delicatezza la cocottina [9]. Servite subito.

Variante Per fare un crème caramel più grande, preparate il caramello come indicato sopra e versatelo in una tortiera rotonda di 20 cm. Copritelo con la crema, mettete la tortiera a bagnomaria e infornate, raffreddate e servite come sopra.

APPROFONDIMENTI

Crema pasticciera e lemon curd

A differenza del crème caramel e di altre creme cotte al forno, la crema pasticciera è cotta sul fornello. Pur non essendo tecnicamente una crema, il lemon curd è simile perché si "stabilizza" con le uova, però non contiene latte nè panna. Il metodo di cottura è simile (ma non c'è bisogno di stemperare le uova) e il risultato è una consistenza altrettanto cremosa. Queste due "creme" classiche svolgono anche un ruolo simile nella preparazione dei dessert, in particolare come farciture per torte, crostate e altri prodotti di pasticceria, perciò ha senso metterle insieme in una lezione di approfondimento.

CREMA PASTICCIERA Per 485 ml circa

A differenza della crema inglese, che si può versare, la crema pasticciera dovrebbe essere più densa e richiede l'aggiunta di un amido che dia struttura (la maizena è preferibile alla farina, per avere una consistenza più setosa). Per questo motivo la crema pasticciera deve essere portata a ebollizione, per attivare l'amido e addensarsi in modo adeguato. La crema pasticciera non contiene panna, ma solo latte; il burro si aggiunge alla fine per renderla più ricca. Si usa per farcire crostate, *pie* alla crema (come il *Boston pie* o il *banana pie*), *pâte à choux* (bignè, *éclairs* e *profiteroles*) e dolci con pasta sfoglia, come il millefoglie.

2 CUPS (500 ML) DI LATTE INTERO

½ CUP (115 G) DI ZUCCHERO

½ BACCELLO DI VANIGLIA, *aperto per il lungo e i semi raschiati (vedi pag. 477)*

UN PIZZICO DI SALE

3 TUORLI GRANDI

3 CUCCHIAI PIÙ 1 CUCCHIAINO E ½ DI MAIZENA

30 G DI BURRO, *tagliato a pezzettini*

Fate sobbollire il latte e gli aromi Portate a sobbollire il latte, 55 g di zucchero, i semi di vaniglia e il sale in una casseruola su fuoco medio, mescolando.

Stemperate le uova Sbattete i tuorli e il resto dello zucchero in una ciotola media. Incorporate la maizena, 1 cucchiaio alla volta. Versate 140 ml di latte caldo nelle uova, mescolando [1]. Aggiungete il resto del latte, 140 ml alla volta.

Versate tutto nella pentola [2] e scaldate su fuoco medio-alto, mescolando, finché il composto prende il bollore ed è abbastanza denso da mantenere la forma se lo si solleva con un cucchiaio [3], per 2 minuti. Unite il burro e la vaniglia.

Raffreddate Togliete dal fuoco e versate la crema in una ciotola; mettete la pellicola direttamente sulla superficie per evitare che si formi la pellicina. Fate raffreddare in frigorifero, per almeno 2 ore (o fino a 2 giorni).

Crema pasticciera, step by step

LEMON CURD Per 485 ml circa

Il lemon curd deve il suo sapore intenso a una dose elevata di succo di limone. Essendo un ingrediente acido, non permette ai tuorli di impazzire, e non serve stemperare le uova. Il lemon curd è una farcitura deliziosa per torte come quella a pag. 466, ma è altrettanto apprezzato se lo si spalma su una base di pasta frolla o su fette di pound cake o Shortcake al latticello (pag. 441). La gelatina si aggiunge soprattutto per ottenere una farcitura più consistente; omettetela se servirete la crema da sola. Con la stessa ricetta qui sotto si possono preparare creme con altri agrumi; sostituite 140 ml di succo di limone con un altro succo fresco e usate la stessa dose di scorza.

- 2 CUCCHIAI DI ACQUA FREDDA *(facoltativo; solo se usate la gelatina)*
- ½ CUCCHIAINO DI GELATINA IN POLVERE NEUTRA *(facoltativo)*
- 4 UOVA GRANDI PIÙ 6 TUORLI GRANDI
- 1 CUP (225 G) DI ZUCCHERO
- SCORZA DI 2 LIMONI GRATTUGIATA FINEMENTE (5 CUCCHIAINI CIRCA)
- + 210 ML DI SUCCO DI LIMONE FRESCO *(da 5 o 6 limoni grandi)*
- 90 G DI BURRO, *tagliato a pezzettini e raffreddato bene*

Sciogliete la gelatina (se la usate) Versate l'acqua in una ciotolina e cospargeteci sopra la gelatina; lasciate riposare finché la gelatina si è ammorbidita e ha assorbito tutta l'acqua, per 5 minuti.

Ingredienti

I limoni dovrebbero essere pesanti per le loro dimensioni, con la buccia liscia e sottile. Quelli con la buccia spessa e irregolare di solito sono meno succosi. Prima di spremere il limone, fatelo rotolare intero sul piano per ammorbidire un po' le membrane, così ricaverete più succo.

Lemon curd, step by step

fig. 7.17 FILTRARE LA CREMA

Cuocete la crema Sbattete le uova e i tuorli in un pentolino dal fondo pesante. Aggiungete lo zucchero e il succo e la scorza di limone. Cuocete su fuoco medio-basso, mescolando [**1**], finché è abbastanza densa da velare il dorso di un cucchiaio di legno (se ci passate il dito dovrebbe restare la scia) [**2**], per 8-10 minuti.

Addensate la crema Togliete dal fuoco, unite la gelatina, se la usate, e mescolate finché è sciolta per raffreddarla un po', per qualche minuto. Unite il burro, qualche pezzo alla volta [**3**], mescolando dopo ogni aggiunta finché è amalgamato.

Filtrate e raffreddate Filtratela in una ciotola con un colino fine (per eliminare pezzetti di gelatina e uovo), schiacciandola con una spatola flessibile per ricavarne il più possibile *fig. 7.16*. Appoggiate un pezzo di pellicola direttamente sulla superficie per evitare che si formi la pellicina e mettete in frigo finché è rappresa, per 2 ore almeno (o tutta la notte). Mescolate finché è liscia prima di usarla.

LEZIONE 7.7

Come fare la pâte à choux

I bignè di solito sembrano usciti dalla pasticceria, ma l'impasto (*pâte à choux*, o impasto per bignè) è facile da preparare, dovreste riuscire a farlo a casa già al primo tentativo. In francese, *pâte à choux* si traduce più o meno come "pasta a cavolo" perché, mentre cuociono in forno e si gonfiano, i bignè assomigliano innegabilmente a dei cavoli. A differenza della pasta brisée, questo impasto non ha bisogno di essere steso né di calcoli sulle dosi di burro caldo o acqua ghiacciata. Basta mescolare l'impasto sul fornello, distribuirlo su una teglia da forno con una tasca da pasticcere e infornare. (Le teglie si possono segnare con i tagliabiscotti infarinati per guidarvi nel distribuire l'impasto in mucchietti di dimensioni uniformi. Lasciate 5 cm tra un disco e l'altro *fig. 7.18*) La *pâte à choux* è anche la base per *éclairs*, antipasti salati chiamati *gougères*, e la svettante piramide di bignè conosciuta come *croquembouche*, ed è l'ideale per pasticcini ripieni di

crema perché, cuocendo nel forno, si gonfia creando uno spazio vuoto all'interno. L'umidità delle uova nell'impasto si trasforma in vapore che resta intrappolato, creando una leggera cavità all'interno di un involucro che all'esterno è ben dorato e croccante.

BIGNÈ ALLA CREMA Per 3 dozzine circa

Per la pâte à choux

1 CUP (275 ML) DI ACQUA, *più altra se necessario*
115 G DI BURRO
1 CUCCHIAINO DI ZUCCHERO
½ CUCCHIAINO DI SALE
1 CUP (115 G) DI FARINA 00
4-5 UOVA GRANDI

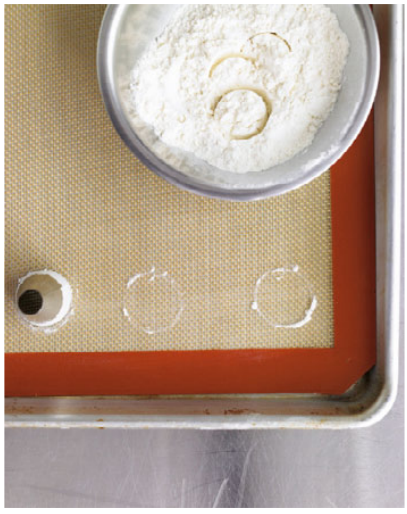


fig. 7.18 SEGNARE LE TEGLIE DA FORNO PER SPREMERCI L'IMPASTO

Per i bignè

1 UOVO GRANDE

1 CUCCHIAIO DI ACQUA

OLIO DI SEMI DI GIRASOLE O ALTRO OLIO DAL SAPORE NEUTRO, *per la pellicola*

⅓ CUP (90 ML) DI PANNA

1 DOSE DI CREMA PASTICCIERA *(pag. 484)*

Per finire

ZUCCHERO A VELO *(facoltativo)*

GLASSA AI FRUTTI DI BOSCO O AL CIOCCOLATO *(facoltativo; ricette a seguire)*

Preparate il forno e le teglie Riscaldate il forno a 200 °C con una griglia al centro. Ricoprite due teglie da forno con i tappetini di silicone.

Preparate la pâte à choux Mescolate l'acqua, il burro, lo zucchero e il sale in una pentola media su fuoco medio-alto. Portate a ebollizione e togliete subito dal fuoco. Incorporate la farina con un cucchiaio di legno [1]. Quando la farina è

Bignè alla crema, step by step

amalgamata rimettete la pentola sul fuoco. Fate asciugare il composto mescolando senza interruzione finché si stacca dalle pareti e sul fondo della pentola si forma una pellicola [2], per 4 minuti. Trasferite il composto nella ciotola dello sbattitore elettrico con il gancio per impastare e mescolate a velocità bassa per 2 minuti, finché è leggermente raffreddato. Aggiungete 4 uova, uno alla volta, a velocità media [3], aspettando che ognuno sia incorporato prima di aggiungere il successivo. Controllate il composto toccandolo con una spatola flessibile o con un dito e poi sollevandolo: dovrebbe formarsi un filo [4]. Se non si forma, sbattete leggermente l'ultimo uovo e aggiungetelo, 1 cucchiaino alla volta, finché il composto è liscio e lucido. Se avete aggiunto tutte le uova e il composto ancora non forma il filo, aggiungete l'acqua, 1 cucchiaino alla volta, finché non lo fa.

Formate i bignè Riempite una tasca da pasticciere con beccuccio rotondo liscio da 2 cm (come l'Ateco #806) con la *pâte à choux* e spremete dei dischi da 4 cm di diametro e 2 di altezza sulle placche da forno [5]. Sbattete l'uovo con l'acqua e spalmate la bagna d'uovo con il dito su tutta la superficie, facendo attenzione che non goccioli sulla placca (non farebbe alzare i bignè) e appiattite le punte [6].

Infornate Coprite una teglia con la pellicola leggermente unta d'olio e mettetela in frigorifero. Infornate l'altra per 15 minuti; abbassate la temperatura del forno a 180 °C e cuocete per altri 20 minuti o finché i bignè sono ben dorati. Trasferiteli su una griglia a raffreddare completamente. Riportate la temperatura del forno a 200 °C e procedete con l'altra infornata allo stesso modo.

Farcite e finite Montate la panna. Mescolate la crema pasticciera per ammorbidirla. Incorporate la panna nella crema in due volte. Riempite una tasca da pasticciere con il raccordo e un beccuccio rotondo liscio. Infilate la punta nel fondo di ogni bignè e farcitelo *fig. 7.19*. Lasciateli raffreddare prima di spolverarli con lo zucchero o a velo o immergete la parte superiore dei bignè nella glassa, se volete.

fig. 7.19 FARCIRE I BIGNÈ CON CREMA PASTICCIERA

GLASSA AI FRUTTI DI BOSCO Per 210 ml circa

- 1½ CUPS (180 G) DI ZUCCHERO A VELO SETACCIATO
- 2 CUCCHIAI DI CONFETTURA DI LAMPONI O DI ALTRI FRUTTI DI BOSCO SETACCIATA
- UN PIZZICO DI SALE
- 1 CUCCHIAIO DI ACQUA, *più altra se necessario*
- 1 CUCCHIAINO DI SUCCO DI LIMONE FRESCO

MESCOLATE gli ingredienti in una ciotola. Aggiungete altra acqua, ½ cucchiaino alla volta, mescolando fino a ottenere la consistenza desiderata. La glassa si conserva in un contenitore chiuso a temperatura ambiente per 3 giorni.

GLASSA AL CIOCCOLATO Per 210 ml circa

- ¼ CUP (70 ML) DI ACQUA
- ¼ CUP (70 ML) DI SCIROPPO DI MAIS CHIARO
- ½ CUP (115 G) DI ZUCCHERO
- 125 G DI CIOCCOLATO FONDENTE, *tritato finemente*

MESCOLATE L'ACQUA, lo sciroppo di mais e lo zucchero su fuoco medio-alto finché lo zucchero è sciolto. Portate a ebollizione, pulendo le pareti con un pennello da pasticciere bagnato per evitare la formazione di cristalli. Quando bolle, togliete dal fuoco; unite il cioccolato. Lasciate riposare per 2 minuti; mescolate finché la glassa è liscia.

LEZIONE 7.8

Come fare sorbetti e granite

La preparazione di sorbetti e granite è cucina senza calore (o quasi) alla sua massima espressione. Il sorbetto non è nient'altro che una miscela di purea o succo di frutta con acqua e sciroppo semplice, che viene raffreddata e poi congelata nella gelatiera. In questa sezione troverete una comoda tabella di ricette di sorbetti con diversi tipi di frutta.

La granita, invece, è solo succo di frutta e sciroppo di zucchero, con un goccio di aroma facoltativo, mescolati e congelati. Non serve la gelatiera: basta congelare il composto in una teglia, poi raschiarlo con la forchetta per servire: il massimo per rinfrescarsi con dolcezza e facilità.

Con entrambe queste delizie ghiacciate, il segreto sta nello sperimentare con frutta e aromi diversi, scoprendo come si abbinano e completano uno con l'altro. Imparate le nozioni di base e potrete servire un dessert ghiacciato diverso per ogni occasione.

SORBETTO ALL'ANGURIA Per 950 ml circa

Esistono differenze nel grado di dolcezza di due frutti, anche se dello stesso tipo, ed è dunque importante aggiustare la miscela prima di surgelarla. Oltre a influire sul sapore, lo zucchero abbassa il punto di surgelamento dell'acqua; perciò più la miscela è dolce, meno il sorbetto sarà compatto, ma se lo zucchero è troppo poco il sorbetto diventerà duro come il ghiaccio. Alcuni cuochi usano un saccarometro (che misura la densità di un liquido in base a quanto lo strumento galleggia in superficie), ma si può usare anche un grande uovo crudo (vedi punto 4, a fianco).

L'anguria è uno dei gusti più semplici da preparare, perché non richiede acqua. Seguite le dosi nella tabella a pag. 493 per fare le varianti di gusto suggerite. Quando si usa solo il succo, si può saltare il primo punto. Gli agrumi si possono spremere a mano. Per i sorbetti al kiwi e all'ananas, dovrete aggiungere succo di limone o lime fresco con l'acqua, al primo punto. Tutti i liquidi dovrebbero essere filtrati in una ciotola profonda o un recipiente di plastica come indicato. Se volete, unite fino a 3 cucchiai di altri aromi, come il liquore, prima dello sciroppo semplice.

450 G CIRCA DI ANGURIA A DADINI *(un ottavo circa di un'anguria)*

1 CUP (275 ML) DI SCIROPPO SEMPLICE *(pag. 493), più altro se necessario*

Preparate la purea e filtrate Mettete la frutta (e l'acqua, quando si usa) nel robot da cucina [1] e lavorate finché è liscissima [2]. Passate al colino fine in una ciotola profonda o una caraffa graduata grande, schiacciando i pezzetti con una spatola flessibile per estrarre più liquido possibile [3]. Non schiacciate troppo: alcuni semini potrebbero finire nel liquido. Scartate quel che resta nel colino.

Zuccherate la purea e raffreddate Trasferite la purea filtrata (o, per gli agrumi, il succo filtrato) in una ciotola profonda o in un recipiente di plastica. Unite lo sciroppo semplice: iniziate con 275 ml, poi aggiungete quanto ne serve e mescolate bene. Per decidere se serve altro sciroppo, fate cadere un uovo pulito e asciugato nella purea e spingetelo perché sia completamente immerso;

quando la dose di zucchero è giusta, dovrebbe rimanere fuori una parte di uovo corrispondente a un quarto [4]. Se l'uovo non galleggia, aggiungete sciroppo; se la parte che emerge è troppa, aggiungete un po' di purea di frutta. Coprite la ciotola o il recipiente e mettete in frigo a raffreddare, almeno 1 ora (o tutta la notte).

Congelate Versate il composto nella gelatiera e congelatelo seguendo le istruzioni [5]. Trasferite il sorbetto in un grande contenitore a chiusura ermetica; congelate per 2 ore almeno (o tutta la notte) prima di servire.

Sorbetto all'anguria, step by step

1

2

3

4

5

SORBETTO AL LIMONE

GRANITA AL POMPELMO

SORBETTO ALL'ANGURIA

RICETTE DI SORBETTI DI FRUTTA

Frutto	Preparare la base (ogni ricetta dà 550 ml)	Aggiungere lo sciroppo
FRUTTI ROSSI	Riducete in purea insieme, poi filtrate.	
MORE	510 G DI MORE + 70 ML DI ACQUA	550 ML
FRAGOLE	600 G DI FRAGOLE A PEZZETTI + 100 ML DI ACQUA	345 ML
LAMPONI	750 G DI LAMPONI + 200 ML DI ACQUA	485 ML
MIRTILLI	750 G DI MIRTILLI + 100 ML DI ACQUA	345 ML
AGRUMI	Spremete il succo dai seguenti agrumi, poi filtrate.	
LIMONE	8 LIMONI	410 ML
ARANCIA	5 ARANCE	345 ML
LIME	8 LIME	410 ML
POMPELMO	2½ POMPELMI	345 ML
TROPICALE	Riducete in purea insieme, poi filtrate.	
MANGO	3 MANGHI A PEZZETTI + 70/140 ML DI ACQUA *(dipende dalla succosità)*	345 ML
KIWI	16 KIWI A PEZZETTI + 140 ML DI ACQUA + 1 CUCCHIAIO DI SUCCO DI LIME	345 ML
ANANAS	⅔ DI ANANAS A PEZZETTI + 70 ML DI ACQUA + 1 CUCCHIAIO DI SUCCO DI LIME	345 ML

SCIROPPO SEMPLICE Per 950 ml

Lo sciroppo semplice si usa in un'infinità di modi; qui si mescola alla frutta per preparare dessert ghiacciati, ma si può usare anche per cuocere la frutta sciroppata (vedi pag. 497) e per addolcire il tè freddo, la limonata e i cocktail.

3 CUPS (675 ML) DI ZUCCHERO

3 CUPS (800 ML) DI ACQUA

Portate a ebollizione lo zucchero e l'acqua in una pentola grande su fuoco medio-alto. Cuocete, mescolando ogni tanto, finché lo zucchero è completamente sciolto, per 10 minuti. Lasciate raffreddare. Usatelo subito o trasferitelo in un contenitore a chiusura ermetica e tenetelo in frigo per 2 mesi al massimo.

Variante Per aromatizzare lo sciroppo semplice con erbe aromatiche a foglia tenera come il basilico, la menta o i rametti di dragoncello, versate lo sciroppo su ½ mazzetto di erbe e lasciate in infusione per almeno 30 minuti (e fino a 2 ore, a seconda di quanto lo volete forte). Nel caso di altri aromi, come lo zenzero fresco a fette, i bastoncini di cannella, le strisce di scorza d'agrumi e il baccello di vaniglia, fateli sobbollire con lo sciroppo prima di lasciare in infusione. Scartate gli aromi prima dell'uso.

fig. 7.20 AROMATIZZARE GLI SCIROPPI

fig. 7.21 RASCHIARE LA GRANITA

GRANITA AL POMPELMO Per 800 ml

Il succo di agrumi è l'ideale per fare la granita; è facile da spremere e si congela particolarmente bene. Per variare, usate la stessa quantità di qualsiasi altro agrume invece del pompelmo. Il Campari dà un piacevole tocco amaro e un guizzo di colore alla granita; aggiungetene 3 cucchiai alle dosi sotto. Per la granita alla mela, riducete in purea 4 mele pelate e private del torsolo nel robot da cucina con 140 ml di acqua e il succo di un limone (per mantenere il colore); filtrate, dovreste averne 550 ml. Per la granita all'anguria, riducete in purea 450 g circa di anguria e filtrate.

550 ML DI SUCCO DI POMPELMO FRESCO FILTRATO

275 ML DI SCIROPPO SEMPLICE *(pag. 493)*

MESCOLATE TUTTI GLI INGREDIENTI in una teglia di metallo dai bordi alti. Congelate, scoperto, finché il composto è quasi solidificato, per almeno 4 ore, mescolando ogni ora. Tirate fuori dal freezer e raschiate la superficie con i rebbi di una forchetta *fig. 7.21* finché ha la consistenza della granita. (Si può congelare per una notte senza mescolare; tiratela fuori dal freezer al mattino e lasciatela a temperatura ambiente per 10 minuti perché si ammorbidisca prima di raschiarla con la forchetta.)

APPROFONDIMENTI

Cuocere la frutta

Non c'è niente di più fresco e facile da offrire alla fine di un pasto di una ciotola di frutta di stagione, perfettamente matura. La maggior parte degli esperti culinari concorda, infatti, nell'affermare che la frutta è migliore e più nutriente quando la si mangia cruda, senza aggiungere altri ingredienti. Questo non significa, tuttavia, che i sapori e le consistenze della frutta fresca non si possano esaltare con diversi metodi di cottura. Si possono cuocere quasi tutti i tipi di frutta, ed è una bella possibilità quando si ha frutta non proprio perfetta. Un po' di calore e zucchero possono trasformare un frutto troppo aspro, leggermente acerbo (o troppo maturo) in un dessert allettante. È anche la soluzione quando, dopo aver fatto visita a un frutteto o a un agriturismo, ci si ritrova con un mucchio di frutta, molta di più di quanta se ne possa consumare al momento. Per cuocere la frutta da sola, le tecniche principali da conoscere sono tre: arrostire, sciroppare e caramellare. Dopo aver familiarizzato con le tecniche di base, considerate le seguenti ricette come punti di partenza e divertitevi.

CUOCERE LA FRUTTA ARROSTO

Quello arrosto è un modo facilissimo per cuocere la frutta. Si fa in forno, a temperatura elevata, e ha l'effetto di estrarre la dolcezza della frutta e trasformarne la consistenza. Un po' di zucchero mescolato alla frutta aiuta a non farla disfare in cottura e stimola il processo di caramellizzazione. Un paio di cucchiai di burro rendono più saporita e umida la frutta. Infine, spruzzate un po' di succo di limone sulla frutta alla fine, per renderla brillante. Si possono arrostire tutti i tipi di frutta, ma questa tecnica dà i migliori risultati con la frutta con nocciolo (albicocche, pesche, prugne e pesche noci) e l'ananas. Potete alterare il sapore della frutta arrosto con qualche aroma. Le erbe aromatiche fresche, come il rosmarino, sono buone aggiunte, in particolare con l'ananas, ma usatene solo un paio di rametti, di più coprirebbero il sapore della frutta.

ANANAS ARROSTO Per 4-6 persone

1 ANANAS MEDIO *(700 g circa)*
⅓ CUP (75 G) DI ZUCCHERO
¼ DI CUCCHIAINO DI SALE GROSSO
30 G DI BURRO, *tagliato a pezzetti*
1 RAMETTO DI ROSMARINO *(facoltativo)*

Preparate il forno e la frutta Riscaldate il forno a 230 °C. Tagliate le estremità dell'ananas, poi mettetelo in piedi e togliete la buccia (seguendo le curve del frutto). Togliete gli "occhi" con la punta del coltello. Tagliate l'ananas a metà per il lungo e poi ancora per il lungo a spicchi di 2,5 cm di larghezza. Eliminate la parte centrale dura.

Cuocete Mescolate lo zucchero e il sale e cospargeteli su entrambi i lati dei pezzi di ananas. Disponete l'ananas in uno strato solo su una placca da forno con il bordo. Cospargetelo con i pezzetti di burro; aggiungete il rosmarino. Arrostite, girando i pezzi due volte durante la cottura e spennellandoli con il succo che rilasciano, finché la frutta è morbida e scura in più punti, per 45 minuti. Servitelo caldo o a temperatura ambiente.

Varietà di frutta con nocciolo

ALBICOCCHE SCIROPPATE

FRUTTA SCIROPPATA

Sciroppare la frutta significa farla sobbollire in un liquido, spesso uno sciroppo semplice, a fuoco basso finché diventa morbida. La frutta si disfa rapidamente quando è esposta al calore, e l'aggiunta di liquido accelera questo processo, perciò è importante non bollirla, a meno che non vogliate che si disfi del tutto. Potete cuocere la frutta nell'acqua, ma lo sciroppo semplice la insaporisce di più; lo zucchero contribuisce a sostenere la struttura della frutta in cottura, così che si disfa più lentamente, ammorbidendosi ma non disfacendosi del tutto. Questa è una buona opzione se volete servire la frutta calda con gelato o una fetta di torta. Tra la frutta più indicata per questa cottura ci sono le pesche, le pesche noci, le albicocche e le ciliegie, ma il metodo funziona bene anche con fichi, ananas, mele cotogne e pere (rimuovendo il torsolo dal fondo). Si può anche sciroppare un misto di frutta.

La tecnica è semplice: preparate uno sciroppo semplice portando a ebollizione acqua e zucchero in parti uguali, abbassate la fiamma perché sobbolla, aggiungete la frutta, coprite con la carta da forno (perché l'umidità non fuoriesca) e lasciate sobbollire finché la frutta è tenera. Una volta imparate bene le basi, sarete pronti per sperimentare con liquidi di cottura e aromi. Sostituite l'acqua, in parte o del tutto, con vino rosso o bianco, champagne o porto (particolarmente buono con i fichi); provate ad aggiungere al liquido di cottura erbe aromatiche e spezie diverse, o altri aromi che si abbinino alla frutta (e ai vostri gusti). Tra quelli più usati ci sono i baccelli di vaniglia, il cardamomo, il pepe nero in grani, i chiodi di garofano interi, le foglie d'alloro, i fiori di camomilla secchi, lo zenzero fresco a fette, i bastoncini di cannella, l'anice stellato e la scorza d'agrumi.

fig. 7.22 SCIROPPARE LA FRUTTA

fig. 7.23 COPRIRE CON LA CARTA DA FORNO

ALBICOCCHE SCIROPPATE Per 12 albicocche

Quando sciroppate frutta delicata, come albicocche e pesche, usate una padella grande e bassa in modo da farcela stare in uno strato solo, invece che ammucchiare un pezzo sull'altro. Inoltre tenetela immersa nel liquido di cottura con un disco di carta da forno, per evitare che diventi scura. Dopo aver servito la frutta, mescolate il liquido di cottura con l'acqua di seltz per ottenere una bevanda all'albicocca frizzante e rinfrescante.

- 3 CUPS (800 ML) DI ACQUA
- 3 CUPS (675 G) DI ZUCCHERO
- 3 STRISCE DI SCORZA DI LIMONE (1 X 5 CM CIASCUNA) TAGLIATA AL MOMENTO
- 6 FETTE (5 MM DI SPESSORE) DI ZENZERO FRESCO PELATO
- 1 BASTONCINO DI CANNELLA
- 1 CUCCHIAIO DI SUCCO DI LIMONE FRESCO
- 12 ALBICOCCHE PICCOLE MATURE, *tagliate a metà e private del nocciolo*

Preparate lo sciroppo Tagliate un pezzo di carta da forno delle dimensioni di una padella grande dai bordi dritti dove metterete l'acqua, lo zucchero, la scorza di limone, lo zenzero e il bastoncino di cannella. Portate a ebollizione su fuoco alto e cuocete finché lo zucchero è sciolto. Lasciate sobbollire a fiamma bassa (scoperto) finché il liquido si è leggermente addensato, per 10 minuti circa. Unite il succo di limone.

Cuocete la frutta Aggiungete le albicocche *fig. 7.22* e metteteci sopra il disco di carta da forno *fig. 7.23*. Lasciate sobbollire finché le albicocche si ammorbidiscono un po' (il tempo dipenderà dal grado di maturazione della frutta).

Lasciate raffreddare Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare completamente (la frutta continuerà ad ammorbidirsi un po' mentre si raffredda). Usatela subito o trasferite frutta e liquido di cottura in un contenitore. La frutta deve essere completamente immersa nel liquido. Mettete in frigorifero fino al momento dell'uso, per 4 giorni al massimo.

CARAMELLARE LA FRUTTA

Caramellare la frutta è veloce e semplice. Questa tecnica è fantastica per i fichi, ma funziona altrettanto bene con pesche, prugne, pere, mele e banane. Tagliate la frutta (tagliate a metà e private del nocciolo la frutta con il nocciolo, tagliate a fette mele, pere e altra frutta grande), immergetela nello zucchero e mettetela stesa in una pentola su fuoco medio alto. Nella maggior parte dei casi la caramellizzazione si completa in pochi minuti. Poi, dopo aver girato la frutta, dovrete solo deglassare la pentola (con il vino, il liquore o un aceto saporito) per ottenere una salsa ricca e lucida. Il porto (o l'aceto balsamico) sono ideali per deglassare il liquido di cottura dei fichi, il rum per l'ananas e la banana, il brandy per albicocche e pesche, e il *poire William* (una grappa alla pera) per le pere. Se volete, mescolate uno o due cucchiai di burro in pentola per ottenere una salsa ancora più ricca e "unta".
Servite la frutta su gelato o yogurt o con qualche fetta di pan di spagna. Naturalmente, la frutta è buonissima anche da sola.

7.24 IMMERGERE I FICHI NELLO ZUCCHERO

fig. 7.25 CARAMELLARE IN PENTOLA

FICHI CARAMELLATI Per 12 fichi

¼-½ CUP (55-115 G) DI ZUCCHERO

¼ DI CUCCHIAINO DI SALE GROSSO

340 G DI FICHI *(una dozzina circa), tagliati a metà per il lungo*

¼ CUP (70 ML) DI PORTO RUBY O TAWNY, MARSALA O ACETO BALSAMICO

30 G DI BURRO, *a temperatura ambiente*

1 CUCCHIAINO DI SUCCO DI LIMONE FRESCO

Caramellate la frutta Mescolate lo zucchero e il sale in una ciotola bassa. Premeteci il lato tagliato di ogni mezzo fico per ricoprirlo *fig. 7.24*. Scaldate una padella grande su fuoco alto. Metteteci i fichi, con il lato tagliato verso il basso, e cuocete finché lo zucchero e i succhi si caramellano, per 3-4 minuti, girandoli a mano a mano che si scuriscono e spostando la padella sul fornello, se necessario, per cuocerli in modo uniforme *fig. 7.25*.

Deglassate la padella e preparate la salsa Togliete la padella dal fuoco e versateci il porto. Rimettete sul fuoco e cuocete per ridurre lo sciroppo, per 30 secondi circa, raschiando i pezzetti caramellati dal fondo della pentola. Togliete dal fuoco e aggiungete il burro. Unite il succo di limone; ruotate la padella per mescolare. Servite i fichi caldi o a temperatura ambiente.

Ringraziamenti

MOLTI HANNO COLLABORATO alla realizzazione di questo libro e mi hanno aiutato nell'intento di insegnare le tecniche fondamentali della cucina casalinga.

Vorrei ringraziare tutte le persone che hanno lavorato duro per aiutarmi a raggiungere questo obiettivo, in particolare la food editor Sarah Carey, che ha passato un anno a guidare in maniera instancabile la squadra nella creazione di ottime ricette e nella preparazione di bellissime foto descrittive. A Sarah si è unita, negli sforzi per organizzare e produrre i contenuti e i testi di accompagnamento, il caporedattore Ellen Morrissey. Il libro è anche frutto dell'impegno e del talento dell'art director William van Roden, che ha inserito il materiale in un'invitante impaginazione, facile da seguire e comoda. Amy Conway, caporedattore per i progetti speciali presso MSLO, ha fornito un preziosissimo sostegno durante tutta la lavorazione. Evelyn Battaglia ha prestato la sua ampia conoscenza in campo gastronomico per la stesura e la redazione delle ricette. Christine Cyr ha fornito il suo talento nelle ricerche e nella redazione dei testi che aprono i capitoli, ognuno dei quali spiega le tecniche di cottura e insegna ai lettori come scegliere e lavorare i migliori ingredienti. Yasemin Emory ha collaborato nell'ideazione e nella realizzazione dell'impaginato. Il fotografo Marcus Nilsson – lavorare con lui è un piacere – ha realizzato immagini meravigliose che accompagnano le lezioni e le ricette; Ditte Isager è l'autrice dei fotoritratti in copertina e nelle aperture di capitolo. Il lavoro della talentuosa set stylist Tanya Graff ha dato lo stile pulito e particolare alle fotografie. Heather Meldrom e Lesley Stockton hanno creato magnifiche ricette sotto la direzione di Sarah Carey e Lucinda Scala Quinn, direttore editoriale delle collane gastronomiche e del tempo libero. Le ricette sono state testate con attenzione da Christina Garcia, Lisa Leonard Lee e Charlotte March; l'assistenza in cucina è stata fornita da Aida Ibarra, Gertrude Porter, Ruby Sanchez e Simon Andrews. Sarah Rutledge ha svolto un eccellente lavoro nel tenere tutto sotto controllo e in ordine. Evan Lobel, di Lobel's Butcher Shop a New York, è stato così gentile da darci i suoi consigli esperti sulla carne e sui metodi di cottura migliori per tagli particolari. Lo chef Pierre Schaedelin ha fornito ricette, idee e ispirazione.

Altri collaboratori di MSLO sono stati di grande aiuto: Jennifer Aaronson, Matthew Axe, Andrea Bakacs, Dora Cardinale, Denise Clappi, Lawrence Diamond, James Dunlinson, Aimee Epstein, Stephanie Fletcher, Heloise Goodman, Susan Lyne, Wenda Harris Millard, Matthew Papa, Ayesha Patel, Eric A. Pike, George Planding, Laura Regensdorf, Gael Towey e Laura Wallis. E sono grata, come sempre, ai nostri partner editoriali di Clarkson Potter: Jenny Frost, Lauren Shakely, Doris Cooper, Rica Allannic, Amy Boorstein, Mark McCauslin, Marysarah Quinn, Jane Treuhaft, Derek Gullino e Lindsay Miller.

Indice

A

Affettaverdure con lama regolabile, 19
Aglio
  acquisto e conservazione, 296
  Aglio cotto in umido in forno con timo, 314
  Marinata con aglio ed erbe aromatiche, 181
  metodi di cottura, 296
  pelare e affettare, 43
  Purè di patate con aglio e rosmarino, 317
  rompere a spicchi, 296
  sbucciare gli spicchi, 296
  schiacciare e tritare, 43
Agnello. *Vedi anche* Agnello (ricette)
  arrostire, 132-34
  arrostire, tagli migliori per, 133
  biologico certificato, 114
  brasare, 188-89
  brasare, tagli migliori per, 189
  carne migliore, acquisto, 111, 114
  carré d'agnello, come scalzare, 124-25
  conservazione, 116
  coscia d'agnello, aprire a libro, 123
  coscia d'agnello, disossare, 122
  cuocere al vapore, 218-20
  cuocere al vapore, tagli migliori per, 220
  cuocere in padella (sauté) e friggere, 252-55
  cuocere in padella (sauté) e friggere, tagli migliori per, 253
  dimensioni, 111
  grigliare, 168-71
  grigliare, tagli migliori per, 169
  lardellare e bardare, 134
  lessare, 218-20
  lessare, tagli migliori per, 220
  scongelare, 116
  sobbollire, 210-12
  sobbollire, tagli migliori per, 212
  stufare, 180-81
  stufare, tagli migliori per, 181
  tagli primari, 111, 113
  temperatura di cottura, 115
Agnello (ricette)
  Carré arrosto, 146-47
  Coscia d'agnello aperta a libro grigliata, 179
  Coscia d'agnello arrosto, 144-45
  Tagine, 215-16
Agrumi. *Vedi anche i frutti specifici*
  ricavare la scorza, 44
  sorbetti, preparazione, 493
  spremere, 45
  tagliare a suprême, 44
Albicocche, sciroppate, 498
Alghe, tipi di, 68, 70
Alloro, foglia d', 29
Ananas
  Arrosto, 495
  Sorbetto, 493
Anatra, 153
  Anatra arrosto, 153-54
  arrostire, 122-34
  Brasare, 188-89
  Cassoulet, 411-13
  Confit, 240-42
  cuocere al vapore, 218-20
  cuocere in padella (sauté) e friggere, 252-55
  disossare, 155
  grasso, acquisto, 240
  grigliare, 168-71
  lessare, 218-20
  Petto d'anatra con gastrique d'arancia, 270-72
  Ravioli con ripieno d'anatra confit, 382
  sobbollire, 218-20
  stufare, 188-89
Aneto, 27
  Burro al limone e aneto, 175
Angel food cake, 457-59
Anice, semi d', 36
Anice stellato, 36
Anguria, sorbetto, 490-91
Aragosta
  acquisto, 116-17, 247
  Aragoste lesse o al vapore, 247
  conservare, 247
  Panini, 247
  ricavare la polpa, 248-49
Arance
  Burro all'arancia e origano, 175
  Beurre blanc all'arancia e lemongrass, 232
  Coniglio brasato all'arancia, 198-99
  Petto d'anatra con gastrique d'arancia, 270-72
  Sorbetto, 493
Arrostire, 132
  attrezzatura per, 15, 132-33
  disossare gli arrosti, 133-34
  frutta, 494
  frutti di mare, tipi migliori per, 133
  lardellare e bardare, 134
  manzo, tagli migliori per, 133
  mettere in salamoia prima di, 134
  pollame, tagli migliori per, 133
  reazione di Maillard, 134
  ricette
    Ananas arrosto, 495
    Anatra arrosto, 153-54
    Carré arrosto, 146-47
    Carré d'agnello arrosto, 150-51
    Coscia d'agnello arrosto, 144-45
    Filetto di manzo in crosta di pepe, 140-41
    Gratin di patate e rape, 328
    Insalata di verdure autunnali arrosto, 320-23
    Lonza di maiale arrosto, 142-43
    Patate arrosto in forno, 147
    Peperoni arrosto marinati, 323-24
    Pesce in crosta di sale, 149
    Pesce intero arrosto, 149
    Petto di tacchino ripieno, 164-67
    Pollo arrosto in padella, 139-40
    Pollo arrosto perfetto, 135-37
    Pomodori seccati in forno, 324-25
    Tacchino arrosto perfetto, 157-59
    Tian di verdure, 327
  verdure, 320
Arrostire, padelle e griglie, 15, 132-33
Asparagi
  acquisto e conservazione, 296
  aggiungere alle omelette, 97
  arrostire, 321
  e bok choy al vapore con vinaigrette alla soia e zenzero, 302-303
  grigliare, 357
  metodi di cottura, 296
  Petto di pollo lesso e insalata di verdure primaverili, 234-35
  preparazione, 296
Attrezzatura
  pentole e padelle, tipi di, 15
  per cuocere al salto, 253
  per arrostire, 132-33
  per brasati e stufati, 188
  per cuocere al vapore, 219
  per friggere, 253-54
  per lessare e sobbollire, 219
  per pasta fresca, 370-71
  per sauté, 253
  tortiere, tipi di, 16
  utensili, lista di, 19-21
Avena, chicchi, 419
  tabella della cottura, 421
Avocado
  acquisto e conservazione, 296
  preparazione, 296

B

Bacon
  lardons, preparazione, 85, 203
  pancetta, 143
  Pâté di campagna, 288-89
  pezzo unico, acquisto, 203
balsamica con rosmarino, Marinata, 181
balsamico, Bistecca con salsa al, 259
Barbabietole
  acquisto e conservazione, 296
  arrostire, 321
  Insalata di verdure autunnali arrosto, 320-23
  metodi di cottura, 296
  preparazione, 296
barbecue, Costine al, 184-85
barbecue, Cuocere al, 184
Bardare, 134, 143
Basi, 12-45
  agrumi, 44-45
  aromi, 35-37

attrezzatura per il forno, 16
cipolle, 39-41
coltelli, 22-25
come rifornire la cucina, 13
erbe aromatiche, 27-33
mentre cucinate, 13
pentole e padelle, 15
per cominciare, 12
porri e aglio, 42-43
regole d'oro del cuoco, 12-13
utensili, 19-21
Basilico, 27
Crostini con mozzarella e olio al, 85
Pesto, 387-88
Bâtonnet, taglio, 24
Beurre blanc all'arancia e lemongrass, 232
Beurre rouge, 232
Bhutan, Riso rosso del, 417
Biete
acquisto e conservazione, 29-97
metodi di cottura, 297
preparazione, 297
Verdure in padella alla siciliana, 329-30
Bignè alla crema, 487-88
Bistecchiera di ghisa, 15, 169
Blanquette de veau, 215
Bok Choy e asparagi al vapore con vinaigrette alla soia e zenzero, 302-3
bolognese, Ragù alla, 391-93
Bonito a scaglie, 70
Dashi, 70
Borlotti, fagioli, 405
Fagioli perfetti, 406-7
Bouillabaisse, 205-8
Bouillon, 49
Bouquet garni, 32
Brasare, 189-89
addensanti, 189
attrezzatura per, 188
frutti di mare, tipi migliori per, 189
liquidi per brasare, 188
manzo, tagli migliori per, 189
pollame, tagli migliori per, 189
ricette
Cavolo rosso brasato con mele caramellate, 352
Cime di rapa brasate, 351-52
Coniglio brasato all'arancia, 198-200
Pesce brasato con finocchi e pomodori, 200-201
Rape glassate, 353
Spalla di maiale brasata nel sidro, 191-93
Verdure primaverili brasate, 348-49
Pot roast, 194-96
Costine brasate al vino, 196-98
verdure, 348
brisée, Pasta, 445-47
Broccoli
acquisto e conservazione, 297
arrostire, 329
Crema di verdure, 72-75
metodi di cottura, 297
Passato di verdure, 77-78
preparazione, 297
Tempura di verdure, 343-44
Brodo, 48
Brodo. *Vedi anche* Zuppe
Brodo bianco di manzo, 52
Brodo di pollo di base, 51-52
Brodo vegetale, 66-67
conservare, 49
Court bouillon, 239
Dashi, 70
definizione, 49
Fondo bianco, preparazione, 51-52
Fondo scuro di base, 60-61
Fondo scuro di pollo, 62
Fumetto di pesce, 65
Glace de viande, 62
insaporire, 49
preparazione, consigli per, 48
brûlée, Crème, 480-81
Brunoise, taglio, 24
Bulgur, 419
tabella della cottura, 421
Burger speciali, 285-86
Burro
al limone e aneto, 175
al limone e capperi, 175
all'origano e arancia, 175
alle olive e rosmarino, 175
aromatizzato, 174
Beurre blanc all'arancia e lemongrass, 232
Beurre rouge, 232
chiarificare, 98
incorporare nella farina, 441
lavorare a crema, 433
temperatura giusta, 433

C

Cannella, 36
Cannellini, 405
Minestrone, 67-68
Capesante
al salto, 274
in padella con purea di finocchi, 268
Capperi
acquistare, 224
Burro al limone e capperi, 175
Capra, Frittata con zucca e formaggio di, 103-104
Caraffa graduata, 21
caramel, Crème, 481-84
Carciofi
acquisto e conservazione, 297
al vapore con burro al dragoncello, 304-305
al vapore con salmone affumicato, uova in camicia e salsa olandese, 92-93
Cuori di carciofo, marinati, 313
metodi di cottura, 297
preparazione, 297
Stufato di vitello con cuori di carciofo, fave e piselli, 213-15
Cardamomo, 36
Carne. *Vedi anche* Agnello; Coniglio; Maiale; Manzo; Vitello
arrosti, legare, 127
arrostire, 132-34
biologica certificata, 114
brasare, 188-89
carne migliore, acquisto, 111, 114, 116
classificazione, 111
conservazione, 116
cuocere al vapore, 218-20
cuocere in padella (sauté) e friggere, 252-55
grigliare, 168-71
guida ai tagli bovini negli Stati Uniti, 113
lardellare e bardare, 134
lessare, 218-20
macinare e amalgamare, 285
mettere in salamoia, 134
scongelare, 116
sobbollire, 218-20
stufare, 188-89
tagli primari, 111, 113
Carote
acquisto e conservazione, 297
arrostire, 321
grigliare, 357
Insalata di verdure autunnali arrosto, 320-23
metodi di cottura, 297
Passato di verdure,77-78
Pot-au-Feu, 243-45
Pot roast, 194-96
preparazione, 297
Zuppa di carote e zenzero, 79
Carré arrosto, 146-47
Casseruola di ghisa smaltata, 15
Casseruole, 15
Cassoulet, 411-13
castagne, Ripieno di, 164
caviale nel guscio, Uova strapazzate con, 97
Cavolfiore
acquisto e conservazione, 297
arrostire, 321
metodi di cottura, 297
preparazione, 297
Purè, 318
Zuppa di patate e cavolfiore, 79
Cavoli
acquisto e conservazione, 297
metodi di cottura, 297
Pot-au-Feu, 243-45
preparazione, 297
rosso brasato con mele caramellate, 352
Cavoli in foglia e altre erbe rustiche
acquisto e conservazione, 298
metodi di cottura, 298
preparazione, 298
Cavolini di Bruxelles
acquisto e conservazione, 297
arrostire, 321
metodi di cottura, 297
preparazione, 297
Cavolo riccio
acquisto e conservazione, 298
metodi di cottura, 298
Minestrone, 57-58

preparazione, 298
Sauté di cavolo riccio e fagioli secchi, 327-28
Ceci, 405
Cereali
acquisto e conservazione, 402
metodi di cottura, 414
Polenta morbida perfetta, 427-29
Risotto di farro con funghi selvatici, 427
tabella della cottura, 421
varietà di, 417
Cerfoglio, 27
Cetrioli
acquisto e conservazione, 298
metodi di cottura, 298
preparazione, 298
Salsa con cetriolo, crescione e capperi, 239
Salsa ranch, 367
striscioline sottili, ricavare, 238
Cialde di parmigiano, 85
Chicchi d'avena, 419
Chicchi di frumento, 419
tabella della cottura, 421
Chiffonade, 31
Chiodi di garofano, 36
Chutney
fichi e porto, 187
pere, 187
pomodoro e pesca, 187
Cicoria, acquisto, 361
Ciliegie
Crostata con panna cotta, 455-56
Pie di amarene, 452
Ripieno di salsiccia e amarene, 158
Cime di rapa
acquisto e conservazione, 298
brasate, 351-52
metodi di cottura, 298
preparazione, 298
Cioccolato
Crema al burro e cioccolato, 440
Crema al burro alla meringa svizzera, 464
Cupcake al cioccolato tutto in una ciotola con crema al burro alla meringa svizzera, 461-63
Glassa, 489
Torta a strati al cioccolato, 463
Rotolo al cioccolato con rum, 475-76
Soufflé al cioccolato dal cuore morbido, 468-71
Ciotole, 19
Cipolle. *Vedi anche* Cipollotti
acquisto e conservazione, 298
aggiungere alle omelette, 97
cipolline, 39
cipolline, pelare, 39
e cipolle confit, 314
grigliare, 357
metodi di cottura, 298
pelare e affettare, 39
preparazione, 298
soffriggere e caramellare, 40
Stufato di manzo alla stout, 203-205
tagli, 41
tritare, 39
varietà di, 39
Cipollotti
acquisto e conservazione, 298
metodi di cottura, 298
preparazione, 298
Verdure primaverili brasate, 348-49
cocktail fresca, Salsa, 251
Coltelli
affilare con l'acciaino, 23
affilare sulla pietra, 23
da cucina, 22, 23
come impugnare, 23
di base, 22
multiuso,22
per affettare, 22
per disossare, 22
santoku, 22
seghettato, 22
spelucchino, 22
tagli di base, 24
tagli speciali, 25
tagliare le verdure, 24
speciali, 22
Condimenti per insalata, 359
al formaggio erborinato, 367
cremosi, 367
Green Goddess, 367
Salsa ranch al cetriolo, 367
Vinaigrette, 364
al limone, 365
al vino rosso, 365
allo scalogno, 364
con latticello alle erbe aromatiche, 367
con soia e zenzero, 365
Confit, 240
anatra, 240-42
pomodori e cipolla, 312
Ravioli con ripieno di anatra confit, 382
Coniglio
Coniglio brasato all'arancia, 198-200
fresco, acquisto, 199
Consommé
manzo, 82-83
pollo, 82
preparazione, 80-83
Cookies, Drop, 433-35
Coperture
Crema al burro al cioccolato alla meringa svizzera, 464
Crema al burro alla meringa svizzera, 463-64
Crema al burro e cioccolato, 440
Meringa italiana, 467
Coriandolo (fresco), 27
Coriandolo (in polvere), 36
Cotija, 58
Cottura al salto, 252
attrezzatura per, 253
frutti di mare, tipi migliori per, 253
Gamberi al salto con salsa di fagioli neri, 273-74
grassi per, 254
manzo, tagli migliori per, 253
pollame, tagli migliori per, 253
Verdure al salto speziate, 345-47
Court bouillon, 239
Cozze
acquisto, 116, 225
al vapore con vino bianco e zafferano, 225-26
Cranberry, fagioli rossi, 405
Crema al burro
e cioccolato, 440
alla meringa svizzera al cioccolato, 464
alla meringa svizzera, 463-64
Crema di verdura
Crema di broccoli, 72-75
Crema di funghi, 75
Crema di spinaci, 75
Crema pasticciera, 484-85
Creme
Crème brûlée, 480-81
Crème caramel, 481-84
preparazione, 476
Crème fraîche alle erbe aromatiche, 85
Crescione
erba barbara, 237
Salsa con cetriolo, crescione e capperi, 239
Crostacei. *Vedi anche* Crostacei (ricette)
acquisto, 116-17
aragoste, acquisto e conservazione, 247
aragoste, ricavare la polpa, 248-49
arrostire, 132-34
capesante, al salto, 274
cozze, acquisto, 225
cuocere al vapore, 218-20
cuocere al vapore, tipi migliori per, 220
cuocere in padella (sauté) e friggere, 252-55
cuocere in padella (sauté) e friggere, tipi migliori per, 253
gamberetti, acquisto, 116-17
gamberetti, sgusciare e pulire, 130
granchi molli, conservare, 281
granchi molli, pulire, 131
grigliare, 168-71
grigliare, tipi migliori per, 169
lessare, 218-20
lessare, tipi migliori per, 220
pesce migliore, acquisto, 105
sobbollire, 218-20
sobbollire, tipi migliori per, 220
Crostacei (ricette)
Aragoste lesse o al vapore, 247
Capesante in padella con purea di finocchi, 268
Cozze al vapore con vino e zafferano, 225-26
Gamberetti bolliti, 251
Gamberi al salto con salsa di fagioli neri, 274-74
Granchi molli fritti in poco olio, 280-82
Panini con aragosta, 247
Vongole in brodo aromatico, 227-28
Crostata con panna cotta, 455-56
Crostini, 85

Crostini con mozzarella e olio al basilico, 85
Croutons alle erbe aromatiche, 85
Cucchiai di legno, 21
Cucchiaio di metallo con manico lungo, 19
Cucchiai dosatori graduati, 21
Cucchiaio forato, 19
Cumino, semi, 36
Cuocere al vapore, 218, 220
  appassire le verdure, 305
  attrezzatura per, 219
  frutti di mare, tipi migliori per, 220
  liquidi di cottura per, 220
  manzo, tagli migliori per, 220
  pollame, tagli migliori per, 220
  ricette
    Aragoste lesse o al vapore, 247
    Asparagi e bok choy al vapore con vinaigrette con soia e zenzero, 302-303
    Carciofi al vapore con burro al dragoncello, 304-305
    Cozze al vapore con vino e zafferano, 225-26
    Pesce al vapore en papillote, 223-25
    Pesce intero al vapore, 228-29
    Salmone al vapore con piselli, 221-22
    Vongole in brodo aromatico, 227-28
  temperatura del liquido, 219
  verdure, 302, 312
Cupcake
  conservare, 463
  Cupcake al burro, 440
  Cupcake al cioccolato tutto in una ciotola con crema al burro alla meringa svizzera, 461-63
Curcuma, 36
Curry
  foglie, 29
  acquisto, 209
  Pollo al, 209-11

D

dadini, Tagliare a, 24
Dashi, 70
Dessert (ricette). *Vedi anche* Dessert (tecniche)
  Albicocche sciroppate, 498
  Ananas arrosto, 495
  Angel food cake, 475-58
  Apple pie, 450-53
  Bignè alla crema, 487-88
  Crema al burro alla meringa svizzera, 463-64
  Crema pasticciera, 485-85
  Crème brûlée, 480-81
  Crème caramel, 481-84
  Crostata con panna cotta, 455-56
  Cupcake al burro, 440
  Cupcake al cioccolato tutto in una ciotola con crema al burro alla meringa svizzera, 461-63
  Fichi caramellati, 499
  Drop Cookies, 433-35
  Galette alla frutta, 448-49
  Gelato al cioccolato, 479
  Gelato alla pesca, 479
  Gelato alla vaniglia, 476-79
  Glassa ai frutti di bosco, 489
  Glassa al cioccolato, 489
  Lemon curd, 485-86
  Marmellata di pesche, 479
  Meringa italiana, 467
  Pasta brisée, 445-47
  Pâte sucrée, 463
  Pavlova, 460-61
  Pie ai mirtilli, 452
  Pie di amarene, 452
  Pie di pesche, 452
  Pie di rabarbaro, 452
  Shortcake al latticello con rabarbaro e fragole, 441-45
  Sorbetti alla frutta, 493
  Sorbetto all'anguria, 490-91
  Torta bianca con lemon curd e meringa italiana, 465-67
  Yellow cake con crema al burro e cioccolato facile facile, 436-40
Dessert (tecniche)
  crema, preparazione, 474
  frutta, arrostire, 494
  frutta, caramellare, 498
  frutta, sciroppare, 497
  génoise, preparazione, 472
  incorporare il burro nella farina, 441
  lavorare a crema il burro, 433-40
  meringa, preparazione, 457
  pâte à choux, preparazione, 486-89
  sorbetti e granite, preparazione, 490
  soufflé, preparazione, 468
Dischi di carta da forno, preparazione, 231
Dosatore americano a tazze, 21
Dragoncello, 27

E

Erba cipollina, 27
Erbe aromatiche, 27-33. *Vedi anche erbe specifiche*
  bouquet garni, 32
  Burro aromatizzato, 164-65
  conservare, 22
  Crème fraîche alle erbe aromatiche, 85
  Croutons alle erbe aromatiche, 85
  fritte, 85
  Marinata con aglio ed erbe aromatiche, 181
  olii, preparazione, 33
  Olio per verdure grigliate, 356
  Omelette alle erbe aromatiche, 97-99
  robuste, 29
  Rosti alle erbe aromatiche con funghi selvatici, 337-40
  sachet d'epice, 33
  Salsa Green Goddess, 367
  staccare le foglie, 30
  tenere, 27
  tritare, 21
  Vinaigrette con latticello alle erbe, 367
  Vongole in brodo aromatico, 227-28

F

Fagioli e fagiolini
  acquisto e conservazione, 298
  Crudité di fagiolini misti, 311
  giganti di Lima, 405
  metodi di cottura, 298
  nani, 405
  neri, 405
  neri fermentati, 274
  rossi, 405
  tondini, 405 preparazione, 298
  Zuppa di pollo con verdure primaverili, 55
Farina
  dosare e setacciare, 437
  Farina antigrumi, 258
  Farina di mais bianco macinata grossa, 427
Farro, 419
  Risotto di farro con funghi selvatici, 427
  tabella della cottura, 421
Fave, 405
  Stufato di vitello con cuori di carciofo, fave e piselli, 213-15
  pasta di, 345
Fegato
  Pâté di campagna, 288-91
  Sauté di fegato di vitello, 261-62
Fichi caramellati, 499
fichi e porto, Chutney di, 187
Finocchi
  acquisto e conservazione, 298
  arrostire, 321
  Capesante in padella con purea di finocchi, 268
  grigliare, 357
  metodi di cottura, 299
  Pesce brasato con finocchi e pomodori, 200-201
  preparazione, 299
  Purè, 318
  semi, 26
Forbici da cucina, 22
Formaggio
  aggiungere alle omelette, 99
  Cialde di parmigiano, 85
  Condimento al formaggio erborinato, 367
  cotija, 58
  Croste di parmigiano, riuso, 67
  Crostini con mozzarella e olio al basilico, 85
  Frittata con zucca e formaggio di capra, 101-102
  Lasagne, 394-96
  Macaroni and cheese, 397-98
  Ravioli con ripieno di ricotta, 381
  Ravioli con ripieno di spinaci e formaggio, 381-82
  ricotta, fresca, acquisto, 381
  Zuppa di cipolle francese, 61-62
  formaggio erborinato, Condimento al, 367
  forno, Arrostire vs. cuocere al, 132
Fragole
  Fragole macerate, 445
  Sorbetto, 493
Friggere. *Vedi anche* Al salto, 252, 254

attrezzatura per, 252-54
frutti di mare, tipi migliori per, 252
grassi per, 254
impanature e pastelle, 253
manzo, tagli migliori per, 253
olio usato, smaltimento, 255
pollame, tagli migliori per, 253
ricette
Burger speciali, 285-87
Cotolette di pollo con marinata indiana di yogurt, 277
Granchi molli fritti in poco olio, 280-82
Patatine fritte, 341-43
Pesce fritto, 282-84
Pollo fritto al latticello, 277-79
Tacos di pesce, 284
Tempura di verdure, 343-44
Wiener Schnitzel, 275-77
verdure, 340
Frittata con zucca e formaggio di capra, 101-102
Frusta, 21
Frutta. *Vedi anche* Agrumi *e frutti specifici*
arrostire, 494
biodinamica, 295
biologica, 295
caramellare, 498
coltivata localmente, 295
con nocciolo, varietà di, 496
cuocere, 494
Galette, 448-49
granite, preparazione, 490, 494
sorbetti, preparazione, 490, 493
varietà antiche, 295
Frutta con guscio
pinoli, tostare, 388
Ripieno di castagne, 164
tritata, setacciare, 435
Frutti di bosco
glassa, 489
macerati, 445
Pie ai mirtilli, 452
Shortcake al latticello con rabarbaro e fragole, 441-45
sorbetti, preparazione, 493
varietà di, 454
Frutti di mare. *Vedi* Crostacei; Pesce
Fumetto, 49
di pesce, 65
Funghi
acquisto e conservazione, 299
aggiungere alle omelette, 99
arrostire, 321
Blanquette de veau, 215
Creme di verdura, 73
finferli, 339
Lenticchie calde con, 407-8
metodi di cottura, 299
portobello, grigliare, 357
preparazione, 299
Risotto di farro con funghi selvatici, 427
Rosti alle erbe aromatiche con funghi selvatici, 337-40
spugnole, lavare, 349
Uova al forno con spugnole, 98-99
Verdure al salto speziate, 345-47
Verdure primaverili brasate, 348-49

G

Galette alla frutta, 448-49
Gamberetti bolliti, 251
Gamberi
acquisto, 116-17
al salto con salsa di fagioli neri, 273-74
sgusciare e pulire, 130
Gelato
cioccolato, 479
pesca, 479
vaniglia, 476-78
Génoise
preparazione, 472
Rotolo al cioccolato con rum, 475-76
Rotolo con marmellata, 472-75
Ginepro, bacche di, 36
Glace de viande, 62
Glassa ai frutti di bosco, 489
Glassa al cioccolato, 489
Gnocchi
con pesto di basilico, 384-87
preparazione, 384-87
Granchi molli
conservare, 281
fritti in poco olio, 280-82
pulire, 131
Granite
al pompelmo, 494
preparazione, 490, 494
Grano saraceno, 419
tabella della cottura, 421
Grassi per friggere, 254, 255
Grattugia a lima, 21
Grattugia multipla, 19
Gravy perfetto, 154-55
Green Goddess, Salsa, 359
Griglia, 16
Grigliare, 168-69
attrezzatura, 169
calore diretto vs. calore indiretto, 168
frutti di mare, tipi migliori per, 169
grigliare vs. cuocere al barbecue, 184
griglie a carbone, 169, 171, 184
griglie a gas, 169
linee guida per la temperatura, 170
manzo, tagli migliori per, 169
marinate per, 170
pollame, tagli migliori per, 169
pollo a pezzi, 177
pollo intero, 177
ricette
Bistecca alla griglia, 172-73
Coscia d'agnello aperta a libro grigliata, 179
Costine al barbecue, 184-85
Filetto di salmone grigliato, 183
Pollo alla diavola, 175-77
"rub" e paste per, 170
Salsa per grigliate multiuso, 185
salse per, 170
verdure, 356
Gruyère
Macaroni and cheese, 397-99
Zuppa di cipolle francese, 63-64
Guarnizioni, zuppe, 85

H

Harissa, 216
Hoisin, salsa, 181
Huevos rancheros, 95

I

Impanature, 255
Impasti dolci
cottura a vuoto, 456
Pasta brisée, 445-47
Pâte Sucrée, 453
stendere, 447
Indivia, acquisto, 361
Insaporire, 35-37. *Vedi anche* Spezie
Insalata, acquisto, 361
Insalate
Insalata di verdure autunnali arrosto, 320-23
Insalata verde mista di base, 362-63
lavare le verdure a foglia per, 361
Petto di pollo lesso e verdure primaverili, 234-35
Slaw di papaya verde, 282
verde, preparazione, 359
verdure a foglia, acquisto, 361

J

Jasmine, riso, 417
cottura, 420
Julienne, taglio, 24

K

Kalijira, riso, 417
cottura, 420
Kamut, 419
tabella della cottura, 421
Kiwi, sorbetto al, 493
Kombu, 68
Dashi, 68

L

Lampone, Sorbetto, 493
Lardellare, 134
Lardons, preparazione, 85, 203
Lasagne, 394-96
Latticello, 437
Pollo fritto al, 277-79
Shortcake al latticello con rabarbaro e fragole, 441-45
Vinaigrette alle erbe aromatiche, 367
Lattuga
acquisto, 361
Boston o bibb, 361
gentile, 361
iceberg, 361
lollo, 361
riccia, 361
romana, 361
Legumi (freschi)
acquisto e conservazione, 296

Crudité di fagiolini misti, 311
metodi di cottura, 296
pasta di fave, 345
preparazione, 296
Sauté di cavolo riccio e fagioli freschi, 335-36
Stufato di vitello con cuori di carciofo, fave e piselli, 213-15
tipi di fagioli, 334
tipi di fagiolini e piselli, 310
Zuppa di pollo con verdure primaverili, 55
Legumi (secchi)
acquisto e conservazione, 402
ammollo, 403
Cassoulet, 411-13
cottura, 403
Fagioli perfetti, 406-407
in lattina, risciacquare, 403
Lenticchie calde con funghi, 407-408
Minestrone, 67-68
varietà di, 405
Zuppa di piselli all'indiana, 409-10
Lemon curd, 485-86
Lemongrass, 29
Beurre blanc all'arancia e lemongrass, 232
Lenticchie, 405
Lenticchie calde con funghi, 407-408
Lessare, 218-19, 220
attrezzatura per, 219
frutta, 497
frutti di mare, tipi migliori per, 220
liquidi di cottura per, 220
manzo, tagli migliori per, 220
pollame, tagli migliori per, 220
ricette
Aglio cotto in umido in forno con timo, 314
Albicocche sciroppate, 498
Anatra confit, 240-42
Cuori di carciofo marinati, 313
Filetti di pesce lessati in poca acqua, 230-31
Filetti di pesce lessi, 236-37
Petto di pollo lesso e insalata di verdure primaverili, 234-35
Petto di pollo lesso, 233-34
Pomodori e cipolle confit, 314
Porri con vinaigrette, 313
Salmone intero lesso, 237-39
temperatura del liquido, 219
verdure, 312
Liliacee, 39
Lima, fagioli giganti di, 405
Lime, sorbetto al, 493
Limoni
Burro al limone e aneto, 175
Burro al limone e capperi, 175
Crema, 485-86
Marinata con limone, scalogni e timo, 181
Relish al limone e olive, 187
Sorbetto, 493
spremere, consigli per, 485
Torta bianca con lemon curd e meringa italiana, 465-67
Vinaigrette, 363
Losanga, taglio, 25

M

Macinapepe, 19
Macaroni and cheese, 397-99
Maggiorana, 29
Maiale. *Vedi anche* Maiale (ricette)
al salto, 274
arrostire, 132-34
arrostire, tagli migliori per, 133
bacon intero, acquisto, 203
Brasare, 188-89
Brasare, tagli migliori per, 189
carne migliore, acquisto, 111, 114
classificazione, 11, 100-101
conservazione, 116
cuocere al vapore, 218-20
cuocere al vapore, tagli migliori per, 220
cuocere in padella (sauté) e friggere, 252-55
cuocere in padella (sauté) e friggere, tagli migliori per, 253
grigliare, 168-71
grigliare, tagli migliori per, 169
lardellare e bardare, 134
lardo, 411
lardons, preparazione, 85, 203
lessare, 218-20
lessare, tagli migliori per, 220
macinare e amalgamare, 285
medaglioni, ricavare, 123
mettere in salamoia, 134
pancetta, 143
prosciutto, aggiungere alle omelette, 99
scongelare, 116
sobbollire, 218-20
sobbollire, tagli migliori per, 220
stufare, 188-89
stufare, tagli migliori per, 189
tagli primari, 111
temperatura di cottura, 115
Maiale (ricette)
Cassoulet, 411-13
Costine al barbecue, 184-85
Lonza di maiale arrosto, 142-43
Pâté di campagna, 288-91
Ragù alla bolognese, 391-93
Ripieno di salsiccia e amarene, 166
Sauté di medaglioni di maiale, 264-65
Spalla di maiale brasata nel sidro, 191-93
Tortellini in brodo, 382-84
Maionese, 105
Mais
acquisto e conservazione, 299
arrostire, 321
grigliare, 357
metodi di cottura, 299
rimuovere foglie e filamenti, 299
staccare i chicchi dalla pannocchia, 333
Mandolina, usare, 25
Mango, sorbetto, 493
Mannaia, 22
Manzo. *Vedi anche* Manzo (ricette)
arrostire, 132-34
arrostire, tagli migliori per, 133
biologico certificato, 114
bistecche, verificare la cottura, 267
brasare, 188-89
brasare, tagli migliori per, 189
carré, acquisto, 146
carré, disossare, 146
classificazione, 111
conservazione, 116
cuocere al vapore, 218-20
cuocere al vapore, tagli migliori per, 220
cuocere in padella (sauté) e friggere, 252-55
cuocere in padella (sauté) e friggere, tagli migliori per, 253
filetto, rifilare, 126
grigliare, 168-71
grigliare, tagli migliori per, 169
grigliare, tempi, 173
guida ai tagli bovini negli Stati Uniti, 113
lessare, 218-20
lessare, tagli migliori per, 220
macinare e amalgamare, 285
scongelare, 116
sobbollire, 218-20
sobbollire, tagli migliori per, 220
stufare, 188-89
stufare, tagli migliori per, 189
tagli primari, 111, 113
temperature di cottura, 115
Manzo (ricette)
Bistecche
Bistecca con salsa al balsamico, 267
Bistecca con salsa di scalogni al vino rosso, 268
Controfiletto scottato in padella con salsa di panna alla senape, 265-67
grigliate, 172-73
Fondo bianco, 51
Burger speciali, 285-87
Carré arrosto, 146-47
Consommé, 80-82
Costine brasate al vino, 196-98
Filetto di manzo in crosta di pepe, 140-41
Pot roast, 194-96
Pot-au-Feu, 243-45
Stufato di manzo alla stout, 203-205
Marinara, salsa alla, 389-90
Marinate, 170, 181
speziata alla salsa hoisin, 181
balsamica al rosmarino, 181
con aglio ed erbe aromatiche, 181
con limone, scalogni e timo, 181
indiana con yogurt, 181
tempi di marinatura, 181
Marmellata di pesche, 479
Mattarello, 21
matzo ball, zuppa di, 56
Melanzane

acquisto e conservazione, 299
grigliare, 357-58
metodi di cottura, 299
preparazione, 299
Tempura di verdure, 343-44
Tian di verdure, 327
varietà di, 326
Mele
Apple pie, 450-53
Cavolo rosso brasato con mele caramellate, 352
Menta, 27
Meringa
Crema al burro alla meringa svizzera al cioccolato, 464
Crema al burro alla meringa svizzera, 463-64
francese, 457
italiana, 457
preparazione, 457
svizzera, 457
Mestolo, 19
Miglio, 419
tabella della cottura, 421
Minestrone, 67-68
Mirepoix, 49
mirtilli, Sorbetto ai, 493
Miscelatore per impasti al burro, 21
Miso
tipi di, 71
Zuppa di miso, 71-72
more, Sorbetto alle, 493
Mozzarella
Crostini con mozzarella e olio al basilico, 85
Lasagne, 394-96
Muffin, teglie per, 16

N

Nasello, 282
Nocciole, 262-63
Noce moscata, 36
Noci, 22, 322, 329, 387-88, 433-35

O

Obliquo, taglio, 25
Okra
acquisto e conservazione, 299
metodi di cottura, 299
Okra e pomodori stufati, 353
preparazione, 299
Olandese, salsa, 106-107
Olii alle erbe, preparazione, 33
Olio alle erbe aromatiche per verdure grigliate, 356
olive e limone, Relish con, 187
olive e rosmarino, Burro con, 175
Omelette
aggiunte per, 99
alle erbe aromatiche, 97-99
Origano, 29
Burro all'arancia e origano, 175
Orzo perlato, 419
tabella della cottura, 421
Ostriche, acquisto, 116

P

Padelle
Padella antiaderente, 15
Padella di ghisa, 15
Padelle con bordi dritti, 15
Padelle e pentole, 15
Padelle per saltare, 15
palma, Zucchero di, 282
Pancetta, 143
Pane
Crostini con mozzarella e olio al basilico, 85
Crostini, 85
Croutons alle erbe aromatiche, 85
Panini con aragosta, 247
Panna cotta, crostata con 455-56
Panna montata, 444
Papaya verde, 282
Slaw di, 282
Paprika
spagnola (pimentòn), 35
ungherese, 35
Parmigiano reggiano
Cialde di parmigiano, 85
croste, usare, 66
Lasagne, 394-96
Macaroni and cheese, 397-98
Passaverdure, 19
Pastinache
acquisto e conservazione, 299-300
arrostire, 321
Insalata di verdure autunnali arrosto, 320-23
metodi di cottura, 300
preparazione, 300
Pasta (fresca), 370
abbinare formati e condimenti, 371
agnolotti, formare, 378
al forno, preparazione, 394
attrezzatura per, 370-71
cottura, 371
gnocchi, preparazione, 384-87
impastare e stendere, 370-71
ingredienti per, 370
lunga, formare, 375
ravioli, formare, 377-78
ricette
Gnocchi con pesto di basilico, 384-87
Impasto per pasta agli spinaci, 376
Impasto per pasta fresca, 373-75
Lasagne, 394-96
Ravioli con ripieno di anatra confit, 382
Ravioli con ripieno di ricotta, 381
Ravioli con ripieno di spinaci e formaggio, 381-82
Ravioli con ripieno di zucca butternut, 380-81
Tortellini in brodo, 382-84
ripiena, preparazione, 377-79
seccare e conservare, 371
spaghetti, formare, 375
tagliatelle, formare, 375
tortellini, formare, 378
tortelloni, formare, 379
Pasta (secca), 371
abbinare formati e condimenti, 371
al forno, preparazione, 374
cottura, 371
Macaroni and cheese, 397-99
Paste speziate, 170, 181
Pastry blender , 441
Patate. *Vedi anche* Patate dolci
acquisto e conservazione, 299
arrostire, 321
Gnocchi con pesto di basilico, 384-87
Gratin di patate e rape, 328
grigliare, 358
metodi di cottura, 299
Passato di verdure, 77-78
Patate arrosto al forno, 146
Patate bollite con prezzemolo, 312
Patatine fritte, 341-43
Petto di pollo lesso e insalata di verdure primaverili, 234-35
preparazione, 299
Purè di patate con aglio e rosmarino, 317
Rosti alle erbe aromatiche con funghi selvatici, 337-39
tipi di, 338
Verdure primaverili brasate, 348-49
Vichyssoise, 79
Zuppa di patate e cavolfiore, 79
Patate dolci
acquisto e conservazione, 299
arrostire, 321
grigliare, 358
metodi di cottura, 299
preparazione, 299
Tempura di verdure, 343-44
Patatine fritte, 341-43
Pâté di campagna, 288-91
Pâte à choux, preparazione, 486-89
Pâte sucrée, 453
Pavlova, 460-61
Paysanne, taglio, 25
Pelaverdure, 19
Pennello da pasticciere, 21
Pentola grande per brodo, 15
Pentole, 15
Pepe in grani
bianco, 35
di Sichuan, 35
Filetto di manzo in crosta di pepe, 140-41
nero, 35
verde, 25, 132
Peperoncini
acquisto e conservazione, 300
metodi di cottura, 300
pasilla, 58
peperoncino in polvere, 35
peperoncino rosso a scaglie, 35
preparazione, 300
Zuppa con tortilla, 57-59
Peperoni. *Vedi anche* Peperoncini
acquisto e conservazione, 300
grigliare, 358
metodi di cottura, 300
Peperoni rossi arrosto marinati, 323-24

preparazione, 300
varietà di, 326
Pere
Chutney, 187
Zuppa di zucca e pere, 80
Pesce. *Vedi anche* Frutti di mare; Pesce (ricette)
acquisto, 116
arrostire, 132-34
arrostire, tipi migliori per, 133
Brasare, 188-89
Brasare, tipi migliori per, 189
conservazione, 116
consistenza e sapore, 116
cuocere al vapore, 218-20
cuocere al vapore, tipi migliori per, 220
cuocere in padella (sauté) e friggere, 252-55
cuocere in padella (sauté) e friggere, tipi migliori per, 253
etichette,leggere le, 117
fresco vs. surgelato, 117
grigliare, 160-71
grigliare, tipi migliori per, 168
lessare, 218-20
lessare, tipi migliori per, 220
piatto, come sfilettare, 128
rotondo, come sfilettare, 129
sobbollire, 218-20
sobbollire, tipi migliori per, 220
sogliola di Dover, 258
sogliola di Dover, servire, 260
stufare, 188-89
stufare, tipi migliori per, 189
Pesce (ricette)
Al vapore, en papillote, 223-25
Bouillabaisse, 205-8
Carciofi al vapore con salmone affumicato, uova in camicia e salsa olandese, 92-93
Filetti di pesce lessati in poca acqua, 230-31
Filetti di pesce lesso, 236-37
Filetto di salmone grigliato, 183
Intero, al vapore, 228-29
Intero, arrosto, 149
Pesce brasato con finocchi e pomodori, 200-201
Pesce fritto, 292-94
Pesce in crosta di sale, 149
Salmone al vapore con piselli, 221-22
Salmone intero lesso, 237-39
Sauté di ali di razza, 262-63
Sogliola alla mugnaia, 258-60
Tacos, 284
Pesche
Chutney di pomodoro e pesca, 187
Marmellata, 479
Pie, 452
Pesto di basilico, 387-88
Pico de Gallo, 187
Pie
amarene, 452
Apple pie, 450-53
frutta, preparazione, consigli, 450
Galette alla frutta, 448-49
mirtilli, 452
pesche, 452
rabarbaro, 452
Pimento, 36
Pimentòn, 35
Pinoli, tostare, 388
Pinto, fagioli, 405
Pinze, 19
Pirofila di ceramica, 16
Piselli
acquisto e conservazione, 300
freschi, varietà di, 310
metodi di cottura, 300
preparazione, 300
Purè, 319
Salmone al vapore con piselli, 221-22
Stufato di vitello con cuori di carciofo, fave e piselli, 213-15
Verdure al salto speziate, 345-47
Zuppa di piselli e spinaci, 80
Zuppa di pollo con verdure primaverili, 55
Piselli spezzati, 405
Zuppa di piselli all'indiana, 409-10
Placca da forno con il bordo, 16
Polenta, 419
a grana grossa, acquisto, 428
Polenta morbida perfetta, 427-28
Pollame. *Vedi anche* Pollo; Anatra; Tacchino
arrostire, 132-34
arrostire, tagli migliori per, 133
Brasare, 188-89
Brasare, tagli migliori per, 189
conservazione, 116
cuocere al vapore, 218-20
cuocere al vapore, tagli migliori per, 220
cuocere in padella (sauté) e friggere, 252-55
cuocere in padella (sauté) e friggere, tagli migliori per, 253
grigliare, 168-71
grigliare, tagli migliori per, 169
lessare, 218-20
lessare, tagli migliori per, 220
scongelare, 116
sobbollire, 210-12
sobbollire, tagli migliori per, 212
stufare, 180-81
stufare, tagli migliori per, 181
tagli, 114
temperature di cottura, 115
Pollo. *Vedi anche* Pollo (ricette)
aprire a libro, 121
arrostire, 132-34
arrostire, tagli migliori per, 133
biologico certificato, 114
conservazione, 116
Brasare, 188-89
Brasare, tagli migliori per, 189
cuocere al vapore, 218-20
cuocere al vapore, tagli migliori per, 220
cuocere in padella (sauté) e friggere, 252-55
cuocere in padella (sauté) e friggere, tagli migliori per, 253
dimensioni, 114
disossare, 138
grigliare, 168-71
grigliare, tagli migliori per, 169
intero, grigliare, 177
legare, 121
lessare, 218-20
lessare, tagli migliori per, 220
petti, disossare, 120
pezzi, grigliare, 177
scaloppine, battere, 256
scongelare, 116
sobbollire, 218-20
sobbollire, tagli migliori per, 220
stufare, 188-89
stufare, tagli migliori per, 189
tagli, 114
tagliare a pezzi, 119-19
temperature di cottura, 115
Pollo (ricette)
Brodo di pollo di base, 51-52
Consommé, 82
Cotolette di pollo con marinata indiana di yogurt, 277
Fondo scuro, 60-61
Pâté di campagna, 288-91
Petto di pollo lesso e insalata di verdure primaverili, 234-35
Petto di pollo lesso, 233-34
Piccata, 256-58
Pollo al curry, 209-11
Pollo alla diavola, 175-77
Pollo arrosto in padella, 139-40
Pollo arrosto perfetto, 135-37
Pollo fritto al latticello, 277-80
Pot-au-Feu, 243-45
Tortellini in brodo, 382-84
Zuppa di matzo ball, 56
Zuppa con tortilla, 57-59
Zuppa di pollo con verdure primaverili, 55
Zuppa di pollo, 53-55
Pomodori
acquisto e conservazione, 300
aggiungere alle omelette, 99
Chutney di pomodoro e pesca, 187
Fette di pomodoro arrostito, 398
grigliare, 358
metodi di cottura, 300
Okra e pomodori stufati, 53
Pesce brasato con pomodori e finocchi, 200-201
Petali di pomodori, 325
Pico de Gallo, 187
Pomodori e cipolla confit, 314
Pomodori seccati in forno, 324-25
preparazione, 300
Salsa a crudo, 388-89
Salsa alla marinara, 389-90
Salsa cocktail fresca, 251
salsa, preparazione, 388
Tian di verdure, 327
varietà di, 326
Zuppa di pomodoro cremosa, 79

Pompelmo
Granita, 494
Sauté di ali di razza, 262-63
Sorbetto, 493
Porri
acquisto e conservazione, 300
grigliare, 358
lavare, 42
metodi di cottura, 300
Porro frisée, 75
preparazione, 300
tagliare, 42
Vichyssoise, 79
Vinaigrette, 313
Porto, Chutney di fichi e, 187
Pot-au-Feu, 243-45
Pot roast, 194-96
Prezzemolo, 27
Patate bollite con prezzemolo, 312
Prosciutto
aggiungere alle omelette, 99
Cassoulet, 411-13
Pâté di campagna, 288-91
Prosciutto croccante, 85
Prugne
Galette alla frutta, 448-49

Q
Quinoa, 419
tabella della cottura, 421

R
Rabarbaro
Composta, 444-45
Crostata, 452
Shortcake al latticello con rabarbaro e fragole, 441-45
Radicchio
acquisto, 361
grigliare, 358
Ragno, 19
Ragù
preparazione, 391
Ragù alla bolognese, 391-93
ranch con cetriolo, Salsa 359
Rape
acquisto e conservazione, 300
arrostire, 321
glassate, 355
Gratin di patate e rape, 328
metodi di cottura, 300
Pot roast, 194-96
Pot-au-Feu, 243-45
preparazione, 300
Sauté di taccole e rape giovani, 331
Spatola raschia pasta, 21
Ravioli
con ripieno di anatra confit, 382
con ripieno di ricotta, 381
con ripieno di spinaci e formaggio, 381-82
con ripieno di zucca butternut, 380-81
formare, 377-78
razza, Sauté di ali di, 262-63
Relish al limone e olive, 187
Ricotta
fresca, acquisto, 381
Lasagne, 394-96
Ravioli con ripieno di ricotta, 381
Ravioli con ripieno di spinaci e formaggio, 381-82
Ripieni
di castagne, 164
di salsiccia e amarene, 166
Riso (a chicco corto), 417
integrale, 417
per sushi, 417
Risotto, 424-27
rosso del Bhutan, 417
spagnolo, 417
tabella della cottura, 420
Riso (a chicco lungo), 417
basmati, 417
Basmati pilaf con melagrana, 423
bianco, 417
bianco, cottura, 420
integrale, 417
integrale, cottura, 420
bianco, 417
integrale, 417
italiano a chicco corto, 417
jasmine, 417
kalijira, 417
Riso bianco perfetto, 415
Riso integrale pilaf con uvetta, 423
Riso pilaf, 422-23
selvatico, 419
tabella della cottura, 420
Risotto, 424-27
Risotto di farro con funghi selvatici, 427
Rondelle, taglio, 25
Rotella tagliapizza, 21
Rosmarino, 29
Burro alle olive e rosmarino, 175
Marinata balsamica al rosmarino, 181
Rosti alle erbe aromatiche con funghi selvatici, 337-40
Rotolo con marmellata, 472-75
Rubs, 170
Rutabaga
acquisto e conservazione, 300
metodi di cottura, 300
preparazione, 300

S
Sachet d'epice, 33
salamoia, Mettere in, 134
sale, Pesce in crosta di, 149
Sale, tipi di, 35
Salmone
Carciofi al vapore con salmone affumicato, uova in camicia e salsa olandese, 92-93
Fianco di salmone grigliato, 183
Salmone al vapore con piselli, 221-22
Salmone intero lesso, 237-39
selvatico vs. da allevamento, 116
Salse
alla marinara, 389-90
Composta di rabarbaro, 444-43
di pomodoro a crudo, 388-89
di pomodoro, preparazione, 388
Fragole macerate, 445
Gravy perfetto, 162-63
Grigliare, attrezzatura, 185
Maionese, 105
Olandese, 106-107
per grigliate, 185
Pesto al basilico, 387-88
Pico de Gallo, 187
Ragù alla bolognese, 391-93
ragù, preparazione, 391
Salsa cocktail fresca, 251
Salsa con cetriolo, crescione e capperi, 239
Salsina per tempura, 344
Tomatillo, 187
Salsicce
Cassoulet, 411-13
Ripieno di salsiccia e amarene, 166
Salvia, 29
Santoku, coltello, 22
Santoreggia, 29
Sauté (cottura in padella), 252
attrezzatura per, 253
frutti di mare, tipi migliori per, 253
grassi di cottura per, 54
manzo, tagli migliori per, 253
pollame, tagli migliori per, 253
ricette
Bistecca con salsa al balsamico, 267
Bistecca con salsa di scalogni al vino rosso, 268
Capesante in padella con purea di finocchi, 268
Controfiletto scottato in padella con salsa di panna alla senape, 265-67
Petto d'anatra con gastrique d'arancia, 270-72
Piccata di pollo, 252-58
Rosti alle erbe aromatiche con funghi selvatici, 337-40
Saltare, padelle per, 15
Sauté di ali di razza, 262-63
Sauté di cavolo riccio e fagioli freschi, 335-36
Sauté di taccole e rape giovani, 331
Sauté di fegato di vitello, 261-62
Sauté di medaglioni di maiale, 264-65
Sauté di zucchine e mais, 333
Sogliola alla mugnaia, 258-60
Verdure in padella alla siciliana, 329-30
sughi della pentola per, 255
verdure, 329
Sbianchire le verdure, 309-311
Scalogno
acquisto e conservazione, 300-301
arrostire, 321
Bistecca con salsa di scalogni al vino rosso, 268
fritti, 85
grigliare, 358

Insalata di verdure autunnali arrosto, 320-23
Marinata con scalogni, timo e limone, 181
metodi di cottura, 301
preparazione, 301
Vinaigrette, 364
Scarola, acquisto, 361
Sciroppo semplice, 493
Schiacciapatate, 19
Scolapasta, 19
Sedano
acquisto e conservazione, 301
metodi di cottura, 301
preparazione, 301
Sedano rapa
acquisto e conservazione, 301
grigliare, 358
metodi di cottura, 301
preparazione, 301
Purè, 318-19
Semi di zucca speziati, 322
Senape
Controfiletto scottato in padella con salsa alla senape, 265-67
in polvere, 36
semi, 36
Setaccio, 21
Slaw di papaya verde, 282
Shortcake al latticello con rabarbaro e fragole, 441-43
Sobbollire, 219, 220
attrezzatura per, 219
frutti di mare, tipi migliori per, 220
liquidi di cottura per, 220
manzo, tagli migliori per, 220
pollame, tagli migliori per, 220
ricette
Aragoste lesse o al vapore, 247
Gamberetti bolliti, 251
Panini con aragosta, 247
Pot-au-Feu, 243-45
temperatura del liquido per sobbollire, 219
verdure, 312
Sogliola
alla mugnaia, 258-60
di Dover, 258
di Dover, servire, 260
di Dover, spellare, 258
Sorbetti
ananas, 493
anguria, 490-91
arancia, 493
fragola, 493
kiwi, 493
lampone, 493
lime, 493
limone, 493
mango, 493
mirtilli, 493
more, 493
pompelmo, 493
preparazione, 490
Soufflé
al cioccolato dal cuore morbido, 468-71
preparazione, 468
Spaghetti, formare, 375
spagnolo, riso, 417
Spatola angolare, 21
Spatola di metallo, 21
Spatola flessibile, 21
Spatola forata, 19
Spatola raschiapasta, 21
Spelta, 419
tabella della cottura, 421
Spelucchino, 22
Spezie
Mix per verdure grigliate, 356
Paste, 181
tipi di, 35-36
tostare e macinare, 37
Spinaci
acquisto e conservazione, 301
aggiungere alle omelette, 99
Impasto per pasta agli spinaci, 376
metodi di cottura, 301
Passato di verdure, 77-78
preparazione, 301
Ravioli con ripieno di spinaci e formaggio, 381-82
Spinaci cremosi, 305-308
Crema di spinaci, 75
Zuppa di spinaci e piselli, 78
spugnole, Uova al forno con, 98-99
Spremiagrumi di legno, 19
Stampo a cassetta, 16
Stampo per Angel food cake, 16
Stufare, 188-89
addensanti, 189
attrezzatura per, 188
frutti di mare, tipi migliori per, 189
liquidi di cottura, 188
manzo, tagli migliori per, 189
pollame, tagli migliori per, 189
ricette
Blanquette de veau, 215
Bouillabaisse, 205-208
Okra e pomodori stufati, 353
Pollo al curry, 209-211
Stufato di manzo alla stout, 203-205
Stufato di vitello con cuori di carciofo, fave e piselli, 213-15
Tagine di agnello, 215-16
verdure, 348
Sushi, riso per, 417
cottura, 420

T

Tacchino. *Vedi anche* Tacchino (ricette)
arrostire, 132-34
arrostire, tagli migliori per, 133
brasare, 188-89
brasare, tagli migliori per, 189
conservazione, 116
cuocere al vapore, 218-20
cuocere al vapore, tagli migliori per, 220
cuocere in padella (sauté) e friggere, 252-55
cuocere in padella (sauté) e friggere, tagli migliori per, 253
disossare, 160-61
grigliare, 168-71
grigliare, tagli migliori per, 169
lessare, 218-20
lessare, tagli migliori per, 220
mettere in salamoia, 134
scongelare, 116, 157
sobbollire, 218-20
sobbollire, tagli migliori per, 220
stufare, 188-89
stufare, tagli migliori per, 189
tagli, 114
temperature di cottura, 115
Tacchino (ricette)
Gravy perfetto, 162-63
Petto di tacchino ripieno, 164-67
Tacchino arrosto perfetto, 157-59
Taccole
acquisto e conservazione, 300
metodi di cottura, 300
preparazione, 300
Sauté di taccole e rape giovani, 331
Tacos di pesce, 284
Tagine d'agnello, 215-16
Tagliabiscotti, 21
Tagliatelle, formare, 375
Tagliere, 19
Tappetino antiaderente, 16
Tasche da pasticciere con beccuccio, 21
Teglia per arrosti con griglia, 15
Teglie da biscotti, 16
Teglie per muffin, 16
Tempura, salsina per, 344
Tempura di verdure, 343-44
Termometro
da forno, 21
per carne, 19, 115
per fritti, 253-54
per zucchero, 21
Timer, 19
Timo, 29
Marinata con scalogni, timo e limone, 181
tomatillo, Salsa, 187
Torte
Angel food cake, 457-58
Cupcake al burro, 440
Cupcake al cioccolato tutto in una ciotola con crema al burro alla meringa svizzera, 461-63
génoise, preparazione, 472
Rotolo al cioccolato con rum, 475-76
Rotolo con marmellata, 472-75
Torta a strati al cioccolato, 463
Yellow cake con crema al burro e cioccolato facile facile, 436-40
Torta bianca con lemon curd e meringa italiana, 465-67
verificare la cottura, 438
Tortellini
formare, 378
in brodo, 382-84

Tortelloni, formare, 379
Tortiera di pirex, 16
Tortiera per crostate con bordo scanalato, 16
Tortiera rotonda, 16
Tortillas
  Huevos rancheros, 95
  Strisce di tortilla fritte, 85
  Tacos di pesce, 284
  Zuppa con tortilla, 57-59

U

Uova, 78-97. *Vedi anche* Meringa; Soufflé
  al tegamino, preparazione, 94
  albumi, 88
  albumi, separare tuorli e, 105
  allevamento, tipologia di, 89
  bazzotte, preparazione, 91
  coddled, preparazione, 100
  colesterolo e grasso nelle uova, 89
  conservare, 88-89
  crude, 89
  dimensioni, 89
  freschezza, 88-89
  identificazione, codice di, 89
  in camicia, preparare in anticipo, 93
  in camicia, preparazione, 91-92
  profilo nutrizionale, 89
  ricette
    Carciofi al vapore con salmone affumicato, uova in camicia e salsa olandese, 92-93
    Frittata con zucca e formaggio di capra, 103-104
    Huevos rancheros, 95
    Omelette alle erbe aromatiche, 97-99
    Uova al forno con spugnole, 100-101
    Uova strapazzate con caviale nel guscio, 97
  salse a base di uova, 105-107
  sode, preparazione, 91
  sode, sgusciare, 91
  strapazzate, preparazione, 96
  tuorli, 88
  tuorli, surgelare, 459
  tuorli, tenere in frigorifero, 459
  tuorli, usi, 459
Utensili, 19-21

V

Vaniglia, baccelli di, usare, 477
vaniglia, Gelato alla, 474-79
Verdure, 294-367. *Vedi anche verdure specifiche*
  acquisto, 294, 296-301
  al salto, 343
  antiche varietà, 295
  appassire, 305
  arrostire e cuocere al forno, 320
  biologiche e biodinamiche, 295
  brasare, 348
  capire le etichette, 295
  Brodo vegetale, 66-67
  conservare, 296-301
  crucifere, tipi di, 350
  cuocere al vapore, 302
  cuocere in umido, 312
  di produzione locale, 295
  di stagione, 294
  friggere, 340
  grigliare, 356
  insalate verdi, preparazione, 359-61
  lavare, 294
  lessare, 312
  Minestrone, 67-68
  mirepoix, 51
  Mix di spezie per verdure grigliate, 356
  Olio alle erbe per verdure grigliate, 356
  Passato di verdure, 77-78
  preparazione, 296-301
  radici, tipi di, 354
  sauté, 329
  sbianchire, 309-11
  schiacciate e purè, preparazione, 315-19
  sobbollire, 312
  stufare, 348
  tagliare, 24
  tagliare, evitare che cambino colore, 295
  Tempura di verdure, 343-44
  Tian di verdure, 327
Verdure a foglie. *Vedi anche* Spinaci
  acquisto e conservazione, 298
  biete, 298
  cavolo riccio, 299
  cavoli in foglia e altre erbe rustiche, 298
  Insalata verde mista di base, 362-63
  insalata, acquisto, 361
  insalata, lavare e conservare, 361
  lattuga, tipi di, 360
  metodi di cottura, 298
  Minestrone, 67-68
  preparazione, 298
  Sauté di cavolo riccio e fagioli freschi, 335-36
  Verdure in padella alla siciliana, 320-30
Vichyssoise, 79
Vinaigrette, 364
  al limone, 365
  al vino rosso, 365
  con latticello alle erbe aromatiche, 367
  con scalogni, 364
  con soia e zenzero, 365
vino, Costine brasate al, 196-98
vino di riso, 345
vino rosso
  Bistecca con salsa di scalogni al vino rosso, 268
  Vinaigrette al vino rosso, 365
Vitello. *Vedi anche* Vitello (ricette)
  arrostire, 132-34
  arrostire, tagli migliori per, 133
  biologico certificato, 114
  brasare, 188-89
  brasare, tagli migliori per, 189
  conservazione, 116
  carne migliore, acquisto, 111, 114
  cuocere al vapore, 218-20
  cuocere al vapore, tagli migliori per, 220
  cuocere in padella (sauté) e friggere, 252-55
  cuocere in padella (sauté) e friggere, tagli migliori per, 253
  grigliare, 168-71
  grigliare, tagli migliori per, 169
  guida ai tagli bovini negli Stati Uniti, 113
  lessare, 218-20
  lessare, tagli migliori per, 220
  macinare e amalgamare, 285
  scongelare, 116
  sobbollire, 218-20
  sobbollire, tagli migliori per, 220
  stufare, 188-89
  stufare, tagli migliori per, 189
  tagli primari, 111, 113
Vitello (ricette)
  Blanquette de veau, 215
  Fondo scuro di base, 60-61
  Glace de viande, 62
  Pâté di campagna, 288-91
  Ragù alla bolognese, 391-93
  Sauté di fegato di vitello, 261-62
  Stufato di vitello con cuori di carciofo, fave e piselli, 213-15
  Wiener Schnitzel, 275-77
Vongole
  acquisto, 116, 117
  in brodo aromatico, 227-28

W

Wakame, 72
Wiener Schnitzel, 275-77
Wok, 15

Y

Yogurt, Marinata indiana con, 181

Z

Zafferano, 36
Zenzero, 36
  pelare, 274
  tagliare a julienne, 228
  Vinaigrette con soia e zenzero, 363
Zucca
  acquisto e conservazione, 301
  arrostire, 321
  metodi di cottura, 301
  preparazione, 301
  Purè, 319
  Ravioli con ripieno di zucca butternut, 380-81
  tipi di, 332
  Zuppa di zucca e pere, 78
Zucche
  acquisto e conservazione, 301
  Frittata con zucca e formaggio di capra, 103-104
  grigliare, 358
  metodi di cottura, 301
  preparazione, 301
  Sauté di zucchine e mais, 333
  Tempura di verdure, 343-44
  Tian di verdure, 327
  tipi di, 332
Zucchero di palma, 282

Zucchine
acquisto e conservazione, 301
Frittata con zucca e formaggio di capra, 103-104
grigliare, 358
metodi di cottura, 301
preparazione, 301
Sauté di zucchine e mais, 333
Tempura di verdure, 343-44
Tian di verdure, 327
Zuppe
Consommé di manzo, 82-83
Consommé di pollo, 82
consommé, preparazione, 80-83
cremose, preparazione, 72-75
guarnizioni per, 85
Minestrone, 67-68
Passato di verdure, 77-78
passato di verdure, preparazione, 77-78
Vichyssoise, 79
Zuppa di matzo ball, 56
Zuppa con tortilla, 57-59
Crema di broccoli, 72-75
Crema di funghi, 75
Crema di spinaci, 75
Zuppa di carote e zenzero, 79
Zuppa di cipolle francese, 63-64
Zuppa di miso, 71-72
Zuppa di patate e cavolfiore, 79
Zuppa di piselli e spinaci, 80
Zuppa di piselli all'indiana, 409-10
Zuppa di pollo, 53-55
Zuppa di pomodoro cremosa, 79
Zuppa di zucca e pere, 80