

MINUTO X MINUTO

cucina

per principianti



Licenza cdgt-560-768368-8341fe2 rilasciata il 21 gennaio 2018
a Francesco Artosi

GIUNTI DEMETRA

CUCINA

MINUTO PER MINUTO



cucina

per principianti

 **GIUNTI** DEMETRA

Progetto grafico: Cinzia Chiari

Revisione, editing e impaginazione: Paola Agostini e Mariarosa Brizzi

Realizzazione editoriale a cura di: EDIMEDIA SAS, via Orcagna 66, Firenze

Testi tratti da *Scuola di cucina*, Giunti 2003.

Referenze fotografiche:

tutte le immagini appartengono all'Archivio Giunti/© Giuliano Valsecchi, Firenze a eccezione delle seguenti:

© Kevin Muggleton/Corbis p. 8

© Stockfood/Olycom pp. 6, 52, 62

© Luis Santos/Veer p. 37

L'editore si dichiara disponibile a regolare eventuali spettanze per quelle immagini di cui non sia stato possibile reperire la fonte.

Si ringrazia lo Chef de cuisine Carla Marchetti per la preparazione delle ricette fotografate da Giuliano Valsecchi.

Avvertenza

Se non altrimenti specificato, le dosi consigliate nelle ricette sono indicate per 4 persone.

www.giunti.it

© 2007, 2011 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese, 165 - 50139 Firenze - Italia

Via Dante, 4 - 20121 Milano - Italia

ISBN 9788844042042

Edizione digitale realizzata da *Simplicissimus Book Farm* srl

Prima edizione digitale 2010

Sommario

Niente paura in cucina

Attrezzatura e preparazione

Pentole, padelle, casseruole e tegami	9
Utensili vari	11
Piccoli elettrodomestici	13
Pesi e misure	14
Ingredienti che non devono mai mancare	15
Ogni cosa al suo posto	16
Pulire e preparare le verdure	17
Pulire e preparare la carne e il pollame	24
Pulire e preparare il pesce	28
20 piccoli trucchi	34

Tecniche di cottura e conservazione

I vari tipi di cottura	37
Tecniche di conservazione delle verdure	46
Preparare marmellate, confetture e gelatine	48

Preparazioni e impasti di base

Pasta frolla	53
Pasta frolla per torte salate	53
Pan di Spagna	53
Pasta sfoglia	54
Pasta brisée	54
Impasto per focacce	56
Impasto per pizza	56
Sfoglia per pasta fresca	57
Impasto per biscotti	57
Pesto alla genovese	58
Ragù di carne	58
Salsa verde	58
Salsa di pomodoro	59
Besciamella	59
Maionese	60
Crema pasticcera	60
Crema al cioccolato	61
Crêpe	61

Il ricettario

Antipasti

Pomodorini stracchino e basilico	65
Alici semplici marinate	65

sommario

Crostini alle mandorle	65	<i>Linguine ai fiori di zucca</i>	79
Insalata russa veloce	66	Créma semplice alla zucca	80
Bruschetta vecchia maniera	66	Risotto mele e gamberetti	80
Canapè semplici e sfiziosi	66	Spaghetti saporiti	
Carpaccio di porcini, mele e noci	67	con cipolle rosse	80
Valigette di pomodori secchi	67	Gnocchi al provolone e basilico	81
Crema morbida con verdure	67	Crema di ortiche	81
Palline di melone e groviera	67	Stracciatella della nonna	81
<i>Stuzzichini allo zafferano</i>	69	Maccheroni in salsa rosa	81
Crostini salsiccia e stracchino	70	<i>Fettuccine scampi e curry</i>	83
Mozzarelle ripiene di verdure	70	Bucatini prosciutto, yogurt	
Pomodori ripieni estivi	70	e cumino	84
Mousse di tonno	70	Linguine cremose al formaggio	84
Bruschetta al pâté		Sedanini alla menta	84
di melanzane	72	Tagliatelle pecorino, pinoli	
Acciughe marinate		e limone	84
al mandarino	72	Maccheroncini profumati	
Bignè di formaggio	72	alle verdure	85
Duchesse con robiola		Mezze maniche ai quattro	
e mandorle	72	formaggi	85
Barchette alla crema		Pennette piccanti con la rucola	85
di stracchino	73	<i>Risotto brie, noci e bresaola</i>	87
Crostini al composto di arance	73	Riso alloro, salsiccia e peperoni	88
Spiedini di provolone,		Spaghettoni al sapore	
ananas e uva	73	mediterraneo	88
Bruschetta toscana		Pasta con i broccoli	88
al cavolo nero	73		

Primi piatti

Pipe rigate cicorino e pancetta	75
Mezze penne al tonno	
e zucchine	75
Rigatoni morbidi uva e bacon	76
Farfalle con speck e robiola	76
Minestra di patate allo zafferano	76
Penne ubriache al salmone	76
Sedanini veloci con feta	
e spinaci	77
Pappardelle con uova di lompo	77
Gnocchi con vongole e pesto	77

Secondi piatti

Couscous ai peperoni e uova	91
Striscioline di fegato alla panna	91
Hamburger alla salsa	
di avocado	92
Scaloppine con la fontina	92
Lonza di maiale alle cime di rapa	92
Costine di maiale al finocchio	92
<i>Lombatine all'arancia</i>	95
Pollo fritto al sesamo	96
Fusi di pollo aromatici	96
Filetto al pepe verde	96
Vitello al latte	97

sommario

Fettine di manzo ai peperoncini verdi	97	<i>Dolci e dessert</i>	
Doppio hamburger con salsa Worcester	97	Sformatini di pesche	117
<i>Filetto in salsa di brandy</i>	99	Panna, amaretti e marron glacé	117
Manzo lessato al profumo di sedano	100	Coppe di mascarpone alle noci	117
Petti di pollo in crema di curry	100	Cheese cake facile ai frutti di bosco	118
Spiedini di maiale	100	Gelato al cioccolato e mix di frutta	118
Stufato semplice di manzo e patate	100	Biscottini "all'ultimo momento"	118
"Scaloppine" di seitan all'orientale	101	Fichi caldi al rum	118
Aringhe al modo inglese	101	Arance con caramello e cannella	119
Filetto di baccalà patate e pomodori	101	Salame di cioccolato	119
<i>Merluzzo e pomodori</i>	103	Crema di mele e ricotta allo cherry	119
Tonno con pomodori e peperoni	104	Ananas flambé	119
Pesce spada al cartoccio	104	<i>Crema di pere e mascarpone</i>	121
Triglie in umido delicato	104	Pesche sciroppate al brandy	122
Tartara di salmone e aceto balsamico	104	Torta al cacao	122
		Coppe di crema al caffè	122
		Biscottini tutto cocco	122
		Morbidezza alle fragole	123
		Crema di zabaione	123
		Profiteroles con farcia di gelato	123
		Mousse di albicocche	123
		<i>Soufflé mignon al cioccolato</i>	125
<i>Torte salate e sformati</i>			
Sfogliata al brie e fiori di zucca	107	<i>Indice alfabetico delle ricette</i>	126
Torta ai carciofi	107		
Plum cake olive e pomodorini	108		
Crostata di cipolle	108		
Sformato saporito fontina e speck	108		
<i>Crostata di verdure</i>	111		
Torta veloce noci e formaggio	112		
Torta alle carote	112		
Sformato pomodorini e cipollotti	112		
Sformato piccantino di lattuga	112		
Torta di porri	113		
Sformato di zucca	113		
<i>Sformato di petto di pollo</i>	115		

Le ricette in corsivo sono spiegate
con foto step-by-step.





Niente paura in cucina

La cosa fondamentale per chi, pur inesperto, voglia avvicinarsi ai fornelli e ottenere buoni risultati senza troppo stress è una scrupolosa organizzazione degli spazi e del lavoro, senza dimenticare l'importanza di conoscere gli ingredienti e le preparazioni di base.



Attrezzatura e preparazione

Anche per chi non ha molta dimestichezza con la cucina è di fondamentale importanza avere una conoscenza di base dell'attrezzatura e delle tecniche di preparazione più diffuse, che possono servire per la realizzazione di molti piatti.

PENTOLE, PADELLE, CASSERUOLE E TEGAMI

Distinguiamo i vari tipi:

- il **tegame** è rotondo, con bordi bassi e uno o due manici;
- la **casseruola** è simile al tegame, sempre rotonda ma più fonda, e ha solitamente un unico manico lungo;
- la **padella** è tonda e poco fonda, con un unico lungo manico, e si usa per saltare o friggere;
- la **pentola** è di forma cilindrica, con due manici, ed è usata per la cottura di minestre, zuppe o pasta.

Gli indispensabili

In una cucina mediamente attrezzata non possono mancare:

- 1 casseruola piccola (capienza: 1,5 l) con coperchio;
- 1 casseruola media (capienza: 3 l) con coperchio;
- 1 pentola grande (capienza: 8 l) con coperchio, per brodi, minestre, minestrone, zuppe, o per la pasta;
- 1 pentola media (capienza: 2,5 l) con coperchio;
- 1 padella da 18-20 cm di diametro, con o senza coperchio;

ricordate che

- I coperchi con i manici o i pomoli in plastica, legno o in altro materiale rispetto a quello della pentola, consentono di evitare l'inconveniente del surriscaldamento.
- È sempre utile seguire le istruzioni fornite dalle case produttrici per la pulizia e l'utilizzo delle vostre pentole.
- I fondi delle pentole devono essere ben bilanciati e aderire perfettamente al piano di cottura. Diffidate da eventuali deformazioni.

- 1 padella da 25-30 cm di diametro, con coperchio;
- 1 pentola a pressione da 5 l;
- 1 bisticchiera in ghisa con manico reclinabile in legno;
- 1 pentola o tegame in coccio per sughi e zuppe;
- 1 pesciera per la cottura in bianco, o au bleu, del pesce;
- 1 padella in ferro a bordi alti, con coperchio, per aprire molluschi, rosolare verdure, pesci ecc.;
- 1 vaporiera: si tratta di una pentola particolare, in cui l'alimento che desideriamo cuocere va posto in un recipiente forato, sopra un serbatoio in cui l'acqua viene riscaldata da una resistenza elettrica.

I materiali

Conosciamo adesso da vicino i vari materiali di pentole, casseruole, tegami e padelle, i loro pregi e i loro eventuali difetti.

• **Rame.** Il pentolame di rame attualmente in produzione prevede un rivestimento interno in acciaio inossidabile. È come avere due pentole fuse insieme: una in rame e una in acciaio. Questo ha risolto l'inconveniente delle vecchie pentole in rame: la formazione del verderame, sostanza tossica per la salute. Il rame, essendo un ottimo conduttore di calore, permette il riscaldamento rapido e uniforme dei cibi e l'altrettanto rapido raffreddamento. È particolarmente adatto alla preparazione dei cibi saltati e delle salse. Gli chef lo preferiscono a qualsiasi altro materiale, poiché permette di cuocere a una temperatura precisa: ma

a loro poco importa il fatto che sia in assoluto il materiale più costoso e più difficile da pulire!

• **Acciaio inossidabile.** È il materiale più resistente, igienico e facile da pulire; non reagisce con alcun ingrediente e non altera i sapori; è un cattivo conduttore di calore, pertanto le pentole di una certa qualità vengono prodotte con il cosiddetto doppio o triplo fondo per ovviare a questo inconveniente. Adatto ma non ideale a ogni tipo di cottura, costa un po' meno del rame, ed è sicuramente molto più pratico.

• **Alluminio.** Le pentole in alluminio sono eccezionali per rosolare, bruciare, friggere e saltare. Tuttavia reagendo con alcuni ingredienti acidi come il pomodoro, il vino, il succo di limone e così via, non si possono utilizzare con ogni pietanza. I produttori hanno allora ovviato a questo inconveniente modificando chimicamente l'alluminio durante la fabbricazione: l'alluminio anodizzato non reagisce più con gli acidi, ma annerisce alcuni ingredienti delicati. Così si è rivestito l'interno di acciaio inox. Attenzione però a non lavare le pentole in alluminio anodizzato in lavastoviglie!

• **Pentole antiaderenti.** Le pentole antiaderenti sono realizzate con leghe di metallo non particolarmente pregiate, smaltate esternamente e rivestite internamente da materiale antiaderente: teflon (il migliore) o silicone. Hanno il vantaggio di cucinare con pochissimi grassi e di non far attaccare i cibi. Lo svantaggio è che, soprattutto per le pentole più

economiche, il rivestimento si può facilmente consumare. Alcune marche, naturalmente le più costose, offrono a questo riguardo una garanzia a vita.

- **Ghisa.** La ghisa, una lega di ferro e carbone, è un materiale molto pesante e rigido, si scalda molto lentamente ma trattiene il calore in maniera eccezionale. Per questo le pentole in ghisa sono particolarmente adatte per la cottura lenta e prolungata (minestrone, zuppe, arrostiti), a fuoco moderato, ma anche per la rosolatura. Orientatevi sulle pentole con il rivestimento in smalto: sono più igieniche e facili da pulire.

- **Vetro temperato e porcellana.** Questi due materiali sono eccezionalmente pratici: le pentole sono facilissime da pulire, passano dal frigorifero al forno, non reagiscono con nessun ingrediente, vanno nel

forno a microonde, non assorbono cattivi odori e consentono di servire direttamente in tavola. Tuttavia sono piuttosto costose, fragili e, non permettendo una buona conduzione del calore, non servono per rosolare o friggere.

- **Terracotta.** È un antico materiale, recentemente rivalorizzato sull'onda della riscoperta della "tradizione" in cucina. Sopportando male il calore, va utilizzata per la cottura a fuoco dolcissimo (dunque è utilissimo in questo caso un frangifiamma); oppure, come si faceva una volta, sulle braci del camino.

UTENSILI VARI

Dato il vasto assortimento di utensili dalle più disparate funzioni, il nostro consiglio è di diluire gli acquisti nel tempo, e di orientarvi verso gli oggetti più importanti e di qualità. Per

consigli

Ogni materiale necessita di particolari accorgimenti per mantenerlo al meglio nel tempo.

- Per pulire le pentole in **rame**: immergete mezzo limone nel sale da tavola e strofinatelo sulle macchie. Sciacquate e asciugate. Oppure fate un impasto con aceto e farina gialla e strofinatelo con un panno sulla superficie da pulire; quindi sciacquate con acqua calda.

- Lavate subito le pentole in **acciaio** dopo la cottura di pietanze salate, perché il sale potrebbe macchiarle; nel caso, pulitele con il bicarbonato.

- Per lucidare una pentola di **alluminio**, riempitela d'acqua, versate del succo di limone e fate bollire finché il metallo non tornerà a brillare.

- Con le pentole **antiaderenti**, usate sempre palette o cucchiari in legno, altrimenti l'interno si potrebbe graffiare.

- Se avete acquistato pentole in **ghisa** senza il rivestimento protettivo che ne impedisce la corrosione, trattatele periodicamente riscaldandole e strofinandole esternamente con olio.

attrezzare bene la vostra cucina infatti non è necessario spendere un patrimonio... ecco un breve elenco degli strumenti e utensili davvero indispensabili in cucina.

Per il forno

- 1 pirofila rettangolare in porcellana per paste al forno, arrostiti ecc.;
- 1 tortiera da 24 cm di diametro;
- 1 stampo per plum cake (20x10 cm) ideale per focacce, pane, dolci;
- 1 o 2 teglie rettangolari basse, ideali per pizze o biscotti.

I coltelli

- 1 coltello per pelare: è piccolo e a lama dritta e appuntita;
- 1 coltello per disossare: a lama dritta lunga circa 18 cm;
- 1 coltello da cucina: a punta acuminata;
- 1 coltello trinciante: a lama leggermente incurvata verso la punta;
- 1 coltello da pane: a lama lunga, seghettata;
- 1 coltello sfilettatore (sempre piegato per la pulizia del pesce);
- 1 coltello a doppia sega per surgelati;
- 1 coltellino a lama corta per aprire i gusci dei molluschi;
- 1 mezzaluna.

Posateria varia

- 1 trinciapollo per trinciare le ossa;
- 1 forchettone per arrostiti per bloccare le carni mentre le affettate;
- 1 o 2 paia di forbici: le utilizzerete per un'infinità di cose;
- 2 o 3 cucchiaini in legno a manico lungo e corto;

- 1 spatola in legno, adatta per mescolare, per servire e per girare;
- 1 spatola in gomma di medie dimensioni per raccogliere cibi diversi;
- 1 frusta per montare e mescolare;
- 1 mestolo per versare;
- 1 schiumarola per "schiumare" il brodo;
- 1 paletta per girare nella padella alimenti che tendono a sbriciolarsi;
- 1 paio di pinze, per spostare o girare alimenti molto caldi;
- 1 paio di pinze per spaghetti.

Gli utensili più importanti

- 1 o più scolapasta di diverse dimensioni, possibilmente con manici;
- 1 o più apriscatole;
- 1 o più cavatappi;
- 1 o più apribottiglie;
- 1 schiaccianoci;
- 4 o 8 spiedi;
- 1 grattugia con più lati a fori, più o meno grandi;
- 1 passaverdure;
- 1 schiacciapate;
- 1 spremiaglio con griglia rimovibile per facilitarne la pulizia;
- 1 spremiagrumi;
- 1 macinapepe per macinare il pepe all'istante;
- 1 setaccio;
- 1 o 2 taglieri in legno o in materiale plastico;
- 1 brocca graduata in plastica o in vetro con beccuccio;
- 1 bilancia;
- 2 o 3 colini di diverse dimensioni (piccolo, medio e grande);
- 1 imbuto;
- 1 batticarne;
- 1 pennello da cucina;

- 1 centrifuga per insalata;
- 1 contaminuti;
- più retine frangifiamma da porre sotto le pentole;
- 1 pinza per estrarre la polpa degli scampi dal guscio della coda;
- 1 affilatore per coltelli;
- 1 pelapatate, ideale anche per altre verdure, come le carote;
- rotoli di carta assorbente;
- pellicola trasparente;
- pellicola di alluminio;
- 1 pattumiera;
- 1 scolapiatti;
- 1 scolaposate;
- 1 portarotolo di carta assorbente;
- contenitori in plastica di varie dimensioni, con chiusura ermetica;
- contenitori in latta di varie dimensioni, con coperchi;
- stracci, canovacci e grembiuli.

PICCOLI ELETTRODOMESTICI

Esistono molti piccoli elettrodomestici che compiono qualsiasi tipo di azione in cucina. Ma siete sicuri che siano tutti veramente indispensabili? Un principiante non vorrà possederne i più inutili (soprattutto se non ha a disposizione una grande quantità di spazio dove metterli!), ma cercherà di risolvere i problemi ricorrendo soltanto a quelli indispensabili. Se volete spremere gli agrumi, ad esempio, potete anche farlo senza per forza ricorrere allo spremiagrumi elettrico.

Alcuni piccoli elettrodomestici, tuttavia, possono rivelarsi molto utili, perché vi aiutano a risparmiare tempo e a svolgere più facilmente funzioni sicuramente noiose.



Gli indispensabili

• **Robot da cucina.** Oggi non se ne può fare a meno. Grazie ai diversi accessori trita, sminuzza, macina, grattugia grossolanamente e finemente, affetta, impasta e frulla. Alcuni sono dotati di una vaschetta più piccola per lavorare modeste quantità. Certi hanno innumerevoli velocità; ma ne bastano due: alta e bassa.

• **Sbattitore.** Per montare la panna o gli albumi e per impastare una torta è eccezionale. Fate attenzione però che le fruste siano removibili per facilitare la pulizia, e che siano a filo metallico tondo o elicoidali: sono migliori di quelle a lamina piatta.

• **Frullatore.** Per miscelare gli ingredienti liquidi e preparare bibite con la frutta. Preferite i modelli con il contenitore in vetro e con la funzione per tritare il ghiaccio. Esiste anche la versione economica a immersione, ideale per lavorare direttamente nella pentola. Lavora piccole quantità ed è il massimo della praticità.

• **Tostapane.** Per tostare il pane velocemente senza dover accendere il forno, e per preparare gustosi toast farciti quando non avete voglia di cimentarvi in cucina, o volete iniziare con un antipasto sfizioso.

PESI E MISURE

Non sempre la cucina di casa è dotata di una bilancia di precisione. È dunque opportuno fornire a un principiante un'idea di come poter eventualmente orientarsi in modo

abbastanza sicuro con le quantità di alcuni ingredienti di largo impiego. Di seguito allora alcune indicazioni utili:

• 1 tazzona, cioè 1/4 di l o 25 cl, equivale a circa: 150 g di grano saraceno, 125 g di farina di frumento, 250 g di zucchero, 175 g di semolino, 130 g di farina di mais, 100 g di fiocchi d'avena, 100 g di ricotta fresca.

• 1 cucchiaino da minestra, bombato, colmo contiene: 30 g di sale grosso, 25 g di farina o di zucchero in polvere, 20 g di fecola o di mandorle macinate, 15 g di cacao o di mandorle sfilettate, 10 g di caffè macinato, 40 g di burro, 20 g d'uva passa, 10 g di fiocchi d'avena, 15 g di semolino.

• 1 cucchiaino raso invece contiene circa: 15 g di farina, di sale grosso o di zucchero, 10 g di fecola, 8 g di mandorle macinate, 7 g di mandorle sfilettate, 5 g di caffè macinato, 15 g di burro, 20 g di latte, 5 g d'olio, 5 g di fiocchi d'avena, 7 g di semolino, 10 g di panna.

• 1 cucchiaino da caffè colmo contiene circa: 10 g di sale fino, 8 g di fecola, 7 g di farina macinata fine o di sale grosso, 5 g di zucchero in polvere.

• 8 tazzine da caffè riempite d'acqua corrispondono a 1 l, come anche 6 tazze da tè.

• 6 cucchiaini da tavola riempiti di liquido corrispondono a 1 dl, come anche 10 cucchiaini da dolce.

• 1 pezzo di burro della grandezza di un uovo pesa 50 g.

• 1 presa di pepe corrisponde a 1 g.

• 1 presa di sale corrisponde a 3 g.

INGREDIENTI CHE NON DEVONO MAI MANCARE

Ipotizzando che prima d'ora siate stati tra quelli che tengono nel frigorifero un solo limone, e in dispensa una confezione perennemente sigillata di spaghetti, la vostra prima lista della spesa com-

prenderà un gran numero di prodotti. La lista riportata nella tabella non è onnicomprensiva, e può non essere confacente alle vostre inclinazioni o alle vostre esigenze. Consideratela dunque come un punto di partenza per elaborare una lista personalizzata.

Da riporre in dispensa

caffè, cracker, origano, pangrattato, piselli e altre verdure in scatola, fette biscottate, peperoncini piccanti interi o in polvere, pepe in grani, patate, farina bianca, olio extravergine di oliva, tonno in scatola, tè/camomilla, marmellata, olio di semi, salsa di pomodoro, pasta/riso, miele, aceto (bianco, rosso o balsamico), vino, cipolle, zucchero, sale fino e grosso, bicarbonato di sodio

Da riporre in frigorifero

burro, limoni, prezzemolo, yogurt, dadi, verdura, rosmarino, latte, carote, aglio, frutta, uova, sedano, basilico, formaggi, succhi di frutta

Da riporre in freezer

verdure surgelate, pane di scorta, pasta sfoglia e frolla, gelato

Articoli accessori

sacchetti per la congelazione, tappi per bottiglie, sacchetti da pattumiera, pellicola in rotoli, carta assorbente da cucina in rotoli, stuzzicadenti, alluminio in rotoli, carta da forno

OGNI COSA AL SUO POSTO

La prima regola da osservare per sistemare gli attrezzi da cucina e i prodotti alimentari acquistati è la logica; la seconda è la perseveranza: altrimenti ben presto il caos si impadronirà della vostra cucina!

Vi consigliamo di tenere sia nella dispensa che in frigorifero una quantità di prodotti adeguata: se siete dei single o una coppia, il frigorifero non dovrà essere pieno di roba rapidamente deperibile perché non riuscirete a consumarla entro la data di scadenza.

In dispensa

Mettete le posate nell'apposito cassetto, riservate un altro cassetto ai piccoli strumenti quali apriscatole, trinciapollo ecc. L'eventuale cassetto profondo servirà per contenere i coperchi, i vassoi, le pentole più ingombranti ecc.

Nella dispensa alimentare collocate: le confezioni grandi, ma leggere,

nell'ultimo scaffale; i barattoli più piccoli, le scatole di farina, lo zucchero ecc. nel ripiano a metà; i barattoli e le bottiglie più pesanti e di uso quotidiano come l'olio, l'aceto ecc. nel ripiano più basso, in vista.

In frigorifero

Esistono modelli di frigorifero in cui sono previsti cestelli e cassetti ad hoc per i diversi alimenti a seconda del grado di umidità idoneo; utilizzateli con criterio così come i vani della porta, utili per riporre vasetti e bottiglie (ma cercate di non appesantirli troppo). Infine, ricordatevi di non impilare gli alimenti, perché tendono ad ammuffire: lasciate un po' di spazio tra gli uni e gli altri, così l'aria circolerà meglio.

In freezer

Gli alimenti che vanno nel congelatore devono o essere congelati (ma dovete fare attenzione: non devono essersi scongelati durante il tragit-

ricordate che

- Confezionate i prodotti congelati in quantità corrispondenti al consumo di una volta: lo stesso alimento non deve essere congelato più di una volta!
- Non riponete mai in frigorifero alimenti che sono ancora caldi.
- Per evitare che le vaschette del ghiaccio o i cibi surgelati si attacchino al fondo del congelatore, foderatelo con fogli di alluminio che sostituirete di tanto in tanto.
- È più funzionale acquistare contenitori impilabili per sfruttare al massimo l'altezza degli scaffali.
- Se trasferite gli alimenti dalla confezione a un contenitore, ricordatevi di riportarne la data di scadenza.
- Pulite i contenitori dopo ogni utilizzo: dureranno di più e non svilupperanno batteri nocivi.

to dal supermercato a casa!) o freschi; in questo caso devono essere riposti negli appositi sacchetti o contenitori per refrigerazione e devono recare ciascuno un'etichetta sulla quale riporterete il nome del prodotto e la data dell'inizio della congelazione.

In cantina

Soprattutto per chi ha problemi di spazio, la cantina si rivela di fondamentale importanza come locale-dispensa.

Ricordate, tuttavia, che deve necessariamente essere al riparo da umidità, fresca, ben arieggiata, buia e ben pulita. Sistemerete così non solo le vostre bottiglie di vino, ma anche l'eventuale scorta di acqua minerale, di bibite, di liquori, di

detersivi, di alimenti in scatola, e di tutti quegli oggetti o alimenti confezionati non deperibili.

PULIRE E PREPARARE LE VERDURE

Se esistono regole generali, è vero che ogni verdura richiede una tecnica di pelatura a sé. Noi ve ne presentiamo alcune con i rispettivi strumenti specifici. I pomodori e i peperoni richiedono una cottura preliminare, mentre le altre verdure in genere no.

Pelare i pomodori

Gustati in insalata, i pomodori non necessitano di essere pelati; per passate o salse richiedono invece questa operazione preliminare. Procedete dunque così: per prima

come pelare i pomodori



Togliete il picciolo con uno spelucchino.



Tuffate il pomodoro in acqua bollente.



Con lo spelucchino spellate il pomodoro.

cosa, avvalendovi di uno spelucchino, togliete il picciolo. Tuffate i pomodori in acqua bollente: devono rimanere 15 minuti nel caso di pomodori maturi, 30 nel caso di pomodori acerbi.

Utilizzando una schiumarola prelevateli dall'acqua a bollore e passateli sotto l'acqua fredda. Con lo spelucchino quindi procedete a spellarli.

Mondare i cavolfiori

I cavolfiori prima di essere gustati devono necessariamente essere mondati. Procedete così: eliminate le foglie verdi e il gambo, pulendo la base del cavolfiore con uno spelucchino. Staccate una a una le cime, là dove si attaccano al cuore.

Infine, riducete le cime in pezzi più piccoli, tagliandole alla base.

Estrarre cuore e semi dai peperoni

Dopo avere arrostito e sbucciato i peperoni, passate a eliminare cuore e semi, procedendo in questo modo: tagliate il peperone intorno al picciolo con uno spelucchino ed estraete, aiutandovi con le mani, picciolo e cuore.

Incidete il peperone su un lato e apritelo. Eliminate i filamenti bianchi interni e ripulite il peperone dai semi. Eventualmente potete passare il peperone anche sotto acqua corrente fresca per eliminare i semi che potrebbero essere rimasti attaccati alla polpa.

come mondare i cavolfiori



Dopo aver eliminato le foglie, pulite la base con uno spelucchino.



Staccate con cura una a una le cime, là dove si attaccano al cuore.



Riducete le cime in pezzi più piccoli, tagliandole alla base.

come estrarre cuore e semi dai peperoni



Tagliate il peperone, arrostito e sbucciato, intorno al picciolo con uno spelucchino.



Estraete il picciolo e il cuore, in modo che non si stacchino l'uno dall'altro.



Incidete il peperone su un lato e apritelo delicatamente.



Eliminate i filamenti bianchi interni e ripulitelo dai semi.

Tagliare le carote

- **A rondelle.** Pelate le carote, pogiatele su un tagliere e tagliatele trasversalmente a rondelle.
- **A julienne.** Dopo aver pelato le carote, tagliatele trasversalmente secondo la lunghezza che desiderate. Affettate longitudinalmente i pezzi su quattro lati fino a raggiungere il cuore della carota (la parte interna più chiara), che eliminerete. Sovrapponendo le fettine (non più di 2-3 pezzi alla volta) e tenendole ferme, tagliatele a striscioline, della dimensione che preferite.
- **Tornite.** Dopo aver pelato le carote, tagliatele trasversalmente in 3 pezzi. Tagliate ciascun pezzo longitudinalmente in 3 spicchi, ed elimi-

nate il cuore. Facendo ruotare lungo i lati di ogni spicchio la lama di un coltello ben affilato conferite loro una linea tondeggiante. Potrete tornare così anche le zucchine.

Tagliare i funghi a dadini

Innanzitutto mondare i gambi e sciacquate i funghi velocemente sotto acqua corrente. Staccate i gambi e procedete a tagliare a fette le cappelle poggiandole con la base sul tagliere. Quindi tagliatele nel senso contrario ottenendo così dei dadini. Tagliate i gambi a rondelle, poi in quattro pezzi, impilando 3-4 rondelle per volta. Le operazioni descritte vanno bene per qualsiasi tipo di fungo: champignon, porcini, ovoli ecc.

come tagliare le carote a julienne



Affettate longitudinalmente i pezzi fino a che non avrete raggiunto il cuore della carota.



Sovrapponete le fettine di carota che avete preparato (non più di 2 o 3 per volta).



Usando un coltello ben affilato, tagliatele a striscioline dello spessore desiderato.

come tornare le carote



Tagliate ciascun pezzo di carota longitudinalmente in 3 spicchi.



Estraete il cuore della carota (la parte più chiara all'interno) ed eliminatelo.



Con un coltellino conferite a ciascun spicchio una forma tondeggiante.

come tagliare i funghi a dadini



Innanzitutto mondate accuratamente i gambi dei funghi, in modo che non rimangono impurità.



Dopo averle passate con un panno umido, tagliate a fettine regolari le cappelle.



Tagliate in modo regolare le fettine nel senso contrario, così da ottenere dei dadini.

ricordate che

Nella tradizione culinaria il termine "battuto" indica propriamente un trito costituito da aromi vari (cipolle, carote, sedano, talvolta aglio), nonché da lardo bianco. Tale amalgama, poi soffritto, è destinato a insaporire minestrone, sughi e carne in umido. Oggi però, per battuto in genere intendiamo un trito di sole verdure, in seguito poste a soffriggere in olio o burro.

Tritare le cipolle

Le indicazioni fornite valgono anche per aglio e scalogno. Eliminate le radici. Pelate la cipolla e tagliatela longitudinalmente a metà. Poggiate la prima metà sul tagliere dalla parte del taglio. Tagliatela a fettine per il senso della lunghezza, facendo attenzione a lasciare le fettine attaccate alla base. Tagliate le fettine in senso orizzontale, sempre

lasciandole attaccate alla base. Procedete quindi a tagliare la cipolla trasversalmente.

Tritare il prezzemolo

Le indicazioni fornite valgono anche per altre erbe aromatiche. Eliminate i gambi (li potrete comunque impiegare per aromatizzare il brodo). Formate un mucchietto di foglie consistente. Incominciate

come tritare il prezzemolo



Mondate il prezzemolo, lavatelo ed eliminate i gambi.



Formate un gruppetto di foglie consistente e iniziate a tagliare.

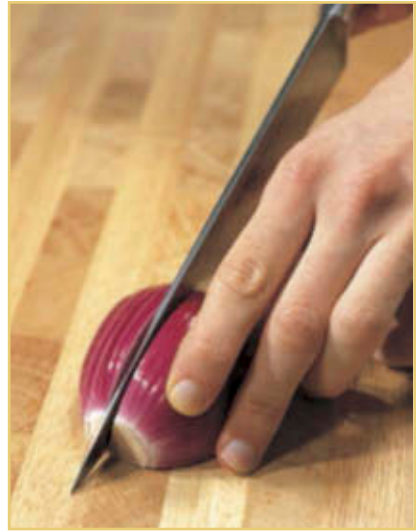


Tritate tenendo la punta della lama verso il tagliere e sollevando il manico.

come tritare le cipolle



Dopo aver eliminato le radici, sbucciate la cipolla.



Tagliate la cipolla longitudinalmente a metà e quindi a fettine in verticale.



Tagliatela quindi a fettine anche in senso orizzontale.



Procedete quindi a tagliare la cipolla trasversalmente.

a tritare, tenendo la punta della lama del coltello contro il tagliere, sollevando invece rapidamente il manico. Con l'altra mano accostate via via le foglie da tritare.

PULIRE E PREPARARE LA CARNE E IL POLLAME

Tanto in macelleria quanto nei supermercati ormai la carne e il pollo sono spesso venduti già tagliati, o comunque suddivisi in parti. Qualche volta però potete acquistare un pollo (o anatra o coniglio) interi e provvedere voi stessi a sezionarli a seconda della preparazione che vorrete fare.

Qui di seguito vi forniamo alcune indicazioni per facilitarvi l'operazione di sezionamento.

Tagliare il pollo

Al di là del pollo a busto intero, privato solo della testa, le altre possibili sezioni sono queste:

- mezzo pollo;
- quarto di pollo;
- petto;
- filetto di petto;
- petto con ali;
- ali, alette;
- coscia con anca e senza;
- fusello;
- coscia doppia.

Il pollo tagliato in pezzi si presta alla realizzazione di più pietanze (pollo fritto, alla griglia, stufato ecc.); può essere spaccato sulla schiena e tenuto unito dalle ossa del petto, oppure spaccato in due metà, tagliato in quattro pezzi, in sei, in otto (fino anche in dodici).

Vi indichiamo adesso come tagliarlo in quattro pezzi. Eliminate la coda e il grasso intorno alla cavità. Quindi procedete tagliando entrambe le ali all'altezza della giuntura con il petto.

Stendete una prima coscia verso l'esterno e posizionate il coltello all'altezza dell'articolazione del femore.

Incidete prima la pelle poi, tenendo una mano sotto la giuntura, affondate il coltello. Tirando la coscia con la mano continuate a tagliare lungo il dorso.

Procedete fino a staccare completamente la coscia e fate la stessa cosa per l'altra.

Passate adesso a sezionare il petto. Tenete il pollo col dorso in basso appoggiato al tagliere e il petto in alto; con il dorso del coltello colpite ripetutamente la gabbia toracica in modo da spezzarla. Separate il dorso dal petto, tagliando le giunture. Posizionate il petto sul tagliere e tagliatelo nella parte centrale, lungo lo sterno.

Tagliare l'anatra

Per prima cosa, poggiate l'anatra sul petto, tagliate le ali all'altezza della giuntura.

Ponete l'anatra poggiata sul dorso e stendete una prima coscia verso l'esterno.

Con un coltello affilato, tagliate la pelle all'altezza dell'articolazione del femore, tenendo la lama inclinata verso la coscia. Piegando con l'altra mano la coscia all'indietro, con il pollice premete contro la base, fino

come tagliare il pollo



Eliminate la coda e il grasso intorno alla cavità.



Tagliate entrambe le ali all'altezza della giuntura col petto.



Posizionate il coltello all'altezza dell'articolazione del femore.



Tirando la coscia con la mano continuate a tagliare lungo il dorso.



Separate accuratamente il dorso dal petto tagliando con un coltello ben affilato le giunture.



Posizionate il petto sul tagliere e tagliatelo nella parte centrale incidendo lungo lo sterno.

a farla uscire dall'articolazione. Proseguite a tagliare lungo il contorno del dorso fino a separarla. Fate la stessa cosa con l'altra coscia. A questo punto, tenendo l'anatra poggiate sul dorso e poggiando la lama contro l'osso, tagliate lungo un lato dello sterno, fino a separare il petto dalla spina dorsale.

Passate quindi a spellare il dorso dell'anatra: infilata la lama sotto la forcella dello sterno, estraetela aiutandovi con le mani.

Tagliate il petto lungo lo sterno, finché non lo avrete completamente separato. Poggiate una prima metà di petto sul tagliere con la pelle rivolta in basso e ripulitela da pelle e grasso. Fate lo stesso con l'altra metà.

Tagliare il coniglio

Eliminate per prima cosa il grasso all'interno e all'esterno del coniglio. Dopo aver reciso la pelle tra corpo e zampe anteriori, staccatele entrambe.

Con un coltello tagliate tra la seconda e la terza costola, fino alla spina dorsale. Procedete analogamente dall'altro lato.

Asportate la gabbia toracica e pure la sezione del collo nel punto dell'incisione, fino alla spina dorsale. Poggiate adesso il coniglio sul petto con il dorso verso l'alto e, tagliando lungo l'osso pelvico, asportate una coscia. Quindi fate la stessa cosa con l'altra. Servendovi di una mannaia separate l'osso pelvico dalla sella. Poi,

rivoltata la sella, stendete le strisce ventrali e inserite un coltellino sotto le due costole rimaste attaccate alla carne. Tagliate il muscolo e staccate con le dita le costole.

Passate adesso a condire l'interno della sella, con sale e pepe, o altre erbe aromatiche. Ripiegate le strisce all'interno della sella, che legherete con uno spago e, infine, taglierete in due metà.

Occupatevi ora delle cosce: con un coltellino eliminate i piccoli ossi pelvici ancora attaccati alle cosce.

Le marinature

Con il termine "marinatura" si designa quella particolare procedura riservata soprattutto a carni bianche e rosse e a pollame, ma anche a pesce e verdure, atta a conferire un sapore particolare, o, nel caso della cacciagione, a fare ulteriormente perdere alle carni (dopo la frollatura) il sapore di selvatico. Ingredienti base



come tagliare il petto d'anatra



Infilate la lama sotto la forcella dello sterno e iniziate a tagliare.



Continuate a tagliare lungo lo sterno per separare definitivamente il petto.



Poggiate le metà di petto sul tagliere e ripulitele da pelle e grasso.

come tagliare il coniglio



Dopo aver staccato le zampe anteriori, tagliate tra la seconda e la terza costola.



Asportate tutte e due le zampe posteriori, facendo un'incisione lungo l'osso pelvico.



Inserite un coltello ben affilato sotto le costole e staccatele aiutandovi con le dita.

di quasi tutte le marinate è il vino; in altri casi si ricorre al succo di limone (soprattutto quando si tratta di pesce), ma anche alla salsa di soia. Tale componente base è quindi insaporita con un trito di erbe e verdure aromatiche, di solito timo, rosmarino, aglio, cipolla, prezzemolo, alloro. L'operazione consiste nel ricoprire carne, pesce o verdure con la marinata, e lasciare il tutto a insaporire per alcune ore prima dell'utilizzo.

Se si tratta di una marinata per la carne, in alcuni casi si procede filtrandola e impiegando il liquido per la cottura della carne stessa; in altri casi verdure e liquido della marinata sono aggiunti solo dopo la rosolatura della carne.

Per gli alimenti che richiedono una cottura più breve (come pesce o pollo) le marinate non sono a crudo, ma subiscono anch'esse una cottura. Prima del loro impiego sono, però, fatte raffreddare.

PULIRE E PREPARARE IL PESCE

La fase della pulitura del pesce è la meno gratificante della cucina ma-

rinara. È inutile illudervi, soprattutto se siete dei principianti: inizialmente vi troverete in difficoltà. Non disperate, però: occorre soprattutto pratica e pazienza. Questa operazione diverrà con il tempo più veloce e meno fastidiosa.

Eliminare le pinne e squamare

Questa operazione va effettuata soltanto per i pesci (quali pagello, carpa, cefalo) in cui le squame si presentano grandi e cornee; per molti altri, infatti, tale operazione non è necessaria, perché le squame sono piccole e formano un tutt'uno con la pelle.

Con l'aiuto di una robusta forbice il pesce va liberato da tutte le pinne recidendole alla base. Occorre poi appoggiare il pesce su un foglio di carta ruvida e – tenendolo per la coda – raschiare la pelle verso la testa con un coltellino tenuto obliquo, un cucchiaio, una conchiglia dentellata, o l'apposito attrezzo squamapesce.

Eviscerare

Il pesce va poi svuotato delle interiora (ricordiamo, però, che uova e

consigli

Per preparare un'ottima marinata per il brasato, vi occorreranno 2 carote, 1 grossa cipolla e 1 l di vino rosso.

Dopo aver tritato la cipolla e le carote, aggiungete al trito il vino rosso. Lasciate riposare la carne, completamente ricoperta dalla marinata, per l'intera nottata, fuori dal frigorifero. Al momento della preparazione filtrerete il liquido della marinata e lo utilizzerete per la cottura della carne. Quanto alle verdure, le rosolerete all'inizio della cottura insieme alla carne.

fegato, a volte, sono buonissimi ed è meglio lasciarli).

A seconda della preparazione e della cottura stabilite, svuotate il pesce dal ventre (se intendete ricavarne filetti, oppure se una volta cotto verrà diliscato); o dalle branchie (se intendete cucinare il pesce intero o farcirlo).

Nel primo caso occorre incidere con una lama affilata o una forbice la pancia del pesce, partendo dalle branchie fino alla zona anale: dopo aver tolto le viscere sciacquate il pesce sotto acqua fredda e asciugatelo con cura. Per svuotarlo dalle branchie dovrete invece infilare l'indice nell'apertura branchiale ed estrarre branchie e viscere.

Sciacquate quindi con cura, verificando che non siano rimasti residui. Se il pesce deve essere cotto intero, vi consigliamo di non togliere la testa, a meno che la ricetta non lo richieda espressamente o non dobbiate sfilettarlo. La testa, infatti, non soltanto contribuisce a insaporire la pietanza durante la cottura, ma permetterà (in preparazioni arrosto, in umido, grigliate ecc.) una miglior presentazione della portata.

Sfilettare e spellare

La pelle del pesce non è particolarmente appetibile: generalmente infatti viene tolta a fine cottura.

In alcuni casi è invece necessario spellare i pesci prima della cottura, o perché la ricetta prevede che vengano cucinati a filetti, o perché la loro pelle è particolarmente grassa, e potrebbe perciò compromettere

il gusto del piatto. Vi sono poi pesci (razza, palombo) che vengono venduti già spellati; per altri (sogliola, anguilla) provvederete voi all'operazione.

I pesci tondi vanno prima sfilettati e poi spellati. Al contrario i pesci piatti vanno prima spellati e poi sfilettati. In entrambi i casi, per la giusta esecuzione delle varie tecniche, rimandiamo alle sequenze illustrate alle pp. 30-31.

• Sfilettare e spellare i pesci tondi.

Tagliate il ventre partendo dalla testa e arrivando fino alla coda. Voltate il pesce e incidete analogamente anche il dorso.

Staccate il filetto superiore dalla spina dorsale utilizzando il coltello di piatto.

Separate la lisca dal filetto inferiore ed eliminate la testa. Ripulite con cura la polpa da eventuali lisce rimaste attaccate.

Per la spellatura fate scivolare il coltello di piatto tra pelle e filetto tagliando a piccoli tratti.

• Spellare e sfilettare i pesci piatti.

Immergete la coda del pesce in acqua bollente.

Servendovi di un canovaccio alzate un lembo di pelle. Afferrate con la destra la pelle e strappate con forza verso la testa.

Con una forbice tagliate la pinna dorsale e ventrale. Incidete il centro del corpo del pesce.

Separate il primo filetto laterale dalla lisca. Ripetete l'operazione anche sull'altro fianco.

Ripulite i quattro filetti ottenuti dalle spine.

come spellare e sfilettare i pesci tondi



Incidete il ventre partendo dalla testa e arrivando fino alla coda.



Incidete anche il dorso dalla testa alla coda.



Staccate il filetto superiore dalla spina dorsale utilizzando il coltello di piatto.



Separate la lisca dal filetto inferiore ed eliminate la testa.



Ripulite accuratamente con il coltello o con una pinzetta la polpa da eventuali lisce rimaste attaccate.



Per la spellatura fate scivolare il coltello di piatto tra pelle e filetto, tagliando a piccoli tratti.

come spellare e sfilettare i pesci piatti



Immergete la coda del pesce in acqua bollente.



Alzate un lembo di pelle, afferratelo e strappate con forza verso la testa.



Con una forbice tagliate la pinna dorsale e ventrale.



Con un coltellino a punta, incidete il centro del corpo del pesce.



Separate con cura il primo filetto laterale dalla lisca prima da un fianco e poi dall'altro.



Ripulite con grande attenzione i quattro filetti ottenuti da eventuali lisce rimaste attaccate.

Preparare i molluschi in conchiglia

Spazzolate e pulite con cura le conchiglie liberandole dal bisso (ciuffetto che serve al mollusco per ancorarsi alle rocce); lasciatele a bagno per almeno 30 minuti (attenzione però a non prolungare troppo il tempo di ammollo, rischiereste di far perdere loro il tipico "sapore di mare"). Trascorso questo tempo, passatele in padella per farle schiudere: mantenete il tegame coperto e scuotetelo per i manici in modo che il calore si distribuisca uniformemente a tutte le conchiglie. Scartate le conchiglie rotte e quelle che non si aprono.

Preparare i crostacei

Vanno acquistati vivi e consumati nel più breve tempo possibile. Ge-

neralmente si ammazzano tuffandoli nell'acqua bollente (immergete prima la testa in modo che muoiano subito).

I crostacei non richiedono operazioni particolari prima della cottura, se non una buona spazzolata in modo da eliminare eventuali residui di sabbia e alghe presenti sulla corazza. A seconda della preparazione, potranno essere sgusciati a crudo o dopo essere stati scottati in acqua o brodo bollente. Ricordiamo comunque che questa operazione non risulterà difficile, se con una forbice affilata inciderete il carapace (al centro o ai lati) e le zampe, asportando poi la polpa con molta delicatezza dopo aver eliminato l'eventuale sacchetto della sabbia e il filetto intestinale.

come preparare i crostacei



Con le mani staccate la testa dal corpo.



Staccate anche le zampe e la membrana ventrale.



Liberate il corpo dal guscio con delicatezza.

come preparare i molluschi in conchiglia



Eliminate i ciuffi di alghe eventualmente trattenuti tra le valve delle cozze.



Pulite bene i gusci sia delle cozze sia delle vongole con una spazzola.



Sciacquate sia le cozze sia le vongole sotto acqua corrente.



Lasciate le vongole in acqua e sale per 30 minuti perché perdano la sabbia.

20 PICCOLI TRUCCHI

- Un trucco per non piangere con le **cipolle** è dividerle in quattro pezzi e tenerle in acqua fredda con aceto all'incirca per 10 minuti. Per evitare invece i bruciori di stomaco appassite le cipolle con pochissima acqua e vino bianco.

- Se vi accorgete che il vostro **brodo** è troppo salato, non disperate: aggiungete delle fette di patata cruda, che assorbiranno il sale in eccesso.

- Se una volta scolati gli **spaghetti**, dovete aspettare prima di condirli, un trucco per non farli attaccare è quello di bagnarli con acqua fredda per "fissare" la cottura e aggiungere un cucchiaino d'olio. Poi, quando è l'ora di servirli, rimetteteli per un paio di minuti nella pentola d'acqua salata bollente.

- Se non volete che le **patate** "maturino" troppo in fretta e quindi germoglino, oltre a conservarle al fresco e al buio, aggiungete nelle cassette qualche mela.

- Se nel vostro **frigorifero** regna il caos, un consiglio: nel vano "cantina", quello meno freddo, riponete i salumi, gli insaccati, la frutta destinata al consumo giornaliero e il parmigiano. Ricordate che in frigorifero possono stare tutti i cibi freschi per 1-5 giorni.

- Contro i **cattivi odori** in cucina potete vaporizzare l'ambiente facendo bollire in una pentola dell'acqua, in cui immergerete delle erbe aromatiche, oppure delle bacche di ginepro, o una zolletta di zucchero o, infine, delle scorze di arancia o di limone.

- Per verificare la freschezza delle **uova** mettete in un contenitore piuttosto alto (un bicchiere o un pentolino andranno benissimo) dell'acqua e sale (circa 25 g ogni litro d'acqua) e immergetevi l'uovo: se si deposita sul fondo è freschissimo, se si solleva leggermente è fresco, se resta sospeso nel mezzo è ancora accettabile ma deve essere consumato alla svelta; se invece galleggia è decisamente vecchio ed è meglio buttarlo.

- Le **uova** non vanno lavate prima di essere riposte in frigorifero, per non togliere il rivestimento protettivo naturale che impedisce all'aria e agli odori di penetrare.

- Nei ricettari di solito si riporta la dose di **spinaci** freschi necessaria per una preparazione. Oggi però è molto comune l'utilizzo degli spinaci surgelati: per ottenere la dose giusta, calcolate che il rapporto è quasi esattamente la metà.

- La **pasta fresca**, e in particolare i fogli di pasta per lasagne, si attaccano facilmente quando vengono lessati. Per evitarlo, mettete un cucchiaino d'olio nell'acqua bollente prima di immergere la pasta.

- Il **prezzemolo** va sempre usato a fine cottura per due motivi: il primo è che può diventare tossico con la cottura e il secondo è che con essa perde quasi tutto il proprio sapore.

- Quando si trita il **prezzemolo**, se si usa un frullatore elettrico, bisogna agire molto in fretta. Bastano due o tre colpi, altrimenti il prezzemolo perde sapore. Inoltre è meglio conservarlo nel congelatore se non si consuma subito.

- Quando si deve tritare il **basilico**, è molto importante non utilizzare delle lame (di coltello o frullatore). Per spezzettarlo usate le mani, mentre per fare sughi o il classico pesto è meglio pestarlo in un mortaio di marmo. Le lame infatti lo fanno annerire e lo rendono più amaro.
- Per togliere i cattivi odori dal **tagliere di legno** strofinatelo con mezzo limone. Il legno poi andrà riposto solo una volta asciutto.
- I **funghi** non devono mai essere congelati crudi ma solo precotti. In questo modo si conservano per circa 3 mesi.
- Un metodo per controllare se l'olio ha raggiunto la giusta temperatura e ottenere una **frittura** perfetta è quello di immergervi un boccone di pane: quando apparirà dorato e circondato di bollicine, si può cominciare a friggere.
- Per evitare che le **patate al forno** si attacchino alla teglia, prima di cucinarle immergetele per un po' in acqua salata.
- Se l'**acqua del rubinetto** ha molto sapore e odore di cloro aggiungetevi durante la bollitura una costa di sedano.
- Se avete acquistato un **salame** che però poi si è rivelato duro, per renderlo morbido vi converrà fasciarlo con della stoffa bagnata nel vino bianco che avrete cura di inumidire spesso. In poco tempo tornerà morbido e acquisite il sapore.
- Per ottenere una perfetta **panatura** evitate di aggiungere il sale all'uovo e al pangrattato: in tal modo la panatura rimarrà aderente.

consigli

- Per ottenere una neve soda, gli **albumi** devono essere a temperatura ambiente e vanno separati accuratamente dai tuorli.
- È necessario controllare anche che la terrina e la frusta siano prive di tracce di unto ed è preferibile montare gli albumi insieme a un pizzico di sale o un cucchiaino di miele.
- Se si utilizza una frusta elettrica, gli albumi vanno montati dapprima a bassa velocità, fino a renderli cremosi, poi si può aumentare al massimo sino a ottenere una neve ferma. Lo zucchero deve essere aggiunto gradualmente e incorporato con molta cautela.
- Gli albumi sbattuti avranno raggiunto la giusta consistenza quando, inserendo nel mezzo della massa bianca un cucchiaino da caffè, esso rimarrà in equilibrio.
- Quando amalgamate gli albumi montati a un impasto, è molto importante mescolare sempre con delicatezza e dal basso verso l'alto, in modo da non smontare il tutto, e aggiungere piccole quantità alla volta.
- È preferibile anche cuocere la pietanza al più presto dopo aver incorporato gli albumi, per non correre il rischio che la neve montata si afflosci.



Tecniche di cottura e conservazione

Quando vi accingerete a realizzare i vostri manicaretti, vi accorgete che la difficoltà principale, oltre alla giusta dosatura dei liquidi o grassi di cottura in rapporto alla quantità di cibo da cucinare, sta nel determinare la temperatura ideale di cottura.

Ogni tecnica di cottura, infatti, dovrà essere adattata alle dimensioni delle pentole che avete a disposizione, al materiale con le quali sono realizzate, al tipo di alimento che volete cuocere, alla fonte di calore che intendete usare (elettricità, gas, fuoco) e a molte altre variabili.

I VARI TIPI DI COTTURA

Al cartoccio

È un tipo di cottura che permette di sommare al gusto della cottura al forno i pregi della salutare cottura al vapore consentendo, talvolta, di non utilizzare grassi.

L'alimento viene infatti messo in forno dopo essere stato avvolto in un foglio di carta a uso alimentare ed essere stato condito a vostro gusto e fantasia con olio, burro, o vino, aromi, verdure e/o limone.

Se si tratta di pesce possiamo fare anche a meno del condimento, in quanto il pesce utilizzerà per la cottura il suo stesso grasso e l'umidità in esso contenuta, mantenendo la giusta morbidezza.

A mo' di involucro potrete utilizzare della normale carta da forno, me-

tallizzata o vegetale. Quest'ultima è più difficile da trovare (provate in drogherie ben fornite), ma assicura resistenza e maggior porosità: un buon passaggio d'aria è fondamentale alla riuscita del cartoccio, che al suo interno non deve causare la "lessatura" del cibo, ma una sua omogenea doratura.

Al forno

Arrostire significa cuocere un alimento utilizzando il surriscaldamento delle materie grasse aggiunte, cosa che avviene grazie alle elevate temperature raggiunte dal forno. Le temperature e i tempi di cottura variano in base alla tipologia e alla quantità di alimenti che dovete arrostire. In linea generale, per quanto riguarda la carne, sappiate che i

tagli più indicati sono quelli più teneri e meno filacciosi (le carni dure possono essere arrostiti previa marinatura). Dovrete calcolare circa 20 minuti di cottura ogni kg di peso e una temperatura di 170-180 °C.

È preferibile, inoltre, operare una rosolatura iniziale in padella o anche nel forno stesso regolando la temperatura fino a 200 °C. La rosolatura permette infatti il formarsi di una crosticina sulla carne che non consente l'eccessiva fuoriuscita dei succhi durante la cottura.

Al vapore

La cottura al vapore può essere considerata una variante della cottura in bianco (o bollitura). Il cibo cuoce a causa del vapore che si sprigiona da un liquido posto in un recipiente sottostante, scaldato a temperatura molto alta.

Per questa cottura avrete bisogno di una pentola capiente e dai bordi alti, nella quale inserirete un cestello dotato di fori più o meno grandi, oppure un colino, che conterranno le vivande. Oltre alle pentole normali, tenete presente che esistono in commercio i cestelli in vimini, tipici della cucina cinese, che vengono generalmente posti sul wok contenente il liquido in ebollizione (in luogo del wok andrà bene, comunque, qualsiasi altra pentola della giusta dimensione). Il livello dell'acqua nella pentola sarà mantenuto al di sotto del cestello, il fuoco sarà moderato per tutto il tempo della cottura e la pentola resterà sempre coperta per evitare la dispersione del vapore.

Nel caso in cui il liquido si consumasse del tutto, rabboccatelo con altra acqua bollente (mai fredda per non interrompere il processo di cottura). Un altro strumento molto utile è la pentola a pressione. La sua particolare tecnica di funzionamento, infatti, permette di ridurre di 1/3 i normali tempi di cottura. Da alcuni anni sono in commercio anche le vaporiere.

Come liquido può essere utilizzata acqua pura o aromatizzata a piacere con vino bianco, aceto, spezie, aromi, verdure, scorze di agrumi e così via a seconda dell'alimento da cuocere.

La cottura a vapore è adatta per ogni vivanda, tuttavia è raccomandata in caso di diete ipocaloriche (che non prevedono il ricorso a grassi) o di cibi delicati (verdure, pesci, pollo, crostacei). È un metodo semplice, rapido e delicato, che ha il vantaggio di conservare intatti i valori nutritivi degli alimenti; evita che l'alimento, a contatto dell'acqua o di altri liquidi, perda elementi importanti quali sali minerali, vitamine ecc., pur acquistando l'aroma di eventuali sapori aggiunti al liquido in ebollizione.

In particolare il pesce cotto al vapore è un piatto leggero ma molto gustoso. Per la cottura di questo piatto calcolate da un minimo di 5 a un massimo di 25 minuti. La procedura per cuocere un pesce al vapore cambia molto in base allo strumento impiegato: le indicazioni che vi forniamo sono relative a una pentola normale. Ponete il pesce

come cuocere il pesce al cartoccio



Poggiate il pesce vicino a un bordo di un foglio di alluminio.



Ripiegate il foglio sopra al pesce, fate combaciare i bordi e piegateli.



Al momento di servire aprite il cartoccio aiutandovi con delle forbici.

come cuocere le verdure al vapore



Inserite il cestello con la verdura nella pentola, facendo in modo che non tocchi l'acqua.



Lasciate cuocere per circa 1 minuto, quindi togliete il cestello dalla pentola facendolo sgocciolare.



Strizzate accuratamente le verdure con le mani in modo che perdano l'eccesso d'acqua.

all'interno di un cestello, in uno scapolasta o appoggiatelo sul dorso di un piatto fondo girato. Mettete un coperchio, in modo che il vapore non possa fuoriuscire. Al momento di scoperchiare la pentola occorre fare attenzione a non far cadere sul pesce la condensa formata sotto il coperchio.

Alla griglia, alla brace, ai ferri

Tutti questi termini sono sinonimi, e indicano un unico metodo di cottura: quello che avviene appoggiando l'alimento su una griglia o graticola posta a una certa distanza dalla fonte di calore (ovvero le braci di carbonella o di legna). L'alimento verrà cotto prima da un lato quindi dall'altro.

Prima della cottura è necessario pulire bene la graticola, in modo che non vi siano residui di cotture precedenti. Utile anche ammorbidire gli alimenti mettendoli a marinare (basta 1 ora) in olio, sale, pepe, aromi e spezie.

Ideale per una vasta tipologia di alimenti (costate, bistecche di carne, pollame a pezzi, pesci di dimensioni medio-grandi, verdure ecc.), la cottura alla griglia è particolarmente gustosa e piacevole da effettuare all'aperto.

Bistecche di manzo e costole di maiale o di agnello sono carni che si prestano particolarmente a una cottura alla griglia.

Operazioni preliminari da eseguire sono quelle di togliere il grasso in

come cuocere la carne alla griglia



Ponete la carne sulla griglia ben spazzolata e fate cuocere per 3-4 minuti.



Ruotatela di 90° così che sulla superficie si stampi il reticolato della griglia.



Volte le bistecche sull'altro lato e ripetete le stesse operazioni.

eccesso (che sciogliendosi e colando sul fuoco o sul carbone ardente rischierebbe di incendiarsi e di provocare grandi fiammate); e quella di spennellare con dell'olio la superficie della carne, per evitare che si attacchi alla griglia.

Dopo aver spennellato la carne, dovette porla sulla griglia per circa 3-4 minuti; dopodiché ruotate ciascun pezzo di 90°, per far sì che sulla superficie si stampi il reticolato della griglia; quindi cuocete per altri 3-4 minuti circa. Girate le bistecche o le costole e ripetete le stesse operazioni.

Per una giusta cottura la temperatura interna (che potrete misurare con un termometro istantaneo ad ago) deve andare dai 50 ai 60 °C.

Allo spiedo

Quando un alimento è fatto passare davanti a una fonte di calore e fatto ruotare su se stesso si parla di cottura allo spiedo. Esistono spiedi elettrici, a gas, a carbonella, alla brace, manuali o automatici, grandi fino a reggere un agnello intero, oppure piccoli per tagli di carne o verdure di dimensioni limitate.

Gli alimenti devono essere tenuti bagnati per tutta la durata della cottura, ungendoli con il grasso che si raccoglie nella leccarda (il recipiente che si è soliti porre sotto lo spiedo), altrimenti rischierebbero di seccare e bruciare.

Regolerete la temperatura, i tempi di cottura e la distanza tra l'alimento e lo spiedo in base a ciò che vi accingete ad arrostitire.

La carne rossa è bene collocarla abbastanza vicina alla fonte di calore, così da ottenere una rapida cottura della superficie, ma, contemporaneamente, mantenere l'interno al sangue.

Il pollo, che, viceversa, richiede una cottura lenta e non al sangue, deve essere posizionato abbastanza distante dalla fonte di calore.

Anche il pesce è bene che sia posto, come la carne rossa, presso la fonte di calore, in modo da conferirgli una rapida doratura, mentre la polpa interna non deve subire una cottura prolungata, rimanendo così morbida e gustosa.

Bagnomaria

Con bagnomaria s'intende una tecnica di cottura per la quale l'alimento è posto in un contenitore, a sua volta collocato dentro un altro recipiente più grande contenente dell'acqua. Quest'ultimo viene messo a riscaldare sul fuoco del fornello oppure in forno.

Si tratta di una procedura adatta soprattutto per salse o budini contenenti uova, alimento che non tollera temperature di cottura troppo elevate.

L'acqua utilizzata non deve andare mai oltre i 2/3 della capienza del recipiente, altrimenti, riscaldandosi, rischierebbe di fuoriuscire. Quanto alla temperatura bisogna che l'acqua sobbolli, ma non arrivi mai propriamente a bollire.

In commercio si trovano appositi utensili idonei per la cottura a bagnomaria.

Bollire

Questa tecnica di cottura prevede l'immersione dell'alimento in acqua che abbia già raggiunto – o che raggiungerà in seguito – l'ebollizione, ossia una temperatura di 100 °C. La vera bollitura è riservata, dunque, a pasta, riso e uova; mentre per pesce, carne e verdure dovremmo propriamente parlare di lessatura.

Brasare

Si tratta di una tecnica di cottura destinata principalmente a carne rossa o a volatili, per la quale l'alimento, dopo una preventiva rosolatura, è posto in una pentola capiente e fatto sobbollire sul fornello (o in forno), a fuoco dolce, in poco liquido, a pentola coperta. La chiusura deve essere pressoché ermetica quando si tratta di carne, mentre per le verdure e per il pesce sarà più opportuno procedere a brasarli senza coperchio (o non proprio chiusi ermeticamente), perché essendo alimenti che contengono molti liquidi questi difficilmente si asciugherebbero.

Il fine della brasatura è quello di cuocere molto lentamente dei pezzi di dimensioni non piccole, in modo che grazie al liquido di cottura (ed eventualmente al grasso della lardellatura), la polpa dell'alimento si ammorbida. La brasatura lunga, quella tradizionale, è riservata a pezzi di carne rossa di ragguardevoli dimensioni; la brasatura breve è invece il metodo migliore per cuocere pezzi di carne rossa tenera o di pollo.

Rispetto allo stufare (operazione con la quale talvolta la brasatura viene confusa) le differenze fondamentali sono queste: nel caso del brasato, gli alimenti hanno dimensioni più grandi, vengono inizialmente ben rosolati e continuano la cottura nei liquidi aggiunti (mai abbondanti; in caso contrario si deve parlare di stracotto).

Lo stufato prevede, invece, pezzi più piccoli; la cottura avviene grazie ai grassi aggiunti e all'umidità emanata dagli alimenti (l'eventuale aggiunta di liquidi in corso di cottura deve essere veramente minima), e vi è la possibilità, ma non l'obbligatorietà, della rosolatura iniziale.

Cuocere e saltare in padella

La cottura in padella (o in teglia) sui fornelli è forse il metodo a cui più di frequente ricorriamo. Seppur semplice, anch'essa ha i suoi segreti e i suoi trucchi, che cercheremo qui di svelare.

Saltare significa cuocere in una padella o in un tegame basso con l'aggiunta di grassi, a fiamma vivace e per tempi brevi. I cibi indicati per questo metodo sono le carni tenere e di piccole dimensioni (bistecchine di maiale, vitello, pollame), filetti di pesce, capesante, gamberetti e alcune verdure (peperoni, funghi, cipolle, zucchine ecc.). L'importante è riscaldare molto bene i grassi (olio, burro, strutto) prima di gettare gli alimenti che dovranno essere stati preventivamente asciugati con grande cura. Nel corso della cottura i cibi dovranno essere "saltati",

cioè continuamente mossi e agitati all'interno della padella. Per farlo non utilizzate forchettoni o posate ma, impugnando saldamente il manico del tegame, ruotatelo con gesti decisi. Quando la cottura è terminata, deglassate il sugo che si è raccolto nella padella, cioè diluitelo con un po' di acqua calda, brodo oppure vino, mescolatelo e versatelo sull'alimento che avete cotto e già disposto nel piatto di portata.

Friggere in immersione e in semi-immersione

Friggere un alimento significa immergerlo in olio bollente. Per realizzare frittiture perfette, che rendano il cibo dorato e croccante in superficie e lo lascino morbido all'interno,

è necessario osservare alcune semplici regole. Per quanto riguarda i recipienti, ricordate che le padelle migliori da utilizzare per le frittiture sono quelle antiaderenti o in ferro, dai bordi abbastanza alti in modo da evitare che gli spruzzi sporchino il piano di cottura. Ideale a questo scopo è la pentola da cottura cinese, il wok, la cui forma permette di ridurre l'uso d'olio pur consentendo un'uniforme cottura del cibo.

Esistono poi pentole per frittura munite di cestello estraibile, grazie al quale l'alimento fritto può essere ben sgocciolato a fine cottura. Non dimentichiamo, inoltre, che si trovano in commercio appositi elettrodomestici dotati di cestello mobile, che gira automaticamente il cibo

come friggere il pollo



Passate tutti i pezzi di pollo scolati dalla marinata in un po' di farina.



Ponete i pezzi di pollo a friggere in una padella antiaderente.



Dopo circa 5 minuti girateli e fateli dorare anche dall'altra parte.

nell'olio per dorarlo uniformemente: tali friggitrice sono dotate di timer, per programmare il tempo di cottura, e di termometro a vista per tenere sotto controllo la temperatura dell'olio.

Per quanto riguarda i grassi impiegati, tenete presente che durante la cottura il forte calore cui vengono sottoposti provoca irrimediabilmente la formazione di sostanze tossiche, irritanti, cancerogene. Tra tutti l'olio extravergine d'oliva di prima spremitura a freddo, grazie alla scarsa presenza di acidi grassi polinsaturi (più deboli al calore), è quello che resiste meglio al surriscaldamento. Per quanto riguarda l'olio, ricordate che dovrà essere abbondante (per consentire al cibo di "nuotare"); di un solo tipo (non mescolate olio di oliva con oli di semi, oppure olio nuovo con olio vecchio) e non potrà essere riutilizzato per più di tre volte (ogni volta dovrà essere filtrato e conservato in frigorifero); infine dovrà raggiungere le temperature ideali (non oltre i 180-190 °C, altrimenti diventa nocivo).

Le procedure impiegate sono fondamentalmente due: la frittura a immersione e la frittura a semi-immersione.

- **La frittura a immersione.** Comporta che l'alimento sia completamente immerso in olio bollente. È molto importante in questo caso che la temperatura sia giusta: una temperatura troppo bassa fa sì che l'alimento debba rimanere troppo a lungo a cuocersi, e che si intrida pertanto di olio. Una temperatura

troppo elevata provoca danni contrari: l'alimento si dora troppo in fretta rimanendo crudo all'interno.

- **La frittura a semi-immersione.** In questo tipo di cottura l'olio non deve superare la metà dell'altezza dell'alimento, che, ovviamente, andrà girato per dorarsi uniformemente.

Gratinare

Con il termine gratinare non si allude a un vero e proprio metodo di cottura, bensì alla doratura della superficie di una pietanza da effettuarsi in forno dopo una parziale cottura. La gratinatura avviene grazie al cosiddetto grill, posto nella parte superiore del forno, che sprigiona un calore molto intenso.

Per far sì che sul prodotto da gratinare si formi la caratteristica e invitante crosticina, dovrete ricoprirlo con una spruzzata di pangrattato o di parmigiano grattugiato, mescolato a fiocchetti di burro; oppure con besciamella, o ancora potrete semplicemente spennellarlo con tuorlo d'uovo sbattuto, olio o burro. Tra le verdure quelle che si prestano di più alla gratinatura sono finocchi e patate (per melanzane, zucchine e funghi, che contengono molti liquidi, ricordate di farli ben asciugare in cottura precedentemente).

Lessare

Lessare significa cuocere un alimento in acqua che abbia raggiunto una temperatura appena inferiore a quella di ebollizione (circa 95 °C). Non cuocete troppo a lungo: un'eccessiva cottura, o una fiamma trop-

come gratinare le verdure



Preparate una salsa facendo scaldare latte, formaggio, sale, pepe e noce moscata.



Mettete in una teglia parte della salsa e disponeteci sopra un primo strato di verdura.



Distribuite poi un secondo strato di verdura e versate altra salsa, quindi infornate sotto al grill.

come lessare il pollo



Ponete il pollo in una pentola con varie verdure (carote, cipolle, sedano) ed erbe aromatiche.



Dopo 40-45 minuti, saggiate il grado di cottura e, se pronto, disponete il pollo in un vassoio.



Eliminate la pelle e tagliatelo a pezzi; servitelo con del brodo caldo che lo mantenga morbido.

po alta, potrebbero far perdere consistenza ai vostri alimenti. Nel caso delle verdure verdi (porri, broccoli, fagiolini, piselli ecc.), dovrete immergerle in acqua già salata e già bollente: conserveranno intatto il loro colore, evitando un'eccessiva perdita di vitamine e sali minerali. Le verdure in foglia (coste, bietole, spinaci, erbe ecc.) dovranno essere lessate con l'aggiunta al massimo di 1 bicchiere di acqua: produrranno infatti da sole l'acqua necessaria alla cottura.

Le verdure bianche (cavolfiore, finocchi, rape ecc.) e i carciofi andranno cotte in acqua salata con l'aggiunta di poche gocce di succo di limone che li aiuterà a conservare il loro colore. La pentola, che dovrà essere ben capiente e dai bordi alti, andrà tenuta coperta durante la cottura. Usate un panno bianco come coperchio in caso di verdure che galleggiano.

I legumi secchi, preventivamente tenuti in ammollo, vanno cotti immergendoli in acqua fredda.

Per ottenere un buon brodo, mettetela carne in acqua fredda con gli odori e il sale. Rilascerà gradatamente i suoi succhi che insaporiranno il brodo. Se il brodo non v'interessa, è meglio immergere la carne nell'acqua già calda: risulterà più morbida e gustosa.

Stufare

Si tratta di una tecnica di cottura in umido molto lenta, a fuoco bassissimo. Con questo metodo, la cottura viene operata sia dai grassi aggiunti che dall'umidità emanata dagli alimenti. Da questa combinazione si ottengono cibi rosolati, grazie alle sostanze grasse presenti, e teneri per l'azione delicata del vapore. Pertanto il sugo che si raccoglie in fondo al tegame, una volta evaporata l'acqua in eccesso, è una miscela che viene usata per condirli dopo averli disposti sul piatto di portata. La pentola andrà sempre tenuta coperta. Non trascurate di controllare che durante la cottura nulla si attacchi al fondo della pentola; se necessario, aggiungete qualche cucchiaiata di brodo di carne, brodo vegetale o acqua sempre bollenti.

TECNICHE DI CONSERVAZIONE DELLE VERDURE

La conservazione casalinga della verdura si affida a metodi molto semplici: la sterilizzazione (alla quale generalmente vengono sottoposte quasi tutte le conserve di verdura), e la conservazione al naturale, sottolio, sottaceto, sottosale, in salamoia oppure tramite essiccazione. In un certo senso anche i sughi e le

consigli

Per impedire l'ebollizione dell'acqua durante la lessatura si può far poggiare sul fornello soltanto un angolo della pentola oppure usare una retina frangifiamma.

salse sono un tipo di conservazione di verdura, ma in questi casi ogni ricetta sarà diversa dall'altra.

Sterilizzazione

Con la sterilizzazione si ottiene una conservabilità maggiore rispetto ad altre tecniche. Si procede così: sistemate sul fondo di una capace pentola i barattoli di vetro ermeticamente chiusi e avvolti in canovacci; aggiungete poi acqua fredda sino a coprirli interamente, chiudete la pentola con un coperchio e portate a ebollizione. Trascorso il tempo necessario, spegnete e lasciate che il tutto si raffreddi prima di estrarre i recipienti. Quindi li potrete asciugare e riporre in dispensa per la conservazione.

Conservazione al naturale

Le verdure crude devono essere pulite, lavate e tagliate nelle dimensioni volute, invasate e sterilizzate immergendo i recipienti, ermeticamente chiusi, in acqua fredda portata poi a ebollizione. Le verdure cotte vanno, invece, accomodate nei vasi dopo essere state pulite, lavate, affettate, bollite in acqua salata, talvolta acidulata con succo di limone, scolate e successivamente ricoperte con altra acqua salata, bollente o raffreddata a seconda dei casi.

Conservazione sottaceto

L'aceto ha la funzione di alzare il livello di acidità e risulta perciò un ottimo conservante. Deve essere di buona qualità e preferibilmente

come conservare al naturale



Lavate le verdure e tagliatele a pezzi di dimensioni adatte ai vasetti.



Distribuitele in vasetti ben puliti, avendo cura di non schiacciarle troppo.



Sterilizzate i barattoli in una pentola d'acqua che porterete a ebollizione.

di vino bianco o di mele. Può essere impiegato sia nella cottura, di solito mescolato ad acqua, sia come liquido di riempimento dei vasi. Sistemate le verdure nei vasi ben asciutte, cercando di colmare tutti gli spazi vuoti ma senza schiacciarle troppo. L'aceto deve ricoprirle in modo adeguato e – nel caso che a distanza di qualche giorno dall'invasamento risultassero scoperte in superficie – dovrete necessariamente procedere a un rabbocco. Ricordate che la cottura in aceto dovrebbe sempre essere fatta in pentole di acciaio inossidabile.

Conservazione sottolio

L'olio più adatto alla conservazione delle verdure è l'extravergine d'oliva. Anche per le conserve sottolio è necessario che le verdure siano invasate quando risultano ben asciutte, soprattutto se sono state scottate in aceto. Sistematele dentro i vasi cercando di non lasciare degli spazi vuoti, ma facendo attenzione a non schiacciarle. Se dopo qualche giorno il livello dell'olio si fosse abbassato e le verdure risultassero scoperte in superficie, dovrete rabboccare quanto basta.

Conservazione sottosale

Alcuni tipi di verdure possono essere egregiamente conservate sotto sale: il sale infatti, grazie alla sua capacità di assorbire l'umidità, disidrata la verdura e ne favorisce la conservazione. È preferibile utilizzare il sale marino non raffinato, perché ricco di diversi elementi indispensabili al no-

stro organismo. Per la conservazione sotto sale si possono usare non soltanto recipienti di vetro, ma anche di legno, coccio e, in mancanza di meglio, plastica. Le verdure devono sempre essere disposte nel contenitore a strati alternati con il sale e sciacquate abbondantemente prima di essere consumate.

Conservazione in salamoia

Consiste nel tenere le verdure sottovetro in una soluzione di acqua e sale. Tipico è, per esempio, il caso delle olive. L'acqua salata è a volte portata a ebollizione e versata, ormai raffreddata, a ricoprire interamente la verdura, che potrà essere sciacquata sotto acqua corrente al momento del consumo.

PREPARARE MARMELLATE, CONFETTURE E GELATINE

Si tratta di uno dei più semplici metodi di trasformazione della frutta, che viene cotta con zucchero e, a volte, altri ingredienti in piccole dosi, fino a rendere consistente il composto che viene a formarsi dallo scioglimento dello zucchero con il succo emesso. Proprio la cottura rappresenta una fase fondamentale per una buona riuscita: dovrà essere lunga (in media 2-3 ore, che divengono 6-7 per i pomodori) e dolce; la casseruola dovrà essere mantenuta scoperta e protetta dal fuoco con una retina frangifiamma; ricordate di mescolare il contenuto in continuazione: solo così si escluderanno muffe e fermentazioni. Se la frutta è poco acida, si corre il rischio che lo

come conservare sottolio (cipolline)



Immergete 2 kg di cipolline pulite e lavate in 1 l di aceto salato bollente.



Scolate bene le cipolline, asciugatele tamponandole e invasatele.



Aggiungete olio fino a ricoprirle completamente e chiudete i vasetti.

come conservare sottosale



Pulite bene le verdure, lavatele, asciugatele e tagliatele a pezzetti non troppo piccoli.



Distribuite le verdure in vasetti di vetro, alternando strati di sale con strati di verdure.



Coprite i vasetti con un foglio di carta oleata e conservate in luogo areato e fresco.

zucchero durante la cottura si cristallizza: un espediente può essere di lasciare riposare, prima della cottura, la frutta in acqua e succo di limone, che può anche essere unito all'inizio della cottura.

Con il termine **marmellata** si designano in senso proprio le preparazioni a base di agrumi, mentre per tutta l'altra frutta si parla di **confettura**, ma nel linguaggio comune i due termini spesso sono sinonimi. Volendo rendere sterili le capsule, sarà sufficiente invasare le confetture a caldo, chiudere ermeticamente e capovolgere i vasi su una superficie fredda (meglio se di legno), lasciandoli in quella posizione fino a completo raffreddamento.

Le **gelatine** si ottengono facendo bollire il succo della frutta in uno sciroppo di acqua e zucchero; la quantità di dolcificante varia. Con il raffreddamento il prodotto si solidifica e viene conservato in barattoli di vetro. Per la preparazione di una gelatina limpida occorre che il succo non porti traccia di bucce, semi o polpa. Il modo migliore per estrarre il succo dalla frutta (precedentemente trattata per ammorbidirla) è quello di porla dentro un sacchetto di garza e lasciar sgoc-

ciolare a lungo evitando di premere con le mani perché, se da una parte agevolereste la fuoriuscita del succo, dall'altra ne aumentereste la torbidità. La frutta non va mai sbucciata: è sotto la buccia che si trova la maggior quantità di pectina. Sempre per lo stesso motivo la frutta non deve essere troppo matura (la pectina è presente in alta concentrazione proprio nella frutta acerba). La presenza di questa sostanza è molto importante per la formazione di una gelatina di giusta consistenza. La gelatina sarà pronta quando, versandone una goccia su un piatto, rimarrà densa. Invasatela a caldo come se fosse una marmellata, ma attendete il completo raffreddamento prima di chiudere.

Nella preparazione della gelatina si può scegliere se aggiungere o meno della pectina di sintesi (che si trova in tutti i supermercati). In questo caso la sostanza accelera la cottura della gelatina, agevolando il raggiungimento della giusta consistenza; la frutta, quindi, non si scurisce e rimane di aspetto più gradevole. Tenete presente che l'uso di pectina richiede un minore utilizzo di zucchero. Non sempre però si rende necessaria l'aggiunta di pectina.

ricordate che

Molta frutta contiene una sostanza naturale, la pectina, che ne agevola l'addensamento durante la cottura. Fra tutti i frutti, quelli a più alto contenuto di pectina sono certamente le mele, le pere e gli agrumi. Se si sta preparando una marmellata con frutta povera di pectina, e non si desidera aumentare la dose di zucchero consigliata, per ottenere un effetto addensante sarà sufficiente unire anche frutta ad alto contenuto di pectina.

come preparare la marmellata (fragole)



Mettete le fragole in una terrina con lo zucchero e lasciatele macerare per circa 12 ore.



Ponetele al fuoco e fatele bollire per circa 20 minuti fino a raggiungere la giusta consistenza.



Invasate a caldo, poi capovolgete i barattoli fino a che non saranno completamente freddi.

come preparare la gelatina (limone)



Estraete il succo dai limoni e filtratelo accuratamente attraverso un colino fine o una garza.



Fate bollire il succo filtrato in una pentola con pari quantità di sciroppo di acqua e zucchero.



Distribuite a caldo in vasetti puliti e lasciate raffreddare completamente prima di chiudere.



Preparazioni e impasti di base

Pasta frolla

250 g di farina, 150 g di burro, 80 g di zucchero, 3 tuorli d'uovo, scorza grattugiata di 1/2 limone non trattato, sale, vanillina.

Setacciate la farina e versatela sulla spianatoia, unite la scorza grattugiata del limone, un pizzico di sale e una punta di vanillina; amalgamatevi il burro ammorbidito e lavoratelo velocemente con la punta delle dita, senza formare un vero e proprio impasto. Aggiungete lo zucchero e i tuorli, incorporandoli il più possibile, ma senza lavorare troppo la pasta, che non deve diventare eccessivamente elastica. Fate un panetto, avvolgetelo nella pellicola e mettetelo in frigorifero per 30 minuti prima di utilizzarlo.

Pasta frolla per torte salate

200 g di farina, 100 g di burro, 1 uovo, sale.

Disponete la farina a fontana su una spianatoia e versate nel mezzo il burro a pezzetti, un pizzico di sale e il tuorlo dell'uovo. Impastate bene con la punta delle dita, aiutandovi con 1/2 bicchiere d'acqua tiepida, fatene una palla e mettetela a riposare per circa 1 ora in un luogo fresco o in frigorifero, ricoperta da un canovaccio.

Pan di Spagna

5 uova, 300 g di zucchero, 300 g di farina, 1 dl di latte, 5 g di lievito per dolci, 1/2 limone non trattato.

Montate a neve gli albumi con 150 g di zucchero, battete i tuorli con il rimanente zucchero finché non avrete ottenuto un composto schiumoso e soffice. Amalgamatelo delicatamente agli albumi e incorporate gli altri ingredienti poco alla volta; il lievito dovrà essere preventivamente

mescolato alla farina. Unite anche il succo del limone. Cuocete in forno preriscaldato a 180 °C dopo aver versato il composto in una teglia, imburrata e infarinata. L'uso del lievito dà la possibilità di ridurre la quantità di uova.

Pasta sfoglia

200 g di farina, 200 g di burro, 1 uovo, sale.

Per la preparazione della pasta sfoglia dovrete utilizzare attrezzi freddi e acqua gelata. Impastate la farina e un pizzico di sale con 1 tazza d'acqua gelata fino a ottenere un impasto sodo che farete riposare, coperto da un canovaccio, in un luogo buio e fresco.

Con le dita bagnate lavorate bene il burro finché non avrete ottenuto la stessa consistenza della pasta, poi dategli una forma rettangolare. Stendete la pasta sul piano di lavoro ben infarinato e al centro disponete il burro; ripiegate la pasta sul burro a mo' di pacchetto e premetela leggermente con il matterello, così che il burro si incorpori; lasciate riposare 5 minuti.

Dedicatevi ora ai classici "giri" che servono a dare alla pasta sfoglia la caratteristica consistenza a "foglietti" sovrapposti. Stendete la pasta in modo da formare un rettangolo sottile di circa 1 cm di spessore, ripiegate in tre a quadrato e stendetela di nuovo dopo averle fatto fare un giro su se stessa, poi ripiegate di nuovo in tre e fatela riposare per circa 15 minuti in frigorifero.

Ripetete le stesse operazioni, osservando il periodo di riposo per altre tre volte (i "giri" devono essere otto in tutto). La pasta sfoglia è ora pronta per essere impiegata come base per moltissimi dolci, ma anche per preparazioni salate.

Pasta brisée

500 g di farina, 250 g di burro, sale.

Tagliate il burro a tocchetti e lasciatelo a temperatura ambiente per pochi minuti. Setacciate la farina mescolandola con una presa di sale e disponetela a fontana sulla spianatoia. Ricavate un incavo centrale e al suo interno mettete il burro. Impastate velocemente con la punta delle dita per unire la farina al burro, fino a ottenere delle briciole. Aggiungete 2 cucchiaini d'acqua fredda, in modo da ottenere una pasta morbida e liscia, lavorandola il meno possibile.

Date alla pasta la forma di un panetto, avvolgetela in un foglio di alluminio e lasciatela riposare in frigorifero sino al momento di usarla per realizzare torte salate.

come fare la pasta sfoglia



Impastate la farina con un pizzico di sale e dell'acqua gelata.



Con le dita bagnate lavorate il burro e dategli una forma rettangolare.



Stendete la pasta sul piano di lavoro infarinato e mettete al centro il panetto di burro preparato.



Ripiegate la pasta sul burro e premetela con il matterello, così che il burro si incorpori.



Stendete la pasta con il matterello e ripiegate la più volte in tre, in modo da formare un quadrato.



Dopo ogni "giro", lasciate riposare la pasta per circa 15 minuti in frigorifero. I "giri" devono essere otto in tutto.

Impasto per focacce

350 g di farina, 15 g di lievito di birra fresco, 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva, sale.

Stemperate anzitutto il lievito in un poco d'acqua tiepida, quindi unitelo alla farina disposta a fontana su una spianatoia, assieme all'olio e al sale. Lavorate aggiungendo altra acqua tiepida sino a ottenere un impasto morbido ed elastico, e lasciatelo poi lievitare, raccolto a palla, in un luogo caldo e al riparo da correnti d'aria, coperto da un canovaccio umido, per circa 2 ore o fino a quando non sarà raddoppiato di volume. Quando sarà pronto, ridisponete l'impasto sul piano di lavoro infarinato e tiratelo con il matterello dello spessore e della forma desiderata.

Alcune focacce vengono preparate amalgamando aromi o altri ingredienti direttamente nell'impasto, il quale verrà poi trasferito in una teglia unta d'olio in attesa di un'ultima lievitazione prima di essere infornato.

Impasto per pizza

400 g di farina, 25 g di lievito di birra fresco, 50 g di olio extravergine d'oliva, sale.

Disponete la farina a fontana sopra una spianatoia o su un tavolo adatto. Sbriciolatevi nel centro il lievito, scioglietelo con un cucchiaio d'acqua tiepida, aggiungetevi il sale, l'olio e tanta acqua quanta serve per ottenere un impasto facile da lavorare, liscio e abbastanza morbido.

Lavorate energicamente la pasta, sinché non sarà diventata morbida ed elastica. Quindi formate con l'impasto una palla, infarinatela, copritela con un canovaccio umido e lasciatela lievitare in un luogo caldo, per circa 2 ore e 1/2.

Trascorso questo tempo di riposo, infarinate nuovamente il tavolo o la spianatoia e stendete la pasta con il matterello, tirando una sfoglia che dovrà essere rotonda o rettangolare, a seconda della teglia nella quale la farete cuocere.

consigli

- Per montare bene la **panna** ricordatevi che deve essere ben fredda; inoltre dovrete versarla in una terrina tenuta in frigorifero per 15 minuti.
- Sbattetela con la frusta, o con le fruste elettriche, finché non sarà diventata densa e spumosa, prima lentamente, poi aumentando la velocità e diminuendola verso la fine.
- Se dovete incorporare dello zucchero a velo, fatelo lentamente, muovendo dal basso verso l'alto.

Sfoglia per pasta fresca

400 g di farina, 4 uova, sale.

Disponete la farina sulla spianatoia, in modo da ottenere una fontana. Formate una piccola cavità al centro, nella quale verserete le uova. Salate e, aiutandovi con le dita o con una forchetta, cominciate ad amalgamare le uova alla farina facendo attenzione che la parte liquida non fuoriesca dall'incavo.

Quando la farina avrà assorbito completamente le uova, iniziate a impastare utilizzando i palmi delle mani, così da ottenere un primo impasto. Ora lavorate la pasta con movimenti energici e regolari in modo che l'impasto diventi elastico, dall'aspetto lucido e uniforme; fatene una palla e lasciatelo riposare per circa 1 ora, coperto con un canovaccio.

Pulite per bene la spianatoia e togliete dalle mani l'eventuale farina secca che potrebbe mescolarsi all'impasto e bucare la sfoglia. Distribuite sulla spianatoia un po' di farina, prendete il matterello, infarinatelo e cominciate a tirare la pasta partendo dal centro e dandole una forma tondeggiante.

Quando sarà sufficientemente larga, potrete avvolgerla sul matterello sia per stenderla ulteriormente sia per voltarla senza romperla, non dimenticando di spargere ogni tanto un velo di farina. Cercate di portare la sfoglia a uno spessore uniforme: tutta questa operazione risulterà grandemente facilitata utilizzando l'apposita macchina per tirare la pasta.

Il giusto spessore dipende in gran parte dall'uso che se ne intende fare: per realizzare tagliatelle, tagliolini e pappardelle, sarà bene che la sfoglia sia un poco più spessa in modo che regga bene la cottura; se invece si devono fare lasagne o pasta ripiena, è bene che la sfoglia sia più sottile e costituisca solamente un supporto per il condimento o un involucro per il ripieno.

Impasto per biscotti

6 uova, 200 g di farina, 200 g di zucchero, 100 g di burro, aromi a piacere.

Con una frusta lavorate 100 g di zucchero con i tuorli e 100 g con gli albumi così da ottenere con i primi una spuma soffice e con i secondi il classico composto a neve, ben sodo.

Amalgamate delicatamente le due miscele mescolando con un cucchiaino di legno dal basso verso l'alto in modo che non smontino, e quindi incorporate l'aroma scelto (vanillina, zenzero, acqua di fiori d'arancio, anice ecc.) e la farina, poca per volta avendo cura che non si formino grumi. Unite il burro fuso e, sempre delicatamente, lavorate l'impasto per renderlo del tutto omogeneo. A questo punto l'impasto è pronto per modellare biscotti in forme a piacere utilizzando la tasca da pasticciere prima di cuocere in forno sulla placca unta e leggermente infarinata.

Pesto alla genovese

30 foglie di basilico, 1 spicchio d'aglio, 1-2 cucchiaini di pinoli, 1 cucchiaino di pecorino grattugiato, 1 cucchiaino di parmigiano grattugiato, olio extravergine d'oliva, sale.

Lavate le foglie di basilico, asciugatele e lavoratele (schiacciandole con movimento circolare contro le pareti, senza pestarle nel vero senso della parola) in un mortaio di pietra insieme con l'aglio e i pinoli; dopo un po' unite anche i formaggi grattugiati e un pizzico di sale. Non appena avrete ottenuto un composto omogeneo, diluitelo (utilizzando il pestello a mo' di cucchiaino) con tanto olio quanto ne sarà necessario a ottenere una crema. La salsa riuscirà bene anche se utilizzate un frullatore.

Ragù di carne

200 g di polpa di manzo macinata, 50 g di pancetta tesa, 1/2 cipolla, 1 carota, 1/2 gambo di sedano, 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro, brodo, 1/2 bicchiere di vino rosso, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Tritate cipolla, carota e sedano e, a parte, la pancetta. Fate rosolare quest'ultima con qualche cucchiaino d'olio.

Quando il grasso si sarà sciolto, mescolando con cura, unite il trito di verdura e, non appena si sarà ammorbidito, ponete a rosolare la polpa di manzo. Mantenete mescolato in modo che la carne assuma un colore bruno uniforme; a questo punto bagnate con il vino e lasciate evaporare. Aggiungete il concentrato di pomodoro sciolto in un po' di brodo caldo, sale e pepe; abbassate la fiamma e proseguite la cottura a tegame coperto per circa 2 ore, bagnando via via con un goccio di brodo.

Potrete variare la ricetta a vostro piacere utilizzando carni miste, aggiungendo qualche fegatino, insaporendo con funghi secchi e la loro acqua di ammollo, eliminando il pomodoro ecc.

Salsa verde

1 mazzetto di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, 2-3 panini, aceto di vino bianco, 1 uovo sodo, 3 acciughe sottosale, 2 bicchieri di olio extravergine d'oliva, pepe in grani.

Mettete la mollica dei panini a intridersi nell'aceto. Pulite le acciughe dal sale, diliscatele e pestatele fino a ridurle in pasta; mischiatele poi al tuorlo d'uovo sodo. Emulsionate il composto ottenuto con l'olio versato a filo, quindi unite il prezzemolo e l'aglio finemente tritati e la mollica strizzata dall'aceto, mescolando bene. Condite con una buona macinata di pepe. La salsina dovrà avere una consistenza semifluida quindi, se occorre, unite altro olio.

Salsa di pomodoro

800 g di pomodori maturi e sodi, 1 mazzetto di basilico, peperoncino rosso, 1/2 cucchiaino di zucchero, olio extravergine d'oliva, sale.

Lavate i pomodori, tuffateli in acqua bollente, per riuscire a spellarli senza difficoltà, e passateli al passaverdura.

Se vi accorgete che i pomodori sono troppo ricchi d'acqua è bene lasciarli sgrondare su un piano inclinato per almeno 15 minuti prima di passarli. Mettete poi il passato di pomodoro al fuoco con un giro d'olio e fatelo asciugare per circa 30 minuti su fiamma moderata, condendo con sale e zucchero. Poco prima di spegnere, insaporite con peperoncino e basilico sminuzzato.

Besciamella

50 g di burro, 50 g di farina, 1/2 l di latte, noce moscata, sale, pepe.

In una casseruola fate sciogliere il burro su fiamma bassa e amalgamatevi bene la farina con un cucchiaio di legno. A questo punto, aiutandovi con una frusta, diluite il tutto con il latte che avrete precedentemente scaldato, senza però fargli raggiungere il bollore. Il latte va unito poco alla volta,

come fare la salsa di pomodoro



Spellate i pomodori: se fossero troppo ricchi d'acqua, fateli sgrondare su un piano inclinato.



Mettete il passato al fuoco con un giro d'olio e fatelo asciugare, aggiungendo sale e zucchero.



Poco prima di spegnere, insaporite la salsa con del peperoncino e del basilico sminuzzato.

senza stancarvi mai di mescolare: soltanto così eviterete la formazione di grumi. Continuate a mescolare ritmicamente finché non sentirete che la salsa si sta addensando. Da quando comincerà a bollire, contate 10 minuti di cottura. Poco prima di spegnere unite sale, pepe e un pizzico di noce moscata.

Maionese

2 uova, 1/2 limone, olio d'oliva leggero (o olio di semi), sale.

I trucchi per la buona riuscita della maionese sono: utilizzare uova, ingredienti e utensili a temperatura ambiente; mescolare senza interruzione e sempre con lo stesso ritmo; unire i liquidi (olio e limone) goccia a goccia. Per quanto riguarda l'olio vi consigliamo l'utilizzo di un misto tra olio d'oliva e olio di semi; oppure solo olio di semi.

Separate i tuorli dagli albumi e ponete i primi in un recipiente, unite un pizzico di sale e iniziate a mescolare. Versate l'olio a filo sottile e continuate a mescolare ritmicamente così da emulsionarlo al tuorlo, ottenendo un composto omogeneo e sodo. Sempre poco alla volta unite il succo del limone (renderà la maionese più morbida e chiara).

Può accadere che – qualora le uova siano troppo fredde o abbiate aggiunto troppo olio tutto insieme o, ancora, non mescoliate con ritmo regolare – la maionese “impazzisca”, cioè l'olio e il tuorlo non si emulsionino tra loro e rimangano separati. In questo caso interrompete le operazioni e in un altro recipiente iniziate a lavorare un altro tuorlo unendo goccia a goccia il composto impazzito; riprendete poi la normale esecuzione.

Crema pasticcera

6 tuorli, 7,5 dl di latte, 150 g di zucchero, 50 g di farina, 10 g di burro, 1/4 di stecca di vaniglia.

Mettete il latte in un tegame, unite la stecca di vaniglia e portate a ebollizione. A parte frullate i tuorli con lo zucchero finché non risulteranno chiari e ben spumosi. Unite la farina e mescolate bene.

Versate a poco a poco il latte bollente mescolando in continuazione. Mettete il composto in un tegame sul fuoco e, mescolando di continuo, portate a bollire; togliete subito dal fuoco, unite il burro e fate raffreddare rapidamente il composto.

La crema pasticcera può essere aromatizzata a piacere con scorza grattugiata di limone o con poche gocce di liquore o di acqua di fiori d'arancio e può essere arricchita con l'aggiunta di cioccolato fondente (10 g per 100 g di crema base), pistacchi o nocciole tritate (5 g per 100 g di crema base) e così via.

Crema al cioccolato

5 dl di latte, 3 dl di panna, 120 g di zucchero, 3 tuorli, 120 g di cioccolato fondente, 30 g di fecola, 1/2 stecca di vaniglia.

Mescolate la fecola con poco latte diluito in un po' d'acqua. Portate a ebollizione il latte con la panna, lo zucchero e la vaniglia. Quando bolle, amalgamatevi la fecola e lasciate sul fuoco per 1 minuto. Incorporate a poco a poco i tuorli rimescolando con una frusta. Fate fondere a bagnomaria il cioccolato e unitelo alla crema dopo aver tolto la stecca di vaniglia.

Crêpe

100 g di farina, 2 dl di latte, 2 uova, 1 cucchiaio di burro fuso, zucchero. In una ciotola sbattete le uova, la farina, una parte del latte e lo zucchero fino a ottenere un composto omogeneo. Versate il resto del latte e incorporate anche il burro fuso. Fate riscaldare una padella antiaderente e, con un ramaiolo, versate una minima quantità di composto facendo in modo che si distribuisca su tutto il fondo. Cuocete a fiamma moderata, fino a che i bordi della crêpe iniziano a incresparsi. A questo punto, girate la crêpe e fatela cuocere anche dall'altro lato. Per crêpe salate sarà sufficiente sostituire sale e pepe allo zucchero.

come fare la maionese



Sbattete con una frusta i tuorli d'uovo e aggiungete l'olio a filo sottile.



Continuando a mescolare, unite, poco alla volta, anche il succo del limone.



Continuate a mescolare finché non otterrete un composto omogeneo.



Il ricettario

Adesso che abbiamo imparato tante utili nozioni di base, possiamo provarle sul campo, realizzando moltissime ricette facili ma sfiziose: dall'antipasto al dolce potremo stupire i nostri ospiti con inventiva e creatività senza rischi di insuccesso.



Antipasti

◀ Pomodorini stracchino e basilico

500 g di pomodorini, 250 g di stracchino, 1 ciuffo di basilico, 1 mazzetto di prezzemolo, sale, pepe.

Lavate i pomodorini e tagliate la parte superiore. Svuotateli dai semi facendo attenzione a recuperare il sugo. Tritate il basilico e amalgamatelo allo stracchino; aggiustate di sale e pepe. Unite poi il sugo dei pomodori e mescolate in modo da ottenere una crema morbida; quindi farcite i pomodorini. Guarniteli con dei rametti di prezzemolo e servite.

Alici semplici marinate

500 g di alici, 1 limone non trattato, 1 mazzetto di prezzemolo, foglie di alloro, 1 l di aceto bianco, olio extravergine d'oliva, sale.

Pulite le alici privandole della testa e della lisca centrale (dovreste riuscire a rimuovere entrambe con un solo gesto secco), lavatele e fatele asciugare. Sistematele poi in un recipiente di vetro o ceramica dai bordi alti e conditele con le foglie d'alloro, la scorza del limone (solo la parte gialla) grattugiata e una manciata di prezzemolo finemente tritato. Fate bollire l'aceto, lasciatelo raffreddare e ricoprite le alici. Fate macerare per circa 4 ore. Sgocciate quindi le alici, disponetele in un altro recipiente dai bordi alti, salatele e ricopritele con un leggero strato d'olio

Crostini alle mandorle

8 fette di pane per crostini, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 cucchiaio di capperi sottosale, 100 g di mandorle tostate, 1/2 spicchio d'aglio, olio extravergine d'oliva, sale.

Macinate finemente le mandorle, lasciandone da parte 8 intere. Versate la farina di mandorle in una ciotola e aggiungete un trito fatto con il prez-

zemolo, l'aglio e i capperi, dissalati, sciacquati e strizzati. Condite con sale e olio, amalgamate il tutto e spalmate l'impasto ottenuto sui crostini, decorando ognuno con una mandorla intera.

Insalata russa veloce

200 g di pisellini, 2 tazze di maionese, 150 g di fagiolini verdi, 2 patate, 2 carote, 1 rapa, 100 g di sottaceti misti, 100 g di cipolline sottaceto, 2 cucchiari di capperi sottaceto, 2 uova, olive verdi, olio extravergine d'oliva, sale.

Mondate la verdura: sgranate i piselli, spuntate i fagiolini e tagliateli a tocchetti; sbucciate la rapa, le patate e le carote, poi tagliatele a dadini. Lessate le verdure separatamente in acqua salata bollente (soltanto le patate mettetele al fuoco in acqua fredda), scolandole ancora al dente. Fate rassodare le uova; quindi sgusciatele e tagliatele a spicchi. Riunite le verdure in una terrina insieme ai sottaceti (tagliate a dadini regolari quelli di grosse dimensioni), le cipolline e i capperi; condite il tutto con un filo d'olio. Amalgamate la metà della maionese alle verdure che disporrete poi in un piatto di portata. Salate, coprite con il resto della maionese e guarnite a piacere con gli spicchi di uova sode e le olive snocciolate.

Bruschetta vecchia maniera

1 kg di pane casereccio, 3 spicchi di aglio, 600 g di pomodori maturi, olio extravergine d'oliva, sale.

Tagliate il pane a fette di circa 2 cm e fatele tostare in forno. Lavate i pomodori, immergeteli per qualche secondo in acqua bollente e spellateli. Tagliateli quindi a dadini piccoli. Quando le fette di pane saranno pronte, sfornatele e strofinate un lato con l'aglio, pelato e tagliato a metà, distribuitevi sopra la dadolata di pomodoro, condite con un pizzico di sale, irrorate di buon olio e servite.

Canapè semplici e sfiziosi

8 fette di pancarré, 2 pomodori verdi, 4 fette spesse di prosciutto cotto, burro, insalata riccia.

Tagliate le fette di pancarré in 4 quadrati e tostatele leggermente. Spalmate le fette con un po' di burro. Lavate i pomodori, tagliateli a fettine sottili e privatele dei semi. Lavate anche l'insalata riccia, dividetela in foglie e tagliatela. Disponete sopra ciascun quadratino una fettina di pomodoro, una strisciolina di prosciutto arrotolata e un pezzetto di foglia di insalata riccia. Servite su un vassoio.

Carpaccio di porcini, mele e noci

300 g di funghi porcini, 1 mela verde, 1 mazzetto di rucola, 10 gherigli di noce, limone, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Pulite bene i porcini con un panno leggermente umido e tagliateli per il lungo a fettine sottili. Sbucciate la mela e tagliate anche questa a fette sottilissime. Stendete un letto di rucola, ben lavata e asciugata, su un vassoio, distribuitevi le fette di porcini e le fettine di mela; in ultimo distribuite anche i gherigli di noce. Mescolate olio, succo di limone, sale e pepe e conditevi abbondantemente il carpaccio.

Valigette di pomodori secchi

16 pomodori secchi, 75 g di caciocavallo stagionato, 2 cucchiaini di capperi sottaceto, 1 cucchiaino di olive verdi snocciolate, 16 fette di lardo, 3 foglioline di basilico, qualche foglia di lattuga, origano, peperoncino, olio extravergine d'oliva.

Su un piano di lavoro aprite i pomodori secchi a libro, quindi farciteli con l'impasto ottenuto tritando i capperi sottaceto, le olive verdi snocciolate, le foglioline di basilico e il caciocavallo stagionato. Richiudete le valigine e avvolgete ciascuna in una fettina di lardo. Disponetele su un vassoio insieme a delle foglie di lattuga tagliate a striscioline sottili. Infine condite con origano, peperoncino e un po' d'olio extravergine d'oliva.

Crema morbida con verdure

1 peperone verde, 2 pomodori, 100 g di formaggio affumicato e morbido, 4 cucchiaini di yogurt naturale, peperoncino rosso in polvere, sale.

Frullate il formaggio e lo yogurt con il peperoncino e 1 pizzico di sale, così da ottenere un composto cremoso e omogeneo. Disponete la crema su un piatto da portata e guarnitela con i pomodori e il peperone, puliti e tagliati a fettine.

Palline di melone e groviera

1 melone, groviera, kirsch, foglioline di menta, sale, pepe.

Tagliate il melone a 4 cm dal picciolo, tenete da parte la calotta da usare come coperchio, ed eliminate semi e filamenti con un cucchiaino. Con l'apposito scavino estraete la polpa, formando tante palline. Mescolate le palline di melone a un'uguale quantità di dadini di groviera; cospargete il tutto di kirsch e insaporite con un po' di pepe. Riponete il composto dentro al melone svuotato e coprite con la calotta. Prima di servire aggiustate di sale e decorate a piacere con le foglioline di menta.



Stuzzichini allo zafferano

2 uova, 5 cucchiaini di parmigiano grattugiato, 400 g di ricotta di pecora, 2 bustine di zafferano, 1 mazzetto di prezzemolo, sale, pepe.

In una terrina capiente sbattete le uova. Unite la ricotta, il parmigiano grattugiato, lo zafferano e un po' di prezzemolo tritato. Salate e pepate. Lavorate il composto fino a ottenere una crema morbida e omogenea.

Stendetelo in una teglia da forno e fatelo cuocere a 180 °C per 15 minuti circa.

Quando sarà dorato al punto giusto, lasciatelo intiepidire, tagliatelo a quadretti e servitelo.



Sbattete le uova in una terrina piuttosto grande.



Unite ricotta, parmigiano, zafferano e prezzemolo e lavorate bene.



Stendete il composto in una teglia da forno e infornate.



Quando sarà ben dorato, sfornate, fate intiepidire e tagliate a quadretti.

Mozzarelle ripiene di verdure



4 mozzarelle grosse, 12 pomodorini, 2 carote piccole, 2 zucchine, 1 costa di sedano, 1 cipollotto, 12 foglie di basilico, 1 spicchio d'aglio, tabasco, 1/2 limone, 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Pulite e tagliate a dadini tutte le verdure, mettetele in una ciotola con il cipollotto tritato e conditele con olio, sale, pepe, una spruzzatina di tabasco e il succo del limone. Aggiungete lo spicchio d'aglio tritato e le foglie di basilico spezzettate. Fate marinare il tutto per 30 minuti in frigorifero. Svotate le mozzarelle al centro, facendo attenzione a lasciarle intere, e riempitele con le verdure marinate. Decorate con qualche ciuffetto di basilico, condite con un filo d'olio e servite subito.

Crostini salsiccia e stracchino

4 fette di pane casereccio, 150 g di stracchino, 3 salsicce fresche, semi di finocchio.

Spellate le salsicce e sbriciolatele lavorandole bene in un recipiente. Unite quindi lo stracchino e un cucchiaino scarso di semi di finocchio. Lavorate il tutto amalgamandolo molto bene. Spalmate il composto sulle fette di pane e ponetele in forno preriscaldato a 180 °C per 10 minuti. Trasferite le fette su un piatto da portata e servite.

Pomodori ripieni estivi

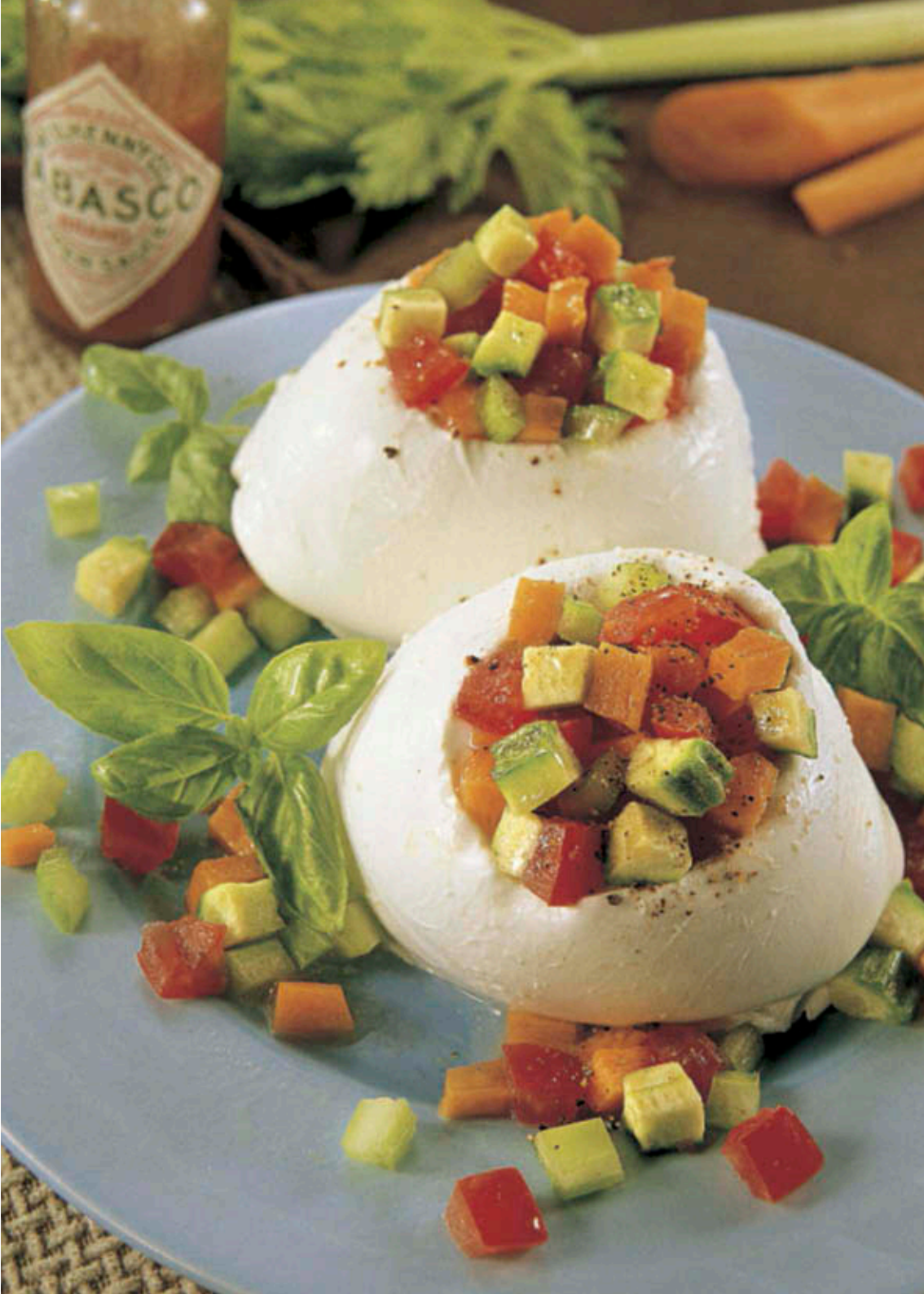
4 pomodori, 2 panini, 2 cucchiaini d'aceto, 1 ciuffetto di basilico, 1 ciuffetto di prezzemolo, 2 acciughe sottosale, 1 cucchiaino di capperi, maionese, 4 olive nere snocciolate, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale.

Tagliate la calotta ai pomodori e svuotateli dei semi. Mettete la mollica dei panini a bagno nell'aceto. Spremetela bene e tritatela con il basilico, il prezzemolo e le acciughe dissalate. Amalgamate bene il tutto, unendo l'olio. Con questo impasto riempite i pomodori, che guarnirete con un ciuffetto di maionese, qualche capero e 1 oliva nera.

Mousse di tonno

300 g di tonno sottolio, 75 g di panna, 1 limone, 40 g di burro.

Lavorate il burro ammorbidito a temperatura ambiente e montate la panna. Amalgamate il burro alla panna e al tonno sgocciolato dall'olio di conservazione e frullato con qualche goccia di succo di limone. Mettete il composto in uno stampo foderato di alluminio e fate raffreddare in frigorifero per almeno 30 minuti. Servite sformando e guarnendo a piacere con verdure crude, maionese e gelatina.



Bruschette al pâté di melanzane

1 melanzana, 1 ciuffo di prezzemolo, 4 fette di pane casereccio, 1 spicchio d'aglio, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe in grani. Lavate, sbucciate e tagliate la melanzana a fette alte circa 1/2 cm. Quindi mettete in una pentola l'olio, l'aglio intero e le fette di melanzana; salate e unite 1 bicchiere di acqua fredda. Incoperchiate e cuocete fino a quando la melanzana non si sarà disfatta. Passate la melanzana al mixer e al pâté ottenuto unite il prezzemolo, aggiustate di sale, se occorre, e insaporite con una macinata di pepe fresco. Spalmate il pâté sulle fette di pane, tagliate a metà e tostate, e servite caldo.

Acciughe marinate al mandarino

600 g di acciughe fresche, 1 limone, 4 mandarini non trattati, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Si tratta di una ricetta veloce, ma preparatela la sera prima perché deve marinare. Pulite le acciughe, eliminate le teste e le lisce, lavate rapidamente i filetti sotto acqua corrente, asciugateli e poneteli vicini uno all'altro in un piatto. Salateli, pepateli e irrorateli con un po' del succo dei mandarini e del limone che avrete mescolato insieme. Fate un secondo strato, salate e pepate, e copriteli completamente con il succo di limone e mandarini rimasto. Mettete le alici in frigorifero e lasciatele marinare per 24 ore. Eliminate il succo di agrumi e irrorate le alici con l'olio. Decoratele con striscioline di scorza di mandarino, scottata per 2 minuti in acqua bollente.

Bigné di formaggio

16 bigné, 150 g di pecorino romano, 30 g di panna da cucina, 3 cucchiaini di semi di cumino.

Grattugiate il pecorino romano e amalgamatelo bene alla panna. Insaporite il composto con i semi di cumino. Riempite i bigné e scaldateli nel forno per qualche minuto, cercando di metterli tutti vicino al bordo della pirofila, o del piatto, e appoggiandoli su della carta da cucina. Serviteli ben caldi.

Duchesse con robiola e mandorle

8 duchesse rotonde, 4 coste di sedano, 100 g di mandorle sgusciate, robiola, sale, pepe bianco.

Tagliate le duchesse a metà, aprendole. Spalmatene le parti interne con un velo di robiola e salate un pochino. Distribuite quindi su metà il sedano tagliato a listarelle sottilissime e le mandorle a lamelle. Condite il tutto con del pepe bianco e ricomponete le duchesse.

Barchette alla crema di stracchino

1 cuore di sedano bianco, 300 g di stracchino, 2,5 dl di panna, 1 cucchiaio di brandy, 50 g di parmigiano, noce moscata, sale, pepe.

Prendete una ciotola, versateci la panna e montatela con le fruste. In un'altra ciotola lavorate lo stracchino con il brandy e il parmigiano, e poi unite anche la panna, fino a ottenere una crema omogenea. Aggiustate di sale, pepe e noce moscata. Lavate e mondate il sedano.

Disponete i gambi su un vassoio e farciteli con la crema. Riponete in frigorifero fino al momento di servire.

Crostini al composto di arance

4 fette di pane casereccio, 2 coste di sedano, 1 manciata di olive nere al forno, 2 arance, olio extravergine d'oliva, sale, pepe in grani.

Sbucciate e pelate al vivo le arance, quindi affettatele e tagliatele a pezzettini. Lavate e mondate le coste di sedano, tagliatele a rondelle e unitele alle arance. Aggiungetevi anche le olive, snocciate e affettate a rondelle, e condite il tutto con olio, sale e una macinata di pepe.

Fate tostare le fette di pane e ponete su ciascuna una cucchiata di composto di arance.

Spiedini di provolone, uva e ananas

150 g di provolone piccante, 50 g di uva nera, 150 g di ananas.

Utilizzate uva matura e soda. Lavatela, asciugatela con molta delicatezza e staccate gli acini dal grappolo. Pulite l'ananas e tagliatelo prima a fette e poi a dadini all'incirca della stessa dimensione degli acini d'uva. Tagliate il provolone piccante a cubetti.

Alternate i tre ingredienti su degli spiedini. Servite su un vassoio, accompagnando eventualmente gli spiedini con miele di castagno.

Bruschetta toscana al cavolo nero

4 fette di pane toscano, 200 g di cavolo nero, 1 spicchio d'aglio, 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, sale, pepe in grani.

Pulite, lavate e scottate per 25 minuti le foglie del cavolo nero in acqua bollente salata, poi scolatelo e, senza farlo raffreddare, tritatelo grossolanamente col coltello.

Abbrustolite le fette di pane, sfregatele con lo spicchio d'aglio, versatevi sopra qualche goccia d'olio, un pizzico di sale, il cavolo nero, una macinata di pepe e ancora qualche goccia d'olio. Servite immediatamente finché è ancora caldo.



Primi piatti

◀ Pipe rigate cicorino e pancetta

380 g di pipe rigate, 150 g di cicorino da taglio, 50 g di pancetta, 2 spicchi d'aglio, peperoncino piccante, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale.

Mettete a cuocere la pasta in acqua bollente salata. Nel frattempo tagliate a striscioline il cicorino e fatelo saltare in padella con l'olio e gli spicchi d'aglio schiacciati. Mettete in un'altra padella la pancetta tagliata a dadini e fatela rosolare senza aggiungere condimento, poi unitela al cicorino e lasciate insaporire tutto per qualche istante; togliete l'aglio. Regolate di sale, unite un pezzetto di peperoncino sbriciolato, quindi aggiungete le pipe scolate al dente. Fate saltare su fiamma vivace per qualche minuto e portate in tavola.

Mezze penne al tonno e zucchine

400 g di mezze penne, 120 g di tonno al naturale, 2 zucchine, 1 spicchio d'aglio, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, 1 limone, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Mettete sul fuoco una padella con un fondo d'olio, l'aglio tritato e il tonno ben sgocciolato. Fate soffriggere per 1 minuto, dopodiché bagnate con il vino bianco e fate cuocere a fuoco basso fino a quando non sarà evaporato.

Nel frattempo mettete a lessare le mezze penne in abbondante acqua salata e tritate le zucchine. Spremete il limone e irrorate con il succo ottenuto le zucchine, aggiungendo sale e pepe a piacimento. Scolate la pasta al dente e versatela nella padella con il tonno, fatela saltare 1 minuto, mescolando bene, e poi trasferitela in una ciotola. Aggiungete infine le zucchine tritate, mescolate di nuovo affinché tutti gli ingredienti siano ben amalgamati e portate la pasta calda in tavola.

Rigatoni morbidi uva e bacon

400 g di rigatoni, 200 g di bacon, 20 acini d'uva moscatello, 2 dl di panna, 1/2 cipolla, parmigiano grattugiato, olio extravergine d'oliva, sale, pepe. Mettete a lessare i rigatoni in acqua salata. Nel frattempo, friggete in una padella con un po' d'olio le fette di bacon; quando saranno diventate croccanti, toglietele dal fuoco e fatele asciugare su carta da cucina. Nella stessa padella, soffriggete la cipolla tritata e, quando sarà appassita, aggiungete il bacon e gli acini d'uva. Togliete dal fuoco, unite la panna, un pizzico di sale, poco pepe e una spolverata abbondante di parmigiano. Scolate i rigatoni al dente e versateli nella padella con il sugo, mescolate bene per amalgamare tutti gli ingredienti e servite subito.

Farfalle con speck e robiola

400 g di farfalle, 200 g di robiola, 150 g di speck in fette spesse, 75 g parmigiano grattugiato, 1 ciuffo di prezzemolo, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Mentre cuocete le farfalle, tagliate lo speck a dadini e fateli dorare in una padella con un po' d'olio. Mettete in una ciotola la robiola e mescolatela con il parmigiano, un pizzico di sale e uno di pepe. Quando le farfalle saranno al dente, scolatele e mescolatele alla robiola aggiungendo qualche cucchiata della loro acqua di cottura per renderle più cremose. Unite i cubetti di speck, aromatizzate con il prezzemolo tritato e servite subito.

Minestra di patate allo zafferano

250 g di spaghetti, 3 patate, 1 bustina di zafferano, 1 carota, 1 costa di sedano, 1/2 cipolla, olio extravergine d'oliva, sale.

Soffriggete la cipolla in una pentola capiente con un po' d'olio, la carota e il sedano tagliati finemente. Lasciate raffreddare e aggiungete lo zafferano mescolando con cura. Lavate le patate, sbucciatele, tagliatele a tocchetti e cuocetele a vapore. Versatele nella pentola con il soffritto, aggiustate di sale e coprite con 1,5 l d'acqua bollente. Dopo 10 minuti aggiungete gli spaghetti spezzati e fateli cuocere. Servite la minestra calda.

Penne ubriache al salmone

400 g di penne, 200 g di salmone affumicato, 10 gherigli di noce, 50 g di pistacchi spellati, 1 cipollotto, 1 uovo, 1 cucchiaino di cognac, olio extravergine d'oliva, sale, pepe in grani.

Fate soffriggere in qualche cucchiaino d'olio un trito fine di cipollotto con uno più grossolano di noci e pistacchi. Dopo qualche minuto bagnate

con il cognac e lasciate evaporare; unite il salmone tagliato a filetti e una macinata di pepe fresco; lasciate insaporire ancora per qualche istante poi spegnete. Fate cuocere al dente le penne. Nella zuppiera mescolate il tuorlo d'uovo con qualche cucchiaino d'olio, versateci sopra la penne scolate al dente e condite con il sugo, mescolando con cura prima di servire.

Sedanini veloci con feta e spinaci

380 g di sedanini, 100 g di feta, 70 g di nocciole sgusciate, 1 mazzetto di spinaci in foglia, 1 scalogno, noce moscata, 1 noce di burro, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Tritate finemente lo scalogno e fatelo dorare in padella a fiamma bassa con olio e burro; unite poi le nocciole pestate. Intanto lavate accuratamente gli spinaci, conservando le foglie e scartando i gambi più duri. Tagliuzzateli e metteteli in padella, bagnando con un po' d'acqua di cottura della pasta. Fate cuocere profumando con una grattugiata di noce moscata, sale e pepe. Aggiungete poi la feta sminuzzata e fatela sciogliere leggermente a fuoco basso. Nel frattempo lessate i sedanini in abbondante acqua salata, scolateli al dente e saltateli in padella con il composto di spinaci e la feta. Spolverate con pepe nero e servite.

Pappardelle con uova di lompo

400 g di pappardelle all'uovo, 100 g di uova di lompo rosse, rametti di aneto, 1 limone non trattato, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Sbucciate il limone, lavatene bene la scorza, affettatela sottilmente e scottatela per qualche minuto in acqua bollente. In una padella piuttosto ampia fate scaldare un po' d'olio, unitevi la scorza e il succo del limone e aggiustate di sale. Cuocete le pappardelle in acqua salata, scolatele al dente e conditele subito con il sugo di limone, le uova di lompo rosse e un pizzico di pepe. Decorate con l'aneto e qualche fettina di limone.

Gnocchi con vongole e pesto

600 g di gnocchi di patate, 150 g di vongole surgelate, 4-5 cucchiaini di pesto alla genovese, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, 1/2 bicchiere di vino bianco, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale.

In una padella fate ritirare l'olio, l'aglio e il vino bianco. Aggiungete le vongole, cuocete per 2-3 minuti e mescolatevi il pesto. Lessate gli gnocchi in acqua bollente salata. Appena vengono a galla, toglieteli con una schiumarola e adagiateli in una zuppiera alternando strati di gnocchi a qualche cucchiainata di pesto e vongole. Decorate con foglioline di prezzemolo.



Linguine ai fiori di zucca

400 g di linguine, 10 fiori di zucca, 40 g di prosciutto cotto, 1 bustina di zafferano, 10 g di burro, 2,5 dl di panna, 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato, sale, pepe.

Mondate i fiori di zucca, lavateli in acqua fredda, asciugateli e divideteli in quattro parti. Tagliate il prosciutto cotto a listarelle e fatelo soffriggere in una padella con il burro; poi unitevi anche i fiori di zucca e fateli rosolare. Aggiungete adesso lo zafferano sciolto in poca acqua, la panna, sale e pepe e lasciate cuocere per 2-3 minuti a fuoco dolce. Cuocete in abbondante acqua salata le linguine, scolatele al dente e fatele saltare per qualche minuto nella padella con il condimento. Trasferite su un piatto da portata, cospargete con il parmigiano grattugiato e servite subito.



Mondate i fiori di zucca e divideteli in quattro parti.



Unite i fiori di zucca al prosciutto cotto a listarelle e fate rosolare.



Aggiungete lo zafferano sciolto in poca acqua e la panna.



Fate saltare le linguine cotte al dente nella salsa e servite.

Crema semplice alla zucca

900 g di zucca, 1 porro di media grandezza, 2 bicchieri di latte, 1 cucchiaio di farina, 50 g di burro, 2,5 dl di panna, 4 cucchiaini di fontina grattugiata, 1 foglia d'alloro, noce moscata, sale, pepe.

Eliminate i semi e la buccia dalla zucca, poi tagliatela a pezzi e lessatela in acqua salata. Sbucciate il porro e mettetelo a lessare nella stessa pentola assieme alla foglia di alloro. A lessatura terminata togliete la foglia d'alloro, scolate la zucca e il porro e frullateli con il latte e la farina.

In un pentolino sciogliete il burro e metteteci anche il composto ottenuto, aggiungetevi il pepe, il sale e la noce moscata e portate a ebollizione. Spegnete il fuoco appena la crema sarà giunta a bollore e aggiungete la panna liquida. Servite cospargendo con la fontina grattugiata.

Risotto mele e gamberetti

300 g di riso, 1 l di brodo vegetale, 1 cipolla, 100 g di gamberetti, 2 mele golden, 1 limone non trattato, 1 bicchiere di vino bianco secco, 30 g di burro, prezzemolo, sale.

Tritate finemente la cipolla e fatela imbiancire nel burro, aggiungete il riso e fatelo tostare per pochi minuti. Bagnate con il vino, alzate leggermente la fiamma e fatelo evaporare. Quando vedete che il riso è tostato, aggiungete un po' di brodo caldo e fate evaporare mescolando spesso. Proseguite aggiungendo altro brodo e facendolo ritirare.

Nel frattempo, fate saltare in una padella con parte del burro le mele sbucciate e tagliate a piccoli pezzetti assieme alla scorza del limone. A metà cottura del riso aggiungete i pezzetti di mele saltati in padella, scartando la scorza del limone. Sbollentate i gamberetti per 1 minuto e aggiungeteli al risotto a fine cottura. Spegnete la fiamma, spolverizzate di prezzemolo tagliato finemente e mantecate con il burro rimasto.

Spaghetti saporiti con cipolle rosse

400 g di spaghetti, 5 cipolle rosse, 6 foglie di basilico, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 cucchiaio di pasta d'acciughe, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale.

Tagliate a fettine le cipolle, mettetele in una padella con l'olio e fatele dorare, a fuoco moderato, per circa 5 minuti. Tritate il prezzemolo, spezzettate le foglie di basilico e unite il tutto alle cipolle. Lasciate cuocere ancora 3 minuti a fuoco basso, poi fate sciogliere nel condimento la pasta d'acciughe. Ponete sul fuoco una pentola con abbondante acqua; appena inizierà a bollire, salatela e tuffateci gli spaghetti. Quando saranno al dente, scolateli e conditeli con il sugo preparato, mescolando bene.

Gnocchi al provolone e basilico

400 g di gnocchi, 200 g di passata di pomodoro, 200 g di provolone, 10 foglie di basilico, olio extravergine di oliva, sale.

Scaldate la passata di pomodoro con l'olio e unitevi il provolone tagliato a cubetti. Quando sarà sciolto, profumato con un trito di basilico. Tuffate gli gnocchi in acqua salata bollente; quando vengono a galla, scolateli con la schiumarola e versateli nella salsa. Saltateli nel condimento e servite decorando con delle foglioline di basilico.

Crema di ortiche

500 g di ortiche, 1 tazza di fiocchi d'avena, 2 cucchiari di tamari, 50 g di ricotta di pecora.

Lavate le ortiche, mettetele a cuocere in 1 l d'acqua, aggiungete i fiocchi d'avena e cuocete per 30 minuti. Aggiungete quindi la ricotta, mescolate bene, lasciate raffreddare e passate il tutto al mixer. Unite infine il tamari e cuocete la crema per altri 30 minuti prima di servire.

Stracciatella della nonna

4 uova, 4 cucchiari di parmigiano grattugiato, 3 cucchiari di farina, 1,5 l di brodo, noce moscata.

In una scodella sbattete – facendo attenzione a che non si formino grumi – le uova, la farina, il parmigiano e un pizzico di noce moscata. Una volta che il tutto sarà ben amalgamato, allungatelo con un mestolo di brodo freddo. Quindi versate il composto a cucchiaiate nel brodo bollente, mescolando lentamente. La stracciatella è pronta in pochi secondi e va servita subito.

Maccheroni in salsa rosa

400 g di maccheroni, 400 g di pomodori pelati, 50 g di burro, 2,5 dl di panna, 1 cipolla, basilico, parmigiano grattugiato, 1 peperoncino, olio extravergine d'oliva, sale.

Tritate la cipolla e fatela rosolare in una padella con l'olio e il peperoncino. Unite poi i pomodori pelati spezzettati e fateli cuocere per circa 10 minuti a fuoco vivace, aggiungendo la panna a fine cottura. Fate cuocere i maccheroni in abbondante acqua salata; intanto in un tegame fate fondere il burro con il basilico tritato a fuoco basso. Scolate la pasta al dente e insaporitela con il burro e il basilico. Unite poi la salsa rosa, mescolate per qualche istante, spolverate con abbondante parmigiano e servite immediatamente.



Fettuccine scampi e curry

400 g di fettuccine, 20 scampi, 2 cucchiari di pasta di curry, 2 dl di panna, foglioline di maggiorana, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Mettete a bollire l'acqua per la pasta. Nel frattempo fate saltare in olio caldo gli scampi con la pasta di curry, in modo che si insaporiscano bene. Dopo 2 minuti, unite la panna e continuate la cottura per circa 1 minuto. Fate cuocere le fettuccine, scolatele molto al dente e trasferitele nella padella degli scampi in modo che si amalgamino bene con la salsa al curry. Aggiustate di sale e di pepe e, se la salsa risultasse troppo densa, aggiungete qualche cucchiaino dell'acqua di cottura della pasta. Servite subito, guarnendo con qualche fogliolina di maggiorana.



Fate saltare in olio caldo gli scampi con la pasta di curry.



Quando saranno ben insaporiti, aggiungete la panna.



Scolate le fettuccine al dente e trasferitele nella padella.



Mescolate bene, impiattate e servite subito.

Bucatini prosciutto, yogurt e cumino

340 g di bucatini, 40 g di parmigiano grattugiato, 5 cucchiaini di yogurt, 60 g di prosciutto crudo in 1 sola fetta, 2 uova, semi di cumino, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 mazzetto di basilico, sale, pepe.

Lavate il basilico e tritatelo. In una terrina sbattete le uova con il parmigiano, aggiungete lo yogurt, salate, pepate e unite i semi di cumino. Tagliate il prosciutto a dadini, ponetelo in una casseruola con l'olio e le foglie di basilico sminuzzate e fate rosolare il tutto per qualche minuto. Fate cuocere in acqua salata i bucatini, scolateli al dente e uniteli al prosciutto rosolato. Aggiungete alla pasta la crema di uova e yogurt, mescolate bene e servite fumante.

Linguine cremose al formaggio

400 g di linguine, 100 g di gorgonzola, 80 g di robiola, 200 g di panna, parmigiano grattugiato, 1/2 noce di burro, sale, pepe.

Fate cuocere la pasta in acqua bollente salata. Nel frattempo fate sciogliere il gorgonzola e la robiola in un tegame con il burro già caldo, schiacciando con una forchetta e mescolando bene. Aggiungete a poco a poco la panna, aggiustando con una presa di sale e un pizzico di pepe: il composto dovrà risultare cremoso e liscio. Scolate le linguine ancora al dente in una zuppiera e conditele ben calde con la salsa di formaggi, aggiungendovi anche una spolverata di parmigiano.

Sedanini alla menta

400 g di sedanini, 1 limone, 10 foglioline di menta, 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, parmigiano grattugiato, sale.

Cuocete i sedanini in abbondante acqua salata; quando risultano molto al dente scolateli e fateli saltare, a fuoco vivace, in una padella antiaderente con l'olio, il succo del limone e le foglioline di menta spezzettate a mano. Date ancora una bella mescolata, versate i sedanini nella zuppiera e serviteli subito con una bella spolverata di parmigiano.

Tagliatelle pecorino, pinoli e limone

400 g tagliatelle, 2 dl di panna, 1 limone non trattato, 100 g di pecorino, 2 cucchiaini di pinoli, sale, pepe in grani.

Lessate al dente le tagliatelle in acqua salata, scolatele e versatele nella padella dove avrete tostato i pinoli. Versateci la panna e la scorza grattugiata del limone. Fatele saltare delicatamente e, prima di servire, conditele con il pecorino grattugiato e del pepe macinato al momento.

Maccheroncini profumati alle verdure

400 g di maccheroncini, 4 zucchine, 1 peperone rosso, 1 bustina di zafferano, 1 dl di panna da cucina, olio extravergine d'oliva, sale.

Lavate le zucchine e affettatele a rondelle; lavate il peperone, privatelo dei semi e delle parti bianche e tagliatelo a filetti. Mettete le verdure in una padella antiaderente con un filo d'olio e fate cuocere aggiungendo di tanto in tanto un po' d'acqua in modo da tenerle morbide. Dopo 15 minuti, spegnete il fuoco, salate e aggiungete lo zafferano e la panna mescolando molto delicatamente. Cuocete la pasta al dente, scolatela e passatela in padella. Servite fumante.

Mezze maniche ai quattro formaggi

400 g di mezze maniche, 50 g di gorgonzola, 50 g di formaggio olandese, 50 g di parmigiano, 50 g di groviera, 1/2 l di latte, 25 g di farina, 25 g di burro, sale, pepe.

Tagliate a listarelle molto sottili il groviera e l'olandese, sbriciolate il gorgonzola e grattugiate il parmigiano. Preparate un composto facendo fondere in un pentolino per qualche minuto a fiamma moderata il burro insieme alla farina. Aggiungete il latte freddo e mescolate con cura finché il composto non inizia ad addensarsi.

Unite quindi il groviera, l'olandese, il gorgonzola e il parmigiano grattugiato e continuate a mescolare fino a quando la salsa non sarà diventata densa e cremosa; regolate di sale. Fate cuocere le mezze maniche in acqua bollente non troppo salata (i formaggi utilizzati per il condimento sono di per sé piuttosto saporiti). Scolate la pasta al dente e conditela con la salsa e una macinata di pepe.

Pennette piccanti con la rucola

350 g di pennette, 1 mazzetto di rucola, 1 pezzetto di peperoncino rosso, 6 pomodori, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Lavate bene e sminuzzate la rucola; mondate i pomodori, privandoli della pellicina e dei semi e tagliandoli a spicchi. Fate imbiondire l'aglio in una padella con dell'olio, poi toglietelo e aggiungetevi gli spicchi di pomodoro; salate ed insaporite con il peperoncino piccante sbriciolato. Continuate la cottura del sugo per 15 minuti. Fate bollire abbondante acqua salata in una pentola, aggiungete la rucola e subito dopo unite la pasta. Scolate il tutto (la pasta dev'essere al dente) e versatelo nel recipiente contenente il sugo. Mescolate bene per far insaporire e servite subito in tavola.



Risotto brie, noci e bresaola

350 g di riso, 70 g di burro, 1 scalogno, 1 mela, 100 g di bresaola in 1 sola fetta, 100 g di brie, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1 l di brodo, 5-6 gherigli di noce, sale, pepe.

In una padella fate sciogliere a fuoco lento il burro e fatevi appassire lo scalogno, mondato e tritato. Aggiungete quindi il riso e mescolate bene in modo che tutti i chicchi vengano ben impregnati dal burro. Versate il vino, fatelo evaporare, lasciate riprendere il bollore e aggiungete il brodo bollente continuando a mescolare. A metà cottura aggiungete metà mela sbucciata e tagliata a cubetti, metà della bresaola e metà del brie, anch'essi tagliati a cubetti.

Continuate la cottura e quando il riso sarà quasi cotto, toglietelo dal fuoco, regolate di sale e pepe, e mantecate con 1 cucchiaio di burro. Per ultime aggiungete la mela, la bresaola e il formaggio rimasti, mescolate e servite subito, cospargendo di gherigli di noce tritati grossolanamente.



Fate appassire a fuoco lento lo scalogno e aggiungetevi il riso.



Versatevi il vino e fate evaporare; aggiungete quindi il brodo.



Tagliate a cubetti mezza mela e unite al riso con metà bresaola e metà brie.



Alla fine unite la mela, la bresaola e il brie rimasti e i gherigli di noce.

Risotto alloro, salsiccia e peperoni

350 g di riso, 4 salsicce, 2 peperoni, 2 cipolle, 3 spicchi d'aglio, 1 foglia d'alloro, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Tagliate le cipolle a rondelle sottili; mondate i peperoni e tagliateli a strisce larghe 2 cm. In una padella scaldate dell'olio e rosolatevi le cipolle, gli spicchi d'aglio schiacciati e la foglia d'alloro per 2 minuti. Unite quindi i peperoni, saltate per altri 3 minuti e aggiungete le salsicce spellate e tagliate in 4-5 pezzetti. Aggiustate di sale e pepe. Dopo 5 minuti, quando il fondo sarà rosolato, versate nella padella il riso e saltatelo nel condimento. Aggiungete acqua calda fino a ricoprirlo, incoperchiate e portate a cottura in circa 15 minuti. Trascorso questo tempo, se il risotto fosse ancora troppo morbido, fatelo ritirare a fuoco vivace e senza coperchio fino a che non avrà raggiunto la giusta consistenza. Servite ben caldo.

Spghettini al sapore mediterraneo

400 g di spghettini, 150 g di tonno sottolio, 1 ciuffetto di prezzemolo, 1 ciuffetto di basilico, 1 limone, burro, parmigiano, 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Mondate il prezzemolo e il basilico e tritateli finemente. In una padella fate scaldare l'olio, unitevi il trito di erbe aromatiche e il tonno in precedenza sminuzzato. Mescolate e lasciate soffriggere per 3 minuti senza però far prendere colore. Nel frattempo cuocete la pasta al dente in acqua salata, versatela in una zuppiera senza scolarla troppo, unitevi il sughetto di tonno, una noce di burro, il succo del limone, un pizzico di pepe e parmigiano a piacere. Mescolate bene e servite subito.

Pasta con i broccoli

400 g di maccheroni, 600 g di broccoli, 70 g di pecorino grattugiato, 50 g d'uva passa, 50 g di pinoli, 3 filetti d'acciuga sottosale, 1 cipolla, 5 foglie di basilico, 1 cucchiaino di conserva di pomodoro, olio extravergine d'oliva, sale.

Lessate i broccoli in acqua salata e scolateli al dente. Soffriggete la cipolla a fettine in una padella con poco olio e unitevi la conserva di pomodoro diluita in 1 bicchiere d'acqua calda. Coprite e cuocete a fuoco basso per 10 minuti circa, poi aggiungete i broccoli a pezzi. Nel frattempo sciogliete i filetti d'acciuga in una padella con poco olio. Unite ai broccoli le acciughe, l'uva passa, precedentemente ammorbidita in acqua tiepida e asciugata, e i pinoli. Mescolate e lasciate insaporire il sugo per altri 5 minuti. Cuocete intanto la pasta in abbondante acqua salata e conditela nella zuppiera con il sugo di broccoli, il pecorino grattugiato e il basilico tritato. Servite caldo.





Secondi piatti

◀ Couscous ai peperoni e uova

400 g di couscous, 2 peperoni gialli, 2 peperoni verdi, 2 pomodori maturi, 2 uova, 2 cucchiai di paprica, 3 spicchi d'aglio, 1 cucchiaino di cannella in polvere, 1 cucchiaino di latte, 1 mestolo di brodo, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Preparate una frittata sbattendo le uova con il latte e un pizzico di sale e cuocendola in un po' d'olio. Quindi lasciatela in caldo. Pelate i pomodori, eliminate i semi e tagliateli a spicchi. Lavate i peperoni, eliminate le parti più dure e i semi e tagliateli in falde. In una padella (o meglio, se l'avete, nella parte inferiore della couscoussiera) mettete a cuocere i pomodori con i peperoni, l'aglio schiacciato e la paprica. In una pentola fate bollire dell'acqua salata e mettetevi il couscous (se usate la couscoussiera riempitela a metà di acqua e fate bollire); una volta cotto disponetelo sul piatto di portata, bagnatelo con un mestolo di brodo e profumate con la cannella. Tagliate la frittata a quadratini e guarnitevi il couscous. Unite anche peperoni e pomodori e servite.

Striscioline di fegato alla panna

600 g di fegato di vitello, 70 g di burro, 2 cipolle rosse, 2 dl di panna da cucina, 1 ciuffo di prezzemolo, 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Tagliate a striscioline il fegato. Sbucciate e affettate finemente le cipolle e mettetele a rosolare in una padella con l'olio e il burro. Quando saranno imbiondite, unitevi le striscioline di fegato e cuocetele a fuoco allegro, rigirandole spesso in modo che si cuociano da tutte le parti. Dopo averle cotte per circa 5 minuti, aggiungetevi il prezzemolo tritato, sale e pepe e per ultima la panna, facendo leggermente rapprendere il fondo di cottura. Servite le striscioline di fegato cospargendole con la salsa.

Hamburger alla salsa di avocado

4 hamburger di manzo, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, 1 avocado, 2 dl di panna, 1 lime, 1 cespo di lattuga, burro, sale, pepe.

Frullate nel mixer la polpa dell'avocado con il succo del lime, poi aggiungetevi la panna, fino a ottenere una crema omogenea; infine aggiustate di sale e di pepe. Tritate finemente aglio e cipolla e fateli rosolare con un po' di burro in padella. Con questo composto spennellate gli hamburger e poneteli a cuocere sulla griglia per 7-10 minuti, rigirandoli a metà cottura. Togliete gli hamburger dal fuoco, salateli e spolverizzateli di pepe. Serviteli caldi accompagnando con la salsa di avocado.

Scaloppine con la fontina

400 g di fesa di vitello, 40 g di burro, 200 g di fontina a fette, 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Tagliate la fesa in 4 fette, battetele bene e fatele rosolare per 3-4 minuti con l'olio e il burro già caldi, in modo che si dorino da entrambi i lati. A questo punto stendete, su ogni fetta, una fetta di fontina, fate cuocere ancora per 1 minuto a fuoco basso, poi spegnete e lasciate il tegame ancora sul fornello spento affinché – al caldo – la fontina continui a fondere. Insaporite con un pizzico di sale e uno di pepe. Servite subito.

Lonza di maiale alle cime di rapa

300 g di lonza di maiale, 250 g di cime di rapa, 2,5 dl di brodo vegetale, 2 spicchi d'aglio, 1 cucchiaio di salsa Worcester, 1 cucchiaio di vino bianco secco, zucchero di canna, olio extravergine d'oliva, sale.

Tagliate la lonza a listarelle larghe 1 cm. Lavate, pulite e tagliate a pezzetti le cime di rapa. Riscaldare in una padella un po' d'olio e rosolatevi la carne per 2 minuti circa. Aggiungete le cime di rapa, gli spicchi d'aglio e un pizzico di zucchero. Bagnate con il brodo e, mescolando, aggiungete il vino bianco e la salsa Worcester. Aggiustate di sale. Incoperchiate la padella e lasciate cuocere a fuoco basso per altri 5 minuti.

Costine di maiale al finocchio

1 kg di costine di maiale, 2 cucchiai di semi di finocchio, 150 g di marmellata di ribes nero, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Cospargete le costine con i semi di finocchio; salate, pepate e bagnate con un filo d'olio. Fate cuocere le costolette sulla griglia per 10-15 minuti, girandole a metà cottura. Servitele accompagnandole con la marmellata di ribes nero.





Lombatine all'arancia

4 lombatine di vitello, 2 arance non trattate, 25 g di burro, 6 cucchiaini di brodo, 1 cucchiaino di aceto balsamico, 1 ciuffetto di prezzemolo, sale, pepe.

Ricavate da 1 arancia qualche scorza e tenetela da parte per guarnire. Tagliate la medesima arancia a metà, quindi ricavatene 4 fettine sottili mettendo anche queste da parte per guarnire. Spremete il succo delle arance. Fate fondere il burro in una padella dal fondo pesante. Aggiungete le lombatine e cuocetele a fuoco medio 1-2 minuti per lato. Togliete le lombatine dalla padella, regolate di sale e di pepe, e mettetele da parte al caldo. Versate il succo d'arancia nella padella aggiungendo il brodo di carne e l'aceto. Fate sobbollire a fuoco basso per 2 minuti. Aggiustate il condimento di sale e di pepe e rimettete le lombatine in padella. Portate a cottura a fuoco basso secondo il vostro gusto. Trasferite nei piatti e guarnite con le fettine e le scorze d'arancia e le foglie di prezzemolo. Servite immediatamente.



Ricavate dalle arance 4 fettine, un po' scorza e spremetene il succo.



Cuocete le lombatine in una padella con un po' di burro.



Toglietele e mettevvi il succo d'arancia, il brodo e l'aceto.



Rimettete le lombatine in padella e fate cuocere per pochi minuti.

Pollo fritto al sesamo

500 g di petto di pollo, 2 uova, 30 g di mollica di pane, 1 ciuffo di prezzemolo, farina, pangrattato, semi di sesamo, ketchup, olio di semi di arachide, sale, pepe.

Tritate il petto di pollo; lavate e tritate anche il prezzemolo e mescolateli in un recipiente con 1 uovo intero e la mollica di pane ridotta in briciole; sale e pepate. Mescolate bene il composto e con le mani formate delle piccole polpette di 2 cm di diametro. Sbattete l'altro uovo intero con sale e pepe. Infarinate le polpette e passatele prima nell'uovo e poi nel pangrattato, insaporito con i semi di sesamo. Friggetele per circa 10-15 minuti in olio caldo. Via via che sono pronte, scolatele e deponetele su carta da cucina. Servite accompagnando con una ciotolina di ketchup.

Fusi di pollo aromatici

8 fusi di pollo, 6 patate, foglie di salvia, foglie di menta, 1 spicchio d'aglio, 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva, vino bianco, sale, pepe.

Sbucciate, lavate e tagliate in pezzi non troppo piccoli le patate. Sbucciate l'aglio e mettetelo a rosolare con l'olio in una padella abbastanza grande. Quando sarà leggermente imbriondito, aggiungete i fusi di pollo e rosolateli bene da tutti i lati; dopo qualche minuto aggiungete un goccio di vino bianco e cuocete altri 5 minuti. Togliete l'aglio, unite i pezzetti di patata e le foglie di menta e di salvia; salate e pepate, mescolando bene per insaporire. Cuocete a fuoco medio, per circa 15 minuti, mescolando ogni tanto per evitare che il fondo si attacchi e cercando di far rosolare da tutti i lati le patate. Togliete le foglie di salvia e menta e servite caldo.

Filetto al pepe verde

4 fette di filetto, 1 bicchierino di cognac, 50 g di burro, 2,5 dl di panna, 3 cucchiaiate di latte, farina, sale, pepe verde.

Per prima cosa cospargete le fette di carne con la farina; fate sciogliere il burro a fuoco alto in una padella e aggiungetevi le fettine facendole cuocere 2 minuti per lato. Aggiungete un pizzico di sale e il cognac e fatelo evaporare, poi togliete la carne e mettetela su un piatto coperta da un foglio di carta stagnola. In una ciotolina allungate la panna con il latte; mescolate bene in modo da ottenere una crema piuttosto liquida; mettete il composto nella padella mescolandolo al sugo della carne e fate cuocere qualche minuto. Rimettete la carne nella padella, aggiungete abbondante pepe verde e fate andare ancora per pochi minuti. Servite le fettine ben calde, irrorandole di abbondante salsa.

Vitello al latte

900 g di fesa di vitello, 1 l di latte intero, farina, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale.

Mettete a riscaldare il latte in un pentolino stando attenti a non farlo bollire. Nel frattempo infarinate bene e completamente la carne, poi mettetela in una casseruola a rosolare con un po' d'olio, rigirandola spesso. Quando si sarà colorita da tutte le parti, salatela e copritela totalmente con il latte. Abbassate la fiamma e cuocete a pentola coperta per 90 minuti, rigirando ogni tanto. Al termine della cottura, fate freddare un po' la carne prima di affettarla. Disponetela quindi su un piatto da portata e irroratela con la salsa al latte.

Fettine di manzo ai peperoncini verdi

400 g di fettine di manzo, 4 peperoncini verdi piccanti, 1 cucchiaino di zenzero grattugiato, 1 cucchiaino di paprica, 1 cucchiaio di salsa Worcester, 2 cucchiaini di brodo, 1 ciuffetto di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, olio extravergine d'oliva, sale.

Tagliate le fettine di carne a strisciole non più larghe di 1/2 cm. Lavate i peperoncini verdi, mondateli del picciolo e tagliateli a piccole rondelle. Riscaldare un po' d'olio in una padella, rosolatevi la carne insieme al trito di peperoncini verdi, allo zenzero e all'aglio tritato. Girate e saltate per qualche minuto, quindi aggiungete il brodo, la salsa Worcester, la paprica e fate cuocere finché il fondo non si sarà ridotto alla metà. Aggiustate di sale e servite ben caldo spolverizzando il tutto con un trito di prezzemolo.

Doppio hamburger con salsa Worcester

400 g di polpa di manzo tritata, 4 fette di prosciutto cotto, 100 g di fontina, salsa Worcester, sale, pepe.

Ecco un piatto gradito ai più giovani. Insaporite la carne di manzo con un po' di salsa Worcester, salatela e pepatela. Con metà carne preparate 4 hamburger non troppo spessi e sistematevi sopra una fetta di prosciutto e una fettina di fontina.

Con la carne che resta preparate altri 4 hamburger uguali e sovrapponeteli a quelli già preparati facendo attenzione a premere bene ai bordi così che aderiscano tra di loro. Mettete gli hamburger ripieni in una doppia graticola e cuoceteli da entrambi i lati per circa 10 minuti. Sistematevi su piatti da portata caldi, accompagnandoli, volendo, con patatine fritte o con un più classico contorno di patate al forno o lessate insaporite con un trito di prezzemolo.



Filetto in salsa di brandy

4 fette di filetto, 2 cucchiaini di senape forte, salsa Worcester, 1 bicchierino di brandy, 100 g di burro, sale.

Scaldate 60 g di burro in una padellina; quando sarà ben caldo e di color nocciola, ponetevi le fette di carne. Lasciatele cuocere 2 minuti per lato, poi spostatele su un piatto da portata e salatele leggermente.

Su fiamma moderata sciogliete nella stessa padellina metà del burro rimasto. Stemperatevi la senape, aggiungete qualche goccia di salsa Worcester; versate il brandy, fatelo scaldare un momento e fiammeggiate. Togliete dal fuoco, completate con l'ultimo fiocchetto di burro crudo. Versate sulla carne e servite.



Ponete a cuocere le fettine in una padella con il burro ben caldo.



Toglietele e sciogliete nella stessa padellina metà del burro rimasto.



Stemperatevi la senape e unite qualche goccia di salsa Worcester.



Versate il brandy, fatelo scaldare e fiammeggiate.

Manzo lessato al profumo di sedano

200 g di bollito di manzo, 750 g di coste di sedano, 3 cipolline, 300 g di polpa di pomodoro, 8 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Lavate le coste di sedano e tagliatele a pezzetti di circa 5 cm; fatele cuocere in acqua bollente salata. Riducete a dadini il bollito, privato di tutto il grasso visibile. Preparate un soffritto con l'olio e le cipolle tritate, aggiungete la polpa di pomodoro e lasciatelo ritirare. Unite le coste di sedano e un mestolo d'acqua, salate e pepate, quindi lasciate stufare a fuoco dolce. Qualche minuto prima di togliere dal fuoco, aggiungete i dadini di bollito, mescolate e fate insaporire.

Petti di pollo in crema di curry

4 petti di pollo, curry, 2 dl di panna da cucina, olio extravergine d'oliva, sale.

Disponete un velo di curry sul piatto, adagiatevi i petti di pollo (che avrete in precedenza salato) prima da un lato, poi dall'altro, in modo che ne siano completamente ricoperti. Scaldate 3 cucchiaini d'olio in una padella e cuocetevi il pollo.

Quando la carne sarà quasi a cottura, versate la panna in modo da ottenere una crema gialla. Salate e fate insaporire il tutto. Servite la carne rivestita dalla sua crema. Se volete, potete accompagnare il piatto con riso bianco condito con la salsa al curry.

Spiedini di maiale

600 g di lombo di maiale, rametti di salvia, 2 baguette, olio extravergine d'oliva, sale.

Tagliate il lombo di maiale a pezzetti. Salateli e infilateli in alcuni lunghi spiedini, alternandoli a fette di pane e foglie di salvia.

Spennellate con un po' d'olio e ponete gli spiedini a cuocere sulla griglia girandoli più volte fino a quando non saranno perfettamente cotti e dorati.

Stufato semplice di manzo e patate

800 g di manzo, 800 g di patate, 400 g di pomodori maturi, 1 cipolla, 1 carota, 1 costa di sedano, 1 spicchio d'aglio, 1 mestolo di brodo, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Fate un trito di cipolla, carota, sedano e aglio e mettetelo a soffriggere in una casseruola con abbondante olio. Aggiungete il manzo e fatelo rosolare per qualche minuto. Salate, pepate e unite i pomodori spellati,

privati dei semi e spezzettati. Dopo circa 90 minuti, aggiungetevi le patate, pelate e tagliate a tocchetti. Bagnate con il brodo caldo, coprite la pentola e lasciate cuocere a fuoco lento ancora per 30 minuti. Servite lo stufato caldo, tagliato a fette, accompagnato con le patate.

“Scaloppine” di seitan all’orientale

4 fette di seitan alte 1/2 cm, 5-6 foglie di salvia, vino bianco secco, salsa di soia, 2 cucchiari di mandorle pelate, farina, olio extravergine d’oliva. Passate le fette di seitan nella farina e fatele cuocere in padella con dell’olio extravergine d’oliva e le foglie di salvia; rigiratele dopo 2 minuti, spruzzate con il vino bianco, acqua e salsa di soia. Fate addensare il sugo per qualche minuto, rivoltando le fette di seitan due o tre volte. Cospargete con le mandorle in precedenza tritate e portate in tavola.

Aringhe al modo inglese

4 aringhe affumicate, 50 g di burro, 1 ciuffo di prezzemolo, fette di pancarré.

Ammorbidite le aringhe e dissalatele, immergendole in una pentola con acqua calda, ma non bollente, per circa 2 minuti; quindi scolatele alla perfezione. Ungete con un po’ di burro le aringhe, adagiatele sulla graticola posta sulla brace e arrostitete molto lentamente, facendo assorbire il burro e girandole una sola volta. Intanto fate dorare nel burro rimasto il pancarré tagliato a triangoli.

Al momento di servire, disponete le aringhe su un piatto da portata caldo, contornatele con il ciuffo di prezzemolo e accompagnatele con i triangoli di pancarré.

Filetto di baccalà, patate e pomodori

800 g di filetto di baccalà ammollato, 1 costa di sedano, 5 pomodori maturi, 5 patate, 1 cipolla rossa, peperoncino, olio extravergine d’oliva, sale.

Sbucciate e affettate la cipolla e lavate e tagliate il sedano a tocchetti. Sbucciate le patate e tagliatele a fette. In una padella mettete a rosolare con un po’ d’olio la cipolla, il sedano e il peperoncino; fate cuocere a fuoco lento, mescolando e aggiungendo un po’ di acqua, se necessario. Unite i pomodori, spellati e tagliuzzati, e fate cuocere ancora un po’. Aggiungete le patate e proseguite la cottura versando acqua fino a coprirle. Quando le patate saranno quasi cotte unite il baccalà, aggiustate di sale e continuate la cottura per circa 20 minuti.



Merluzzo e pomodori

500 g di filetti di merluzzo, 5 pomodori verdi, 1 spicchio d'aglio, farina, rametti di timo, olio extravergine d'oliva, sale, pepe bianco.

Scottate i pomodori in acqua bollente, privateli della pelle e dei semi e tagliateli a cubettini. Tagliate anche il merluzzo a cubetti. Lavate il timo e tritatelo.

Infarinare il merluzzo e mettetelo in una padella dove avrete rosolato l'aglio in un po' d'olio. Cuocete a fiamma vivace per 3 minuti, poi aggiungete i pomodori verdi e il trito di timo e saltate per qualche istante; aggiustate di sale e unite qualche grano di pepe bianco. Adagiate il pesce e il suo condimento su un piatto da portata, condite con un filo d'olio e servite.



Sbucciate e tagliate i pomodori verdi a cubetti.



Tagliate anche il merluzzo a cubetti non troppo grossi.



Lavate il timo e tritatelo piuttosto finemente.



Cuocete il pesce in una padella, aggiungendo i pomodori e il timo.

Tonno con pomodori e peperoni

800 g di tonno fresco, 6 pomodori maturi, 6 peperoni di diversi colori, 2 spicchi d'aglio, 1 cucchiaino di zucchero, olio extravergine d'oliva, sale. Pulite i peperoni e tagliateli a listarelle; pelate i pomodori e fateli a tocchetti. Fate il tonno a fette e mettetelo a rosolare in una casseruola con un po' d'olio; aggiungete quindi l'aglio tritato finemente e i peperoni. Fate andare ancora per qualche minuto finché il tonno non sarà ben colorito e i peperoni un po' ammorbiditi. Aggiungete i pomodori e lo zucchero, salate e fate bollire piano fino a quando il sugo non si sarà addensato. Togliete dalla casseruola e servite ben caldo.

Pesce spada al cartoccio

4 fette di pesce spada, 4 cucchiai di capperi sottosale, 1 limone non trattato, 1 mazzetto di prezzemolo, 4 cucchiaini di aceto, 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Mettete ogni fetta di pesce su un foglio di alluminio, unto di olio. Bagnate con l'aceto, salate, pepate, spolverizzate con il prezzemolo tritato e posate su ciascuna fetta una fettina di limone e per finire i capperi, sciacquati e strizzati. Irrorate con un filo d'olio e chiudete i cartocci. Passateli in forno per 8 minuti circa a 180 °C e servite lo spada direttamente nei cartocci.

Triglie in umido delicato

1 kg di triglie già pulite, 500 g di polpa di pomodoro, origano, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Mettete in un tegame lo spicchio d'aglio con poco olio e fatelo imbiondire appena. Aggiungete le triglie, salate e pepate a vostro piacimento e lasciate cuocere per qualche minuto da entrambi i lati; versate la polpa di pomodoro e portate a cottura, facendo ritirare e rivoltando spesso le triglie. Servitele calde, cospargendole con una manciata abbondante d'origano e di prezzemolo tritato.

Tartara di salmone e aceto balsamico

300 g di salmone, 1/2 finocchio, 100 g di lattuga, 1 cipollotto, 1/2 limone, 1/2 cucchiaio d'aceto balsamico, 1/2 cucchiaino di zucchero, sale, pepe. Tritate finemente il finocchio e il cipollotto; quindi uniteli alla polpa di salmone tritata finemente. Amalgamate al tutto il succo del limone, l'aceto balsamico e lo zucchero. Poi aggiustate di sale e di pepe. Distendete su un piatto da portata un letto di lattuga e disponetevi la tartara.





Torte salate e sfornati

◀ Sfogliata al brie e fiori di zucca

250 g di pasta sfoglia surgelata, 4 uova, 20 fiori di zucca, 200 g di brie, 2 dl di latte, 1 ciuffetto di prezzemolo, burro, sale, pepe.

Lavate i fiori di zucca, togliete loro il pistillo e la parte verde, poi divideteli a metà. Stendete la pasta sfoglia, che avrete nel frattempo scongelato, e foderateci una tortiera imburrata, rialzandone i bordi ai lati. Ricoprite il fondo della tortiera con il brie tagliato a pezzettini; quindi distribuitevi i fiori di zucca. Sbattete le uova con il latte aggiustando il composto di sale e di pepe, poi versatelo sopra il formaggio e i fiori di zucca. Decorate con il prezzemolo, lavato e tritato, e infornate a 180 °C per 25 minuti circa. Lasciate raffreddare la sfogliata, poi servitela a fette su un vassoio da portata.

Torta ai carciofi

400 g di pasta frolla salata, 8 carciofi, 1/2 limone, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 tazza di besciamella, 2 cucchiaini di panna da cucina, parmigiano grattugiato, olio extravergine d'oliva, sale.

Togliete ai carciofi le foglie esterne e le punte, tagliateli a metà, lessateli per 15 minuti circa in acqua salata con un po' di succo di limone, scolateli, tagliateli a spicchietti e fateli dorare a fuoco vivo per 10 minuti con alcuni cucchiaini d'olio, unendo solo alla fine della cottura il prezzemolo, pulito e tritato; quindi lasciateli intiepidire.

Nel frattempo tirate la pasta a uno spessore di circa 1/2 cm e formate 2 dischi, l'uno più grande dell'altro: con il primo foderate una tortiera oliata e versatevi i carciofi precedentemente amalgamati alla besciamella e alla panna. Spolverate poi con il parmigiano, ricoprite con l'altro disco di pasta, premendo bene i bordi con le dita per unirli e infine infornate a circa 200 °C per 30 minuti circa.

Plum cake olive e pomodorini

150 g di farina, 3 uova, 120 g di olive verdi snocciolate, 120 g di pomodorini, origano, 1 cucchiaino di lievito in polvere per salati, 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva, sale.

Rompete le uova in un recipiente e unitevi l'olio, un pizzico di sale e abbondante origano. Aggiungete la farina, setacciata insieme al lievito. Mescolate bene e unite infine le olive e i pomodorini, tagliati a metà e privati dei semi. Versate il composto in un piccolo stampo da plum cake unto di olio. Cuocete in forno preriscaldato a 170 °C per circa 30 minuti. Saggiate la cottura con uno stecchino: se risulta asciutto, il plum cake è pronto; altrimenti, prolungate la cottura per qualche minuto. Sformate il plum cake, fatelo raffreddare e servitelo a fette.

Crostata di cipolle

350 g di pasta frolla salata, 4 dl di panna da cucina, 4 dl di latte, 5 uova, 4 cipolle, 60 g di burro, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Stendete la pasta con il matterello e sistematala in una tortiera unta d'olio, bucherellando il fondo con una forchetta. Copritela poi con un foglio di carta oleata e fatela cuocere in forno a 200 °C per 15 minuti, senza che prenda colore. Fate appassire nel burro le cipolle pulite e tagliate a fettine sottili. Con una frusta sbattete intanto la panna, il latte, 3 uova intere e 2 tuorli, sale e pepe, sino a ottenere un impasto spumoso. Unitevi quindi le cipolle stufate. Tirate fuori la pasta dal forno e togliete la carta oleata, quindi riempitela, mentre è ancora calda, con il ripieno. Fate cuocere per altri 25-30 minuti nel forno mantenuto a 200 °C. Servite la crostata di cipolle ben calda.

Sformato saporito fontina e speck

1 kg di patate, 120 g di fontina, 100 g di speck, 1 dl di panna, 3 dl di latte, 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato, 20 g di burro, sale, pepe.

Sbucciate le patate, tagliatele a fette e mettetele a bollire in una pentola d'acqua salata bollente. Scolatele delicatamente facendo attenzione a non romperle. Imburrate una pirofila e alternate strati di patate a fettine di speck e di fontina. Aggiungete via via qualche fiocchetto di burro, pepe e un pizzico di sale. Mescolate il latte con la panna e versate il composto sulle patate. Alla fine, spolverate la superficie con il formaggio grattugiato. Coprite con un foglio di alluminio e cuocete nel forno preriscaldato a 180 °C per 40 minuti. Togliete l'alluminio e proseguite la cottura per altri 15 minuti circa o fino a quando la superficie non risulterà ben dorata.





Crostata di verdure

350 g di pasta frolla salata, 1 kg di verdure miste, 50 g di parmigiano grattugiato, 2 uova, 1 bicchiere di latte, noce moscata, 1/2 cipolla, peperoncino rosso, origano, olio extra-vergine d'oliva, sale.

Pulite, lavate, affettate le verdure e stufatele in poco olio con della cipolla affettata sottilmente; insaporitele poi con peperoncino e un pizzico di origano e lasciatele intiepidire. Nel frattempo sbattete in una terrina le uova con del sale e il parmigiano grattugiato, incorporatevi il latte freddo e un pizzico di noce moscata. Versate poi il composto sulle verdure e mescolate con delicatezza.

Stendete la pasta e con essa foderate il fondo e i bordi di una teglia oliata. Versatevi quindi il composto di verdure e cuocete per 35-40 minuti in forno preriscaldato a media temperatura.



Stufate le verdure in poco olio con della cipolla affettata sottilmente.



Sbattete le uova con il parmigiano, il latte e un pizzico di noce moscata.



Versate poi il composto sulle verdure e mescolate con delicatezza.



Foderate con la pasta una teglia, versatevi il composto e infornate.

Torta veloce noci e formaggio

2 rotoli di pasta sfoglia pronta, 100 g di gorgonzola, 15 gherigli di noci, 150 g di crescenza, 1 uovo, 1 dl di latte, sale, pepe.

Amalgamate il gorgonzola e la crescenza con il latte in modo che ne risulti un composto cremoso e abbastanza omogeneo. Salate, pepate e incorporatevi l'uovo. Stendete un rotolo di pasta sfoglia in uno stampo e versate il composto. Distribuite i gherigli di noci tritati. Coprite con l'altra sfoglia, chiudete bene i lati e cuocete nel forno preriscaldato a 180 °C per circa 40 minuti.

Torta alle carote

2 rotoli di pasta sfoglia pronta, 3 carote, 1 cipolla, 1 ciuffo di prezzemolo, olio extravergine d'oliva, sale.

Pulite le carote e la cipolla, tritate il tutto finemente e fatelo stufare con un po' d'olio per circa 5 minuti, a fuoco lento e tenendo il recipiente coperto; aggiustate di sale solamente poco prima di togliere dal fuoco. Stendete un rotolo di pasta sfoglia sul fondo di una teglia unta d'olio e adagiatevi il ripieno, al quale avrete aggiunto del prezzemolo tritato. Ricoprite con l'altro rotolo di pasta, tirandolo e unendo bene i bordi; ungete con poco olio, bucherellate la superficie delicatamente con una forchetta e infornate a 200 °C per 30 minuti.

Sformato pomodorini e cipollotti

4 uova, 1 cucchiaio di farina, 6 pomodori piccoli, 2 cipollotti, 1,5 dl di latte, origano, sale, pepe.

Sbattete le uova in una ciotola, salate, pepate e aggiungete la farina. Mescolate bene e versatevi a poco a poco il latte, amalgamando bene fino a formare una pastella. Versatela in una pirofila rivestita con carta da forno. Sistemate qua e là i pomodori tagliati in 3 fette orizzontali e i cipollotti tagliati a spicchi sottilissimi oppure a fette. Cospargete la superficie con origano e cuocete nel forno preriscaldato a 180 °C per circa 40 minuti.

Sformato piccantino di lattuga

800 g di lattuga, 3 uova, 200 g di panna, noce moscata, peperoncino rosso in polvere, 1 cucchiaio di farina, pangrattato, burro, olio extravergine d'oliva, sale.

Lavate la lattuga, asciugatela e tagliatela a listarelle sottili. Ponetela in un'insalatiera, cospargetela di sale e farina, insaporitela con un pizzic-

co di noce moscata e uno di peperoncino e rigiratela. A parte sbattete leggermente le uova, diluitele con la panna e mescolate delicatamente in modo da amalgamare bene gli ingredienti. A questo punto versate il composto nell'insalatiera con la lattuga e rimestate con cura. Ungete uno stampo rettangolare, stretto e lungo, spolveratelo di pangrattato, versatevi il composto di lattuga e livellatelo premendo delicatamente. Distribuite sulla superficie del pangrattato e qualche fiocchetto di burro. Mettete infine in forno preriscaldato a una temperatura di 200-220 °C e fate cuocere per circa 30 minuti; lasciate riposare nel forno per altri 10 minuti una volta spento. Capovolgete lo sformato su un piatto dopo averlo fatto raffreddare.

Torta di porri

400 g di pasta frolla salata, 500 g di porri, 200 g di ricotta, 2 cucchiai di parmigiano grattugiato, 1 uovo, noce moscata, olio extravergine d'oliva, sale.

Lavate i porri, privateli delle barbe e della parte verde e affettateli finemente a rondelle. In una ciotola lavorate la ricotta con l'uovo sbattuto e leggermente salato. Unitevi il formaggio grattugiato, un pizzico di noce moscata e incorporatevi i porri affettati. Dividete in due parti la pasta e da ciascuna di esse ricavate un disco, uno un poco più grande dell'altro. Adagiate il più grande sul fondo di una teglia del diametro di 24 cm unta d'olio, versateci il composto preparato e ricoprite con l'altro disco di pasta. Ripiegate con cura i bordi per evitare che si scollino ed eliminate eventuali pezzi di pasta eccedente, che potranno essere impiegati per delle decorazioni da applicare sulla superficie. Infine, bucherellate leggermente con una forchetta e infornate a 200-220 °C per circa 40 minuti.

Sformato di zucca

1 kg di zucca, 50 g di burro, 300 g di ricotta, 200 g di parmigiano grattugiato, 4 uova, farina, cannella, 1 chiodo di garofano, noce moscata, 2 spicchi d'aglio, sale.

Sbucciate e tagliate la zucca a fettine; quindi lessatela e tritatela. Scaldate il burro in una padella e fatevi rosolare gli spicchi d'aglio leggermente schiacciati; quando saranno imbionditi, aggiungete la zucca. Lasciate andare per circa 10 minuti mescolando spesso. Fate raffreddare, quindi incorporatevi le uova intere, la metà del parmigiano, la ricotta, un pizzico di noce moscata e di cannella e il chiodo di garofano. Sistemate il composto in pirofiline imburrate e infarinate, distribuire sulla superficie il resto del parmigiano e cuocete in forno a 220 °C per 30 minuti.



Sformato di petto di pollo

400 g di petto di pollo, 2 uova, 20 g di pangrattato, 100 g di parmigiano grattugiato, 20 g burro, prezzemolo, noce moscata, sale.

Tritate finemente il pollo e mettetelo in una terrina con il parmigiano, il pangrattato, il prezzemolo e la noce moscata.

Unite i tuorli ben sbattuti e il sale e amalgamate con cura gli ingredienti. Aggiungete anche gli albumi montati a neve, mescolando il tutto con movimenti leggeri dal basso verso l'alto. Versate infine il composto in una pirofila leggermente imburrata e lasciate in forno a 170 °C per circa 30 minuti. Sfornate e servite ben caldo.



Unite al pollo parmigiano, pangrattato, prezzemolo e noce moscata.



Aggiungete i tuorli precedentemente ben sbattuti e il sale.



Mescolate e aggiungete gli albumi montati a neve.



Versate il composto in una pirofila imburrata e infornate.



Dolci e dessert

◀ Sformatini di pesche

500 g di pesche, 60 g di zucchero, 2 uova, 10 amaretti, 1 cucchiaio di mandorle tritate, sale.

Passate la polpa delle pesche al mixer dopo averle spellate e snocciolate. Amalgamate al passato di pesche 4 amaretti tritati fini, lo zucchero, le uova e il sale. Riempite con il composto 4 stampini imburrati. Metteteli in forno, disposti a corona, e cuocete per 20-25 minuti a 180 °C. Lasciate intiepidire, sformate e cospargete i dolcetti con le mandorle e i restanti amaretti tritati. Servite subito. Potete anche usare delle pesche sciropate, dopo averle ben sgocciolate e asciugate, in questo caso bastano soltanto 2 cucchiaini di zucchero.

Panna, amaretti e marron glacé

4 dl di panna, 4 cucchiaini di zucchero a velo, 8 amaretti, 4 marron glacé, 2 cucchiaini di rum.

Montate la panna insieme allo zucchero a velo; poi incorporatevi gli amaretti ridotti in briciole. Servite in 4 coppe fredde disponendo al centro una cucchiainata di marron glacé, in precedenza macerati nel rum.

Coppe di mascarpone alle noci

250 g di mascarpone, 100 g di cioccolato fondente, 100 g di gherigli di noci, 3 cucchiaini di zucchero, 4 cucchiaini di brandy, 8 savoiardi.

Mescolate il mascarpone con il cioccolato a scaglie, i gherigli di noce tritati grossolanamente, lo zucchero e 2 cucchiaini di brandy. Sistemate sul fondo di 4 coppe i savoiardi a pezzetti dopo averli imbevuti nel restante brandy diluito con un po' d'acqua. Coprite con la crema e ponete le coppette in frigorifero almeno 1 ora prima di servirle.

Cheese cake facile ai frutti di bosco

250 g di biscotti secchi, 125 g di burro, 250 g di ricotta, 250 g di mascarpone, 3 uova, marmellata ai frutti di bosco.

Tritate grossolanamente i biscotti e incorporateli al burro ammorbidito. Unite quindi 1 uovo intero sbattuto e distribuite il tutto sul fondo e sui lati di una tortiera. Setacciate ricotta e mascarpone e mescolateli con 2 tuorli. Aggiungete delicatamente gli albumi montati a neve, versate il tutto sull'impasto di biscotti, coprite con alluminio e infornate per 40 minuti a 180 °C, avendo cura di togliere l'alluminio 10 minuti prima del termine della cottura. Sfornate, fate raffreddare e infine spalmate sulla superficie della torta la marmellata scaldata in un pentolino.

Gelato al cioccolato e mix di frutta

400 g di gelato al cioccolato, 2 banane, 100 g di fragole, 40 g di cioccolato fondente, 1/2 limone.

Preparate un frullato con 1 banana e 1/2, le fragole – lasciandone alcune da parte – e il succo del limone. Quindi tagliate a rondelle la 1/2 banana rimasta e riducete a scaglie il cioccolato fondente. Distribuite in 4 coprette il gelato al cioccolato. Versateci sopra il mix di frutta precedentemente preparato. Guarnite con le scaglie di cioccolato e qualche fragola. Riponetelo nel freezer per qualche minuto prima di servirlo.

Biscottini “all’ultimo momento”

300 g di fiocchi di avena, 2 uova, 30 g di burro, 250 g di zucchero, 2 cucchiaini di lievito per dolci, 1 bustina di zucchero vanigliato, sale.

Sciogliete il burro in un pentolino. Montate a neve gli albumi. Mescolate in una terrina lo zucchero con il burro, i fiocchi d'avena, i tuorli, un pizzico di sale, il lievito, lo zucchero vanigliato e per ultimi gli albumi montati a neve. Imburrate una teglia da forno e distribuitevi il composto a mucchietti ben distanziati. Cuocete per 10 minuti a 180 °C e servite i biscottini freddi. Potete conservare questi biscotti riponendoli in una scatola di metallo.

Fichi caldi al rum

300 g di fichi freschi, 2 cucchiaini di zucchero, 1 bicchierino di rum.

Sbucciate i fichi, poi spruzzateli con dell'acqua e passateli nello zucchero. Poneteli in una pirofila, aggiungete 2 cucchiaini d'acqua e il rum e infornate a 170 °C. Lasciate cuocere per qualche minuto, finché l'acqua non si sarà asciugata del tutto. Serviteli tiepidi.

Arance con caramello e cannella

4 arance, 50 g di zucchero, 1 bastoncino di cannella, 50 g di mandorle sgusciate.

Tostate le mandorle nel forno caldo per circa 5 minuti. Sbucciate le arance, dividetele in spicchi e adagiateli in 4 ciotoline. Versate lo zucchero in una piccola casseruola con 1 cucchiaino scarso d'acqua, fatelo caramellare e versatelo a filo sugli spicchi di arancia. Unite subito le mandorle, tostate e tritate, e una buona spruzzata di cannella macinata al momento. Lasciate solidificare il caramello e servite.

Salame di cioccolato

100 g di cacao, 100 g di biscotti secchi, 100 g di burro, 2 tuorli, 75 g di mandorle, 100 g di zucchero a velo, 1 bicchierino di liquore.

Fate ammorbidire il burro e montatelo fino a quando non sarà diventato ben spumoso. Aggiungete, mescolando, i tuorli, il cacao e lo zucchero. Quando la crema sarà omogenea, unite i biscotti sminuzzati, le mandorle tritate e il liquore.

Inumidite un foglio di alluminio con un po' di liquore, disponetevi sopra l'impasto dandogli la forma di un salame e avvolgetelo ben stretto. Riponete il salame nel freezer per 2-3 ore e servitelo freddo, tagliato a fette.

Crema di mele e ricotta allo cherry

4 mele, 70 g di zucchero, 4 savoiardi, 1 bicchierino di cherry, 100 g di ricotta.

Sbucciate le mele, togliete loro il torsolo e tagliatele a pezzetti. Poi passatele al mixer insieme allo zucchero, ai savoiardi e allo cherry. Infine amalgamate al composto ottenuto la ricotta e versate la crema in 4 coppette individuali.

Fate riposare in frigorifero per qualche ora prima di servire.

Ananas flambé

1 ananas da 1 kg, 50 g di zucchero, 20 g di burro, 1 bicchierino di cointreau, 2 chiodi di garofano.

Pulite accuratamente l'ananas e tagliatelo a fette di circa 1 cm. Fate sciogliere il burro in una larga padella, unitevi i chiodi di garofano e le fette di ananas.

Spolverizzate di zucchero e lasciate caramellare, girando delicatamente. Versate metà del cointreau e lasciate evaporare. Aggiungete il rimanente cointreau, fiammeggiate e servite subito.



Crema di pere e mascarpone

4 pere, 60 g di zucchero, 8 amaretti, 1 bicchierino di liquore all'amaretto, 100 g di mascarpone.

Sbucciate le pere, eliminate il torsolo e tagliatele a pezzetti. Passatele insieme allo zucchero, a 4 amaretti e al liquore, nel mixer. Dopo aver ottenuto un composto omogeneo, incorporatevi il mascarpone.

Versate infine la crema in 4 coppette, guarnendo ciascuna con un amaretto e servite.



Sbucciate le pere, eliminate il torsolo e tagliatele a pezzetti.



Passatele con lo zucchero, 4 amaretti e il liquore nel mixer.



Incorporate al passato preparato il mascarpone.



Versate la crema in coppette e guarnite con un amaretto.

Pesche sciropate al brandy

16 mezze pesche sciropate, 80 g di burro, 30 g di zucchero, 1 bicchierino di brandy.

Fondete il burro; appena inizia a schiumare aggiungetevi le pesche scolate dal loro sciroppo e cospargetele di zucchero. Voltate le pesche in modo da ricoprirle di caramello; versate il brandy e fiammeggiate; servitele tiepide.

Torta al cacao

125 g di farina, 100 g di burro, 30 g di cacao, 125 g di zucchero, 2 uova, 2 cucchiari di cognac, 4 cucchiari di latte, 1 cucchiaino di lievito per dolci, zucchero a velo.

Tagliate a pezzetti il burro e fatelo ammorbidire. Unitevi tutti gli altri ingredienti e amalgamateli, lavorandoli piuttosto energicamente, in modo da ottenere un composto liscio e omogeneo. Foderate con carta da forno uno stampo in pirex, versatevi il composto e cuocete per 20 minuti a 180 °C. Controllate con uno stecchino il grado di cottura e, se è il caso, fate andare qualche altro minuto, finché non risulterà ben asciutto. Lasciate raffreddare la torta, sformatela e spolverizzatela con zucchero a velo prima di portare in tavola.

Coppe di crema al caffè

1 tuorlo, 250 g di burro, 250 g di zucchero, 4-6 biscotti tipo pavesini, 1 bicchierino di rum, 1/2 bicchierino di cognac, 1 tazza di caffè forte, ciliegine candite.

Sbattete bene lo zucchero, il burro e il tuorlo, fino a ottenere una crema omogenea. Quindi aggiungetevi il caffè freddo, il rum e il cognac e amalgamate bene. Sbriciolate nelle coppe i biscotti e versatevi sopra la crema. Guarnite con ciliegine e riponete in frigorifero (l'ideale sarebbe per 1 ora) prima di servire.

Biscottini tutto cocco

20 g di farina, 50 g di farina di cocco, 100 g di burro, 1 uovo, 50 g di zucchero, 1/2 cucchiaino di sale, 4 cucchiari di latte, 7 g di lievito per dolci, essenza di vaniglia.

Impastate tutti gli ingredienti amalgamandoli bene e aggiungendo mano a mano il latte (l'impasto non deve diventare troppo duro). Per ultimo aggiungete il lievito. Modellate i biscotti nella forma che volete e cuoceteli in forno a 170 °C per 30 minuti.

Morbidezza alle fragole

500 g di fragole, 350 g di ricotta, 120 g di zucchero.

Frullate le fragole. Passate la ricotta al setaccio e aggiungetevi delicatamente lo zucchero. Formate delle palline con la ricotta zuccherata e deponetele in una ciotola. Coprite il tutto con il succo delle fragole frullate e mettete in frigo per 24 ore prima di servire.

Crema di zabaione

5 tuorli, 20 g di fecola di patate, 1/2 bicchiere di marsala secco, 80 g di zucchero, lingue di gatto.

In una terrina che possa anche andare in forno, sbattete i tuorli e la fecola con lo zucchero, fino a ottenere una crema densa e chiara. Poco per volta, e senza mai smettere di mescolare, incorporate il marsala amalgamandolo bene. Passate in forno caldo a 180 °C per qualche minuto, fino a quando non vedete che la crema inizierà a rassodarsi. Togliete dal forno e mescolate con vigore ottenendo una crema soffice e spumosa. Ripetete la cottura per altri 5 minuti; mescolate ancora e cuocete nuovamente, ripetendo le stesse operazioni 3 o 4 volte, fino a quando non avrà raggiunto la giusta consistenza. Lasciate riposare la crema per 5 minuti, distribuitela in coppette individuali e servitela accompagnando con lingue di gatto.

Profiteroles con farcia di gelato

20 bignè, 500 g di gelato alla vaniglia, 200 g di cioccolato fondente.

Anzitutto spezzettate il cioccolato e fatelo fondere in una casseruola con un po' d'acqua; quindi togliete dal fuoco e lasciatelo intiepidire. Nel frattempo aprite a metà ciascun bignè e, con un cucchiaino, farciteli con il gelato alla vaniglia. Metteteli in un piatto da portata e formate un monticello. Infine colatevi sopra il cioccolato fondente ormai tiepido e servite immediatamente.

Mousse di albicocche

250 g di albicocche sciroppate non pelate, 2,5 dl di panna, 50 g di zucchero a velo, scagliette di cioccolato, ciliege candite.

Passate al mixer le albicocche sciroppate dopo averle ben scolate e asciugate. Montate la panna con lo zucchero a velo, incorporatela al composto di albicocche, mescolando dall'alto in basso delicatamente. Accomodate la mousse in 4 coppette, guarnendola con ciliege candite e scagliette di cioccolato.



Soufflé mignon al cioccolato

30 g di cacao amaro, 100 g di zucchero semolato, 100 g di cioccolato fondente, 2 tuorli, 4 albumi, 60 g di burro, 50 g di zucchero a velo.

Fondete il cioccolato in un pentolino a bagnomaria, aggiungete il burro e mescolate bene. Unite il cacao setacciandolo con un colino. Aggiungete i tuorli d'uovo, sempre mescolando. Sbattete gli albumi a neve ben soda e, continuando a montare, unite lo zucchero semolato.

Incorporate gli albumi al cioccolato e versate il composto in 4 stampini da soufflé. Spolverizzate con lo zucchero a velo setacciato e infornate a 200 °C per 10 minuti.



Fondete il cioccolato a bagnomaria, unite il burro e mescolate bene.



Aggiungete anche il cacao e i tuorli d'uovo, amalgamando bene.



Montate a neve gli albumi e unitevi lo zucchero.



Incorporate delicatamente gli albumi al cioccolato.

Indice alfabetico delle ricette

A

- Acciughe marinate al mandarino.. 72
- Alici semplici marinate..... 65
- Ananas flambé..... 19
- Arance con caramello
e cannella 119
- Aringhe al modo inglese..... 101

B

- Barchette alla crema
di stracchino..... 73
- Bigné di formaggio..... 72
- Biscottini "all'ultimo momento" .. 118
- Biscottini tutto cocco..... 122
- Bruschetta al pâté di melanzane ... 72
- Bruschetta toscana
al cavolo nero..... 73
- Bruschetta vecchia maniera..... 66
- Bucatini prosciutto, yogurt
e cumino..... 84

C

- Canapè semplici e sfiziosi 66
- Carpaccio di porcini, mele e noci.. 67
- Cheese cake facile ai frutti
di bosco 118
- Coppe di crema al caffè..... 122
- Coppe di mascarpone
alle noci..... 117
- Costine di maiale al finocchio..... 92
- Couscous ai peperoni e uova 91
- Crema di mele e ricotta
allo cherry..... 119
- Crema di ortiche..... 81
- Crema di pere e mascarpone 121

- Crema di zabaione..... 123
- Crema morbida con verdure..... 67
- Crema semplice alla zucca 80
- Crostata di cipolle..... 108
- Crostata di verdure 111
- Crostini al composto di arance 73
- Crostini alle mandorle..... 65
- Crostini salsiccia e stracchino..... 70

D

- Doppio hamburger
con salsa Worcester..... 97
- Duchesse con robiola
e mandorle 72

F

- Farfalle con speck e robiola76
- Fettine di manzo ai peperoncini
verdi..... 97
- Fettuccine scampi e curry..... 83
- Fichi caldi al rum..... 118
- Filetto al pepe verde..... 96
- Filetto di baccalà patate
e pomodori 101
- Filetto in salsa di brandy..... 99
- Fusi di pollo aromatici 96

G

- Gelato al cioccolato
e mix di frutta 118
- Gnocchi al provolone e basilico ... 81
- Gnocchi con vongole e pesto 77

H

- Hamburger alla salsa
di avocado..... 92

I	
Insalata russa veloce.....	66
L	
Linguine ai fiori di zucca.....	79
Linguine cremose al formaggio....	84
Lombatine all'arancia.....	95
Lonza di maiale alle cime di rapa .	92
M	
Maccheroncini profumati alle verdure	85
Maccheroni in salsa rosa	81
Manzo lessato al profumo di sedano.	100
Merluzzo e pomodori	103
Mezze maniche ai quattro formaggi	85
Mezze penne al tonno e zucchine .	75
Minestra di patate allo zafferano ..	76
Morbidezza alle fragole	123
Mousse di albicocche	123
Mousse di tonno.....	70
Mozzarelle ripiene di verdure.....	70
P	
Palline di melone e groviera	67
Panna, amaretti e marron glacé ..	117
Pappardelle con uova di lompo ...	77
Pasta con i broccoli	88
Penne ubriache al salmone.....	76
Pennette piccanti con la rucola	85
Pesce spada al cartoccio.....	104
Pesche sciroppate al brandy.....	122
Petti di pollo in crema di curry	100
Pipe rigate cicorino e pancetta	75
Plum cake olive e pomodorini	108
Pollo fritto al sesamo.....	96
Pomodori ripieni estivi.....	70
Pomodorini stracchino e basilico	65
Profiteroles con farcia di gelato...	123
R	
Rigatoni morbidi uva e bacon.....	76
Riso alloro, salsiccia e peperoni ...	88
Risotto brie, noci e bresaola	87
Risotto mele e gamberetti.....	80
S	
Salame di cioccolato	119
Scaloppine con la fontina.....	92
"Scaloppine" di seitan all'orientale	101
Sedanini alla menta.....	84
Sedanini veloci con feta e spinaci .	77
Sfogliata al brie e fiori di zucca ...	107
Sformatini di pesche.....	117
Sformato di petto di pollo.....	115
Sformato di zucca	113
Sformato piccantino di lattuga....	112
Sformato pomodorini e cipollotti.....	112
Sformato saporito fontina e speck.....	108
Souffle mignon al cioccolato	125
Spaghetti saporiti con cipolle rosse	80
Spaghettini al sapore mediterraneo	88
Spiedini di maiale	100
Spiedini di provolone, ananas e uva.....	73
Stracciatella della nonna	81
Striscioline di fegato alla panna ...	91
Stufato semplice di manzo e patate.....	100
Stuzzichini allo zafferano	69
T	
Tagliatelle pecorino, pinoli e limone	84
Tartara di salmone e aceto balsamico	104
Tonno con pomodori e peperoni ..	104
Torta ai carciofi	107
Torta al cacao.....	122
Torta alle carote.....	112
Torta di porri	113
Torta veloce noci e formaggio	112
Triglie in umido delicato	104
V	
Valigette di pomodori secchi.....	67
Vitello al latte	97

