



Ricettario



Il libro delle
SALSE
E SUGHI



Progetto grafico e realizzazione editoriale
a cura di EDIMEDIA SAS, Firenze, via Orcagna 66

Testi e ricette sono tratti dai seguenti volumi, editi da Demetra Srl e Giunti Editore S.p.A.
Erbe in cucina, aromi & sapori dell'orto; Il grande libro della Pasta; Il nuovo Cucchiaino Azzurro; Il nuovo Cucchiaino Verde; Insalate & insalatone; Salse & sughi; Yogurt.

Fotografie: ARC-EN-CIEL, ARCHIVIO DEMETRA,
a eccezione di quelle alle pagg. 12, 17, 19, 20, 24, 27, 28, 33, 37, 41, 42, 45, 49, 50, 53,
59, 63, 71, 73, 78, 81, 83, 84, 87, 89, 91, 92, 95, 96, 99, 100, 117, 119, 120, 123, 126
con ambientazioni e food styling di G. Valsecchi, Firenze.

Per quanto riguarda i diritti di riproduzione, l'editore si dichiara pienamente disponibile a regolare eventuali spettanze per quelle immagini di cui non sia stato possibile reperire la fonte.

Ringraziamenti

Si ringrazia lo Chef de cuisine Carla Marchetti per la preparazione dei piatti fotografati da G. Valsecchi.

Si ringrazia inoltre il negozio Pasquinucci, via Gioberti 134/r, Firenze, tel. 055 245791, del signor Martinelli, per la gentile collaborazione.



Ricetta di facile esecuzione



Ricetta di media difficoltà



Ricetta elaborata



Tempo di preparazione



Tempo di cottura



Salsa da servire calda



Salsa da servire fredda

Se non altrimenti specificato, le dosi indicate nelle ricette sono per 4 persone. L'assenza del simbolo indicante salsa calda/salsa fredda sta a indicare che va servita a temperatura ambiente.

www.giunti.it

ISBN 88-440-2949-9

© 2004 Giunti Editore S.p.A., Firenze-Milano
Prima edizione: settembre 2004

Ristampa	Anno
6 5 4 3 2 1 0	2008 2007 2006 2005 2004

Stampato presso Giunti Industrie Grafiche S.p.A. - Stabilimento di Prato

Sommario

Salse madri e salse di base

Allemande	10
Besciamella	10
Maionese	11
Roux	7
Salsa demi-glace	9
Salsa di pomodoro	8
Salsa spagnola	8
Salsa vellutata	9

Salse per verdure e stuzzichini

Acciugata	15
Bagna cauda	14
Chutney di cipolle	15
Cipollata	15
Crema al limone	26
Crema al vino	17
Crema aspra di tofu	16
Crema di carote	18
Crema di ceci (hummus)	19
Crema di formaggio alle erbe	18
Crema di gamberetti	36
Crema di tofu e olive	20
Crema di tonno e carciofi	21
Fonduta	16
Fonduta giapponese	21
Maionese alle erbe	21
Maionese francese	23
Mousse di sedano	23
Pâté di ricotta e würstel	20
Pâté vegetariano	22
Salsa ai germogli	26
Salsa al cetriolo	39

Salsa al dragoncello	41	Pesto ai funghi	48
Salsa al gorgonzola	31	Pesto di fave	76
Salsa al meliloto	32	Pesto di maggiorana	55
Salsa all'acetosella	36	Pesto di olive	61
Salsa all'amareggiola	22	Pesto siciliano	51
Salsa all'avocado	24	Ragù balsamico	47
Salsa all'erba cipollina	25	Ragù con le mandorle	44
Salsa allo sherry	41	Ragù di branzino	60
Salsa bulgara	25	Ragù di lumache	65
Salsa caprino e rucola	40	Salsa ai finocchi	66
Salsa del buongustaio	27	Salsa al curry	58
Salsa di arachidi	35	Salsa al limone	72
Salsa di capperi e aneto	39	Salsa al pomodoro e germogli di fieno	44
Salsa di formaggio	29	Salsa al tartufo	47
Salsa di mandorle al rafano	28	Salsa al tonno	55
Salsa di melanzane	29	Salsa all'abruzzese	62
Salsa di speck	37	Salsa alle nocciole	48
Salsa gialla	39	Salsa alle noci	51
Salsa Kikimisu	40	Salsa capperi e limone	56
Salsa miso e sesamo	31	Salsa di panna acida	55
Salsa nerina	32	Salsa di zucca gialla	57
Salsa occitana	36	Salsa prezzemolo e basilico	61
Salsa pomodoro e menta	35	Sugo al mascarpone	76
Salsa rossa	30	Sugo al pepe verde	56
Salsa sfiziosa	38	Sugo alla boscaiola	53
Salsa tarator	16	Sugo alla carbonara	52
Salsa thousand island	33	Sugo alla carbonara vegetale	75
Salsa verde al formaggio	31	Sugo alla carrettiera	54
Taramasalata	26	Sugo alla pescatora	59
Tzaziki	32	Sugo alla puttanesca	69
Vinaigrette	34	Sugo all'amatriciana	58
Vinaigrette piccante	40	Sugo all'ammiraglia	76
		Sugo all'arrabbiata	65
		Sugo cipolle e pangrattato	63
		Sugo con acciughe e cipolle	49

Salse e sughi per primi piatti

Crema di lenticchie	45
Crema di tofu	46

Sugo d'anatra	66	Salsa dorata	98	Salsa canadese	126
Sugo di agnello	68	Salsa forte	93	Salsa-conserva piccante	121
Sugo di alici fresche	52	Salsa greca	96	Salsa Cumberland	109
Sugo di anguilla e piselli	70	Salsa limone e noci	82	Salsa della Bormida	114
Sugo di cantarelli	69	Salsa Mornay	87	Salsa di asparagi	113
Sugo di cavolfiore	64	Salsa Mousseline	89	Salsa di gorgonzola e noci	117
Sugo di cervo e funghi	71	Salsa palermitana	97	Salsa di mela e cren	107
Sugo di cinghiale	58	Salsa rossa	97	Salsa di ostriche	119
Sugo di lepre	67	Salsa russa	92	Salsa di ravanelli	116
Sugo di pesce fresco	70	Salsa salmoriglio	83	Salsa di uva spina	113
Sugo di pinoli	56	Salsa saporita	88	Salsa di zucchine	118
Sugo di radicchio	73	Salsa vellutata		Salsa Elrose	119
Sugo di ricci di mare	72	al prezzemolo	86	Salsa giapponese	125
Sugo di salsiccia	69	Salsa verde	91	Salsa indiana	116
Sugo di sesamo e carote	74	Tapenade	88	Salsa pastorella	110
Sugo di spugnone	47			Salsa per coniglio	116
Sugo di uova di trota	72			Salsa piccante alle prugne	118
Sugo di zucchine	75			Salsa rapida alla diavola	121
Sugo gamberetti e asparagi	50			Salsa rossa agrodolce	120
Sugo piselli e carciofi	62			Salsa tonnata	115
Sugo uvetta e pinoli	77			Salsa ubriaca	122

Salse per pesce

Aioli	90
Maionese rossa	88
Salsa abbicci	81
Salsa africana piccante	85
Salsa agli agrumi	85
Salsa ai capperi	82
Salsa ai peperoni	84
Salsa al curry	82
Salsa alla giudea	85
Salsa alla senape	80
Salsa all'anice di Dumas	97
Salsa all'arancia	81
Salsa allo champagne	94
Salsa andalusa	80
Salsa belga	99
Salsa bercy	94
Salsa bernese	93
Salsa bretonne	98
Salsa di achillea	90
Salsa di mele	95
Salsa dolce-piccante	86

Salse per carne

Besciamella al prosciutto e tartufo	103
Crema di tahin	104
Harissa	104
Pearà	103
Peperada	107
Salsa agra	107
Salsa al cioccolato	127
Salsa al dragoncello	122
Salsa al dragoncello e uova	124
Salsa al limone	106
Salsa al pepe	102
Salsa al rafano	108
Salsa al sambuco	105
Salsa al tonno e olive	108
Salsa al vino	
per cacciagione	112
Salsa alla menta	111
Salsa all'aceto balsamico e pistacchi	111
Salsa alle olive	122
Salsa allo zafferano	108
Salsa barbecue	113
Salsa bianca piccante	114
Salsa bordolese	125
Salsa Cambridge	126



Salse madri
e salse di base





Le salse si suddividono principalmente in salse cotte (spesso calde), e salse crude (spesso fredde).

Fra le **salse cotte** una delle basi più importanti è la besciamella: da questa preparazione derivano molte altre salse che, insieme alle loro derivate, servono generalmente per legare e gratinare alcune pietanze. A questo proposito fondamentale è il corretto dosaggio del calore, e la corretta esecuzione della tecnica per amalgamare a caldo gli ingredienti. Non è certo buona cosa, ad esempio, lasciare un sentore di bruciato nella salsa.

Oltre alla besciamella ci sono altre tre salse "madri": la spagnola, la vellutata e la salsa di pomodoro. Dalla spagnola derivano le cosiddette salse brune; dalle altre, inclusa la besciamella, le salse bianche.

Gli elementi base delle salse calde sono i fondi e i roux. I fondi, sostituibili anche con del brodo ristretto, sono di carne, verdura o pesce; i roux invece permettono di legare la salsa, e sono costituiti da burro e farina.

A seconda dei tempi di cottura esistono tre tipi di roux: bianco, biondo (dal colore giallo paglia, che serve per legare salse bianche, vellutate e besciamella), e bruno (lasciato cuocere più a lungo, serve per salse tipo spagnola e *demi-glace*).

Madre delle **salse crude**, preparate a freddo e servite per lo più a temperatura ambiente o fredde, è invece la maionese. Per

realizzarla è molto importante l'e-

mulSIONE, passaggio essenziale che comporta l'uso di due o più ingredienti liquidi con uno che fa da legante (l'uovo nel caso della maionese). Smettendo di mescolare, i liquidi non devono ovviamente separarsi; viceversa si dice che la salsa è "impazzita".

Si chiamano **sughi** invece sia i fondi di cottura di preparazioni in umido di carne, pesce e di verdura; sia salse più o meno leggere, volte a insaporire vivande, e particolarmente utilizzate per condire la pasta.



Moltissime salse cotte e sughi possono essere conservati sottovetro, in barattoli con chiusura ermetica, sia in frigorifero (per un tempo medio-breve), sia in luoghi freschi, asciutti e al riparo dalla luce. In questo secondo caso è però opportuno procedere con una cottura a bagnomaria per circa trenta minuti – esattamente come si fa per le conserve – così da aumentare la resistenza del prodotto e la sua durata nel tempo (anche alcuni mesi). Nel caso riponiate i vasetti in frigorifero, è utile coprire la salsa con un sottilissimo strato di olio o con un dischetto di carta oleata. Le salse crude hanno invece un tempo di conservazione molto minore, e si consiglia quindi di prepararle il giorno stesso, o al massimo uno, due giorni prima.



Qui di seguito troverete le ricette base delle salse madri, essenziali per realizzare molte delle proposte del volume, che vanno dalle salse dense e cremose per stuzzichini, verdure e crudità, ai sughi caldi per primi importanti o secondi di carne.

Roux



🕒 15 minuti

🍲 30-40 minuti

INGREDIENTI: 125 g di burro, 150 g di farina.

Si usa per legare tutte le salse madri.

Scaldare il burro incorporando man mano la farina e lavorando il tutto con una spatola. Tenendo sul fuoco il tempo necessario a far perdere alla farina il sapore di crudo e a far sì che il composto assuma colore giallo, si ottiene il roux biondo (base per salse bianche quali vellutata e besciamella). Cuocendo per un tempo superiore si otterrà il roux bruno, che è la base della salsa spagnola.

Salsa di pomodoro



15 minuti



30 minuti

INGREDIENTI: 500 g di pomodori, 2 dl di olio extravergine d'oliva, sale, pepe bianco, 2 pizzichi di coriandolo in polvere, 2 spicchi d'aglio, 20 g di prezzemolo, 20 g di cerfoglio, 10 g di dragoncello.

Di salse di pomodoro ne esistono molte versioni, alcune ovviamente usate per condire la pasta, altre usate come accompagnamento. Sbollentate e pelate i pomodori da salsa, tagliateli a metà e strizzateli per togliere i semi e acqua. Tagliateli a dadini e mettete i pomodori in un tegame con l'olio e gli altri ingredienti dopo averli tritati fini. Fate quindi cuocere a bagnomaria, a fuoco dolce, almeno per mezzora. Servite questa salsa calda o fredda.

Salsa spagnola



20 minuti + 24 ore



2 ore e 40 minuti

INGREDIENTI: 1,25 l di fondo, 50 g di roux, 15 g di prosciutto crudo, 30 g di carote, 20 g di cipolla, 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro.

Portate a ebollizione 1 l di fondo, unitevi 50 g di roux, mescolate con una frusta e lasciate sobbollire. Tritate 15 g di prosciutto crudo, 30 g di carote e 20 g di cipolla; fate soffriggere in modo che il grasso si sciolga e la verdura si appassisca. Unite il tutto al fondo e fate cuocere lentamente. Passate al setaccio e rimettete al fuoco con altri 2 dl di fondo e fate sobbollire 1 ora. Lasciate riposare per 24 ore. Rimettete ancora sul fuoco per un'altra ora con 0,5 dl di fondo e 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro.

Salsa demi-glace



 20 minuti + 24 ore

 50-60 minuti

INGREDIENTI: 1,25 l di fondo, 50 g di roux, 15 g di prosciutto crudo, 30 g di carote, 20 g di cipolla, 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro, roux bruno q.b., vino Madera q.b.

Si tratta della salsa spagnola che però viene fatta ridurre alla metà, grazie a una cottura più lunga, a calore moderato e poi completata con roux bruno e con vino Madera (nella quantità di 1 dl per ogni l di salsa).



Salsa vellutata



 15 minuti

 20 minuti

INGREDIENTI: 40 g di farina, 40 g di burro, 50 cl di brodo, sale, pepe.

In un pentolino fate fondere il burro a fuoco basso, versatevi a pioggia la farina (così non si formano grumi) e mescolate. Appena la crema diventa dorata e liscia, diluitela versando a poco a poco il brodo freddo (può essere vegetale, di carne o di pesce). Mescolando portate lentamente a bollire e cuocete per circa un quarto d'ora. Regolate di sale e pepe.

Besciamella



 20 minuti

INGREDIENTI: 1 l di latte, 100 g di burro, 80 g farina, sale a piacere.

È una salsa madre, dalla quale se ne possono ricavare tante altre. La dose di farina (che ne determina la morbidezza o meno) varia da 60 a 100 g per l di latte a seconda dell'uso che se ne vuole fare.

Sciogliete il burro a pezzetti in un pentolino su fuoco dolce. Quindi aggiungete lentamente la farina frustando bene in modo che non si formino grumi. Lasciate cuocere un paio di minuti frustando e lasciare raffreddare. Portate il latte a ebollizione su fuoco medio e versatevi dentro la crema appena ottenuta (roux chiaro) frustando bene. La salsa pian piano si addenserà: bisogna farla bollire piano senza che attacchi sul fondo, quindi usate la frusta con molta cura. Toglietela dal fuoco dopo pochi minuti e scioglietevi il sale (magari anche del pepe o noce moscata o un'altra spezia a vostro gusto).

Allemande



 1 ora

INGREDIENTI: 5 dl di salsa vellutata (vedi p. 9), 50 cl di brodo di carne, 1 cucchiaio di succo di limone, 50 g di burro, 2 tuorli d'uovo.

È una salsa di base, che si ottiene aggiungendo a una vellutata tuorli e burro. Nonostante il nome, non è di origine tedesca, ma è una salsa francese, tanto che è nota anche con il nome di parigina. Ne esistono due versioni, una grassa a base di brodo di carne e una più leggera a base di brodo di pesce. Versate in una casseruola il brodo tiepido, unitevi la salsa vellutata calda, i tuorli d'uovo e, con una frusta, mescolate con cura il tutto. Ponete a cuocere su fiamma vivace, mescolando continuamente con un cucchiaio di legno, finché la salsa non si sarà addensata e non velerà il cucchiaio. A questo punto aggiungete poche gocce di succo di limone e quindi il burro tagliato a pezzettini. Continuate a mescolare finché il burro non sarà completamente sciolto. Togliete la salsa dal fuoco, passatela attraverso un colino a trama fine e mantenetela calda a bagnomaria fino al momento di impiegarla.

Maionese



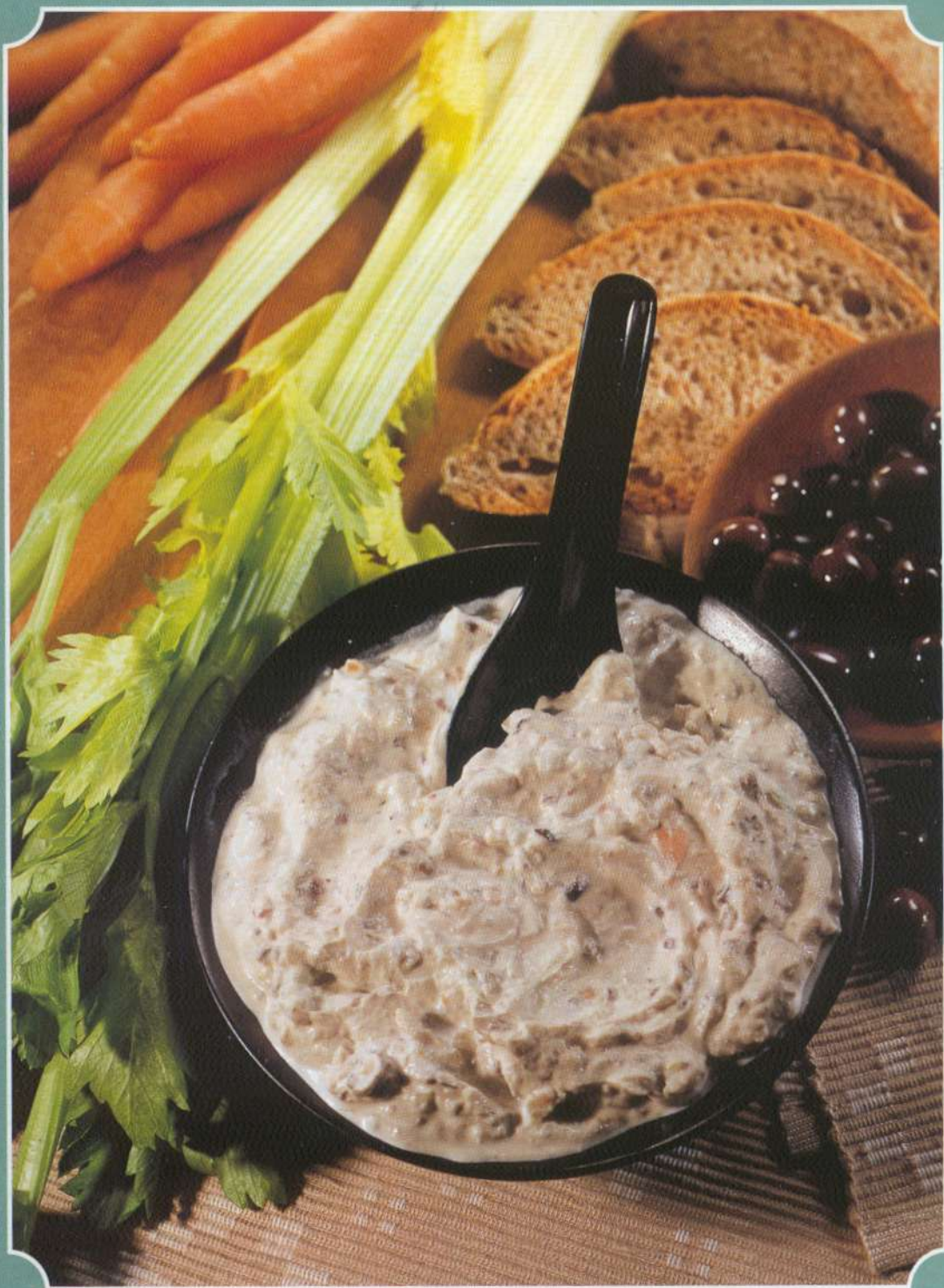
 30 minuti

INGREDIENTI: 2 uova, 1/2 limone, olio extravergine d'oliva leggero (o olio extravergine d'oliva misto a un buon olio di semi), sale, pepe.

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. Riguardo l'olio vi sconsigliamo l'utilizzo di solo olio extravergine d'oliva perché di sapore troppo pesante; utilizzate piuttosto un misto tra olio extravergine d'oliva, che dà sapore, e olio di semi, che conferirà alla salsa la giusta consistenza e leggerezza.

Separate i tuorli dagli albumi e ponete i primi in una scodella, unite un pizzico di sale e iniziate a mescolare con un cucchiaino di legno o una frusta. Versate l'olio a filo sottile e continuate a mescolare ritmicamente così da emulsionarlo ai tuorli. Continuate a mescolare fino a ottenere un composto omogeneo e sodo. Sempre poco alla volta unite il succo filtrato del limone (renderà la maionese più morbida e chiara), un pizzico di sale e una macinata di pepe. Può accadere – nel caso le uova siano troppo fredde o abbiate aggiunto troppo olio tutto di un colpo o, ancora, non mescoliate con ritmo regolare – che la maionese “impazzisca”, cioè l'olio e il tuorlo non si emulsionino tra loro. In questo caso interrompete le operazioni e in un'altra scodella iniziate a lavorare un altro tuorlo unendo goccia a goccia il composto impazzito; riprendete poi la normale esecuzione. Nel caso che per fare la maionese venga impiegato uno sbattitore elettrico, potete usare anche l'albume e la maionese risulterà più leggera.





Salse per verdure
e stuzzichini



Bagna caüda




40 minuti

200 g d'acciughe sottosale,
200 g d'aglio,
250 g di olio extravergine
d'oliva,
40 g di burro.

Con uno straccio umido togliete il sale dalle acciughe e diliscatele, tagliatele a pezzettini e mettetele in un tegame di coccio insieme con l'aglio affettato molto sottilmente. Versate l'olio e lasciate cuocere, a fiamma moderata, mantenendo mescolato in modo che le acciughe si disfino. Dopo circa 30 minuti sciogliete nel condimento il burro e portate in tavola sull'apposito fornellino per mantenere la salsa calda.

Una versione più leggera di questa salsa prevede che l'aglio venga lasciato a bagno in un po' di latte per qualche ora prima di essere affettato e utilizzato per aromatizzare l'olio. Lo si toglie quindi prima di mettere a cottura le acciughe. Se scegliete questa soluzione provate a unire alla salsa, prima di portarla in tavola, un tartufo bianco tagliato a lamelle sottilissime.

 Nella bagna caüda vanno immerse verdure crude e/o cotte tagliate a pezzi.



Bagna caüda

È la più famosa salsa tradizionale del Piemonte. Viene servita bollente e vi si immergono verdure crude e, più raramente, lesate. Tra le verdure crude che meglio si accompagnano a questa salsa calda vi sono: cardi, peperoni, ravanelli, verza, sedano, indivia, radicchio. Tra le verdure da utilizzare cotte consigliamo cipolle, barbabietole e peperoni abbrustoliti.





Cipollata

Innanzitutto scottate appena il peperone in acqua bollente, quindi scolatelo e pulitelo internamente togliendo semi e coste. Infine spellatelo. Mettete i pezzi di peperone nel frullatore insieme alle cipolle, che avrete precedentemente pulito e tagliato a fettine. Quando il composto sarà sufficientemente omogeneo ponetelo in un recipiente e unitevi la robiola, un paio di cucchiaini d'olio e il succo del limone. Mettete la salsa a raffreddare in frigo per poco tempo e servite.

❄ *Salsa indicata per crostini di pane.*



 15 minuti + 30 minuti

 5 minuti

1 peperone,
150 g di robiola,
2 cipolle fresche,
1 limone,
olio extravergine d'oliva.

Chutney di cipolle

Sbucciate le cipolle, tritatele e versate il trito in un mortaio. Aggiungetevi le foglie di menta spezzettate e lavorate il tutto sino a ottenere un composto ben amalgamato. Unitevi il peperoncino, i semi di cumino, il sale e il succo di limone, mescolate con molta cura e portate in tavola.

Salsa ottima per crostini di pane.



 15 minuti

2 cipolle,
alcune foglie di menta,
il succo di 1 limone,
1 cucchiaino di peperoncino rosso in polvere,
1 cucchiaino di semi di cumino,
1 cucchiaino di sale.

Acciugata

Lavate le acciughe accuratamente e pulitele, togliete loro la spina e dividetele in filetti. Mettetele da parte. Quindi sbucciate gli spicchi d'aglio e tritateli finemente. Schiacciate le acciughe fino a ridurle in poltiglia e unitevi l'aglio tritato, un pizzico di pepe, uno di sale e il bicchiere di olio. Tritate finemente anche il prezzemolo e aggiungetelo al tutto; mescolate bene e insaporite con qualche goccia di aceto.

Salsa indicata per verdure crude.



 15 minuti

16 acciughe,
4 spicchi d'aglio,
un mazzetto di prezzemolo,
pepe in grani,
1 bicchiere di olio extravergine d'oliva,
aceto (facoltativo).

Salsa tarator



🕒 20 minuti

100 g di mandorle sgusciate,
2 spicchi d'aglio,
2 cucchiaini di mollica di pane,
il succo di 2 limoni,
2 cucchiaini di brodo,
sale.

Spellate le mandorle e poi pestatele in un mortaio assieme al pane e all'aglio mondato. Ricavate un composto omogeneo e unitevi il succo di limone, quindi, senza smettere di pestare, allungatelo con il brodo così da ottenere una salsa sufficientemente liquida. Salatela e versatela in una ciotola.

Servitela per accompagnare carne d'agnello arrostita, ma anche come condimento per verdura cruda o cotta.

Crema aspra di tofu



🕒 10 minuti

350 g di tofu fresco,
1/4 di cucchiaino di sale,
2 cucchiaini di succo di limone
o di aceto di mele.

Immergete il tofu in acqua bollente salata e lasciatevelo per un paio di minuti, poi sgocciolatelo e frullatelo a bassa velocità con il succo di limone o l'aceto di mele sino a che risulti cremoso. Eventualmente sbizzarritevi in alcune appetitose varianti, aggiungendo 1 cucchiaino di vaniglia in polvere o 1/2 mela a pezzetti o 1/2 cucchiaino di cannella in polvere. Il procedimento non varia.

Salsa indicata per tartine.

Fonduta



🕒 20 + 12 ore

300 g di fontina valdostana,
4 uova,
latte,
50 g di burro,
sale, pepe in grani.

Tagliate a cubetti la fontina e disponetela in un recipiente ricoprendola di latte e lasciatela riposare circa 12 ore. Quindi sciogliete in una casseruola, a bagnomaria, il burro, il latte e la fontina, mescolando continuamente finché il formaggio si sarà perfettamente sciolto. Levate dal fuoco, incorporate uno alla volta i tuorli d'uovo, aggiustate di sale e insaporite con pepe macinato all'istante. Rimettete a cuocere a bagnomaria, mescolando e senza mai raggiungere l'ebollizione. Quando il composto sarà diventato una crema uniforme e densa, spegnete e servite.

🔥 *Salsa indicata per crostini di pane tostati al forno.*

Crema di carote



15 minuti

20 minuti

500 g di carote,
2 spicchi d'aglio schiacciati,
4 cucchiai di olio
extravergine d'oliva,
3 cucchiari d'aceto di mele,
2 cucchiaini di semi
di cumino in polvere,
1 cucchiaino di peperoncino
rosso in polvere,
1 cucchiaino di cannella,
1/2 cucchiaino di zenzero
in polvere,
olive nere a piacere,
fette di pane integrale,
sale.

Pulite le carote, spazzolatele sotto acqua corrente e fatele cuocere nell'acqua bollente e salata finché risultano molto tenere. Sgocciolatele, schiacciatele con una forchetta in una scodella e incorporate gli altri ingredienti poco alla volta, mescolando con un cucchiaino di legno. Se invece preferite, versate tutto nel mixer e azionatelo a bassa velocità così da ottenere una crema liscia e omogenea. Servite fredda su un piatto da portata adatto, guarnendo con delle olive nere.

❄ *Salsa indicata per accompagnare fette di pane abbrustolito.*



Crema di formaggio alle erbe



10 minuti + 15 minuti

300 g di ricotta,
50 g di roquefort,
un ciuffo di cerfoglio,
erba cipollina,
un ciuffo di prezzemolo,
1 spicchio d'aglio,
paprica,
sale, pepe.

Tritate le erbe aromatiche e l'aglio quindi unitele al roquefort, che avrete precedentemente lavorato con una forchetta. Insaporite con sale e pepe e amalgamate al composto anche la ricotta sbriciolata. Quando avrete ottenuto una crema morbida e omogenea mettetela in una ciotolina e cospargete con un pizzico di paprica. Lasciate raffreddare per qualche tempo in frigorifero prima di servirla.

❄ *Salsa indicata con crostini o verdure crude.*

Crema di ceci (hummus)

Lavate i ceci, eliminate le impurità che dovessero salire a galla e lasciateli in ammollo in acqua fredda per 24 ore. Poi versate l'olio in una casseruola, unitevi l'aglio sbucciato e finemente tritato e fatelo dorare a fiamma moderata. Scolate i ceci, aggiungeteli nella casseruola, unite tanta acqua quanta ne basta per coprirli e quindi fateli cuocere a pentola coperta e a fuoco moderato per almeno un paio d'ore, in modo che possano adeguatamente ammorbidirsi. Quando i ceci sono cotti al punto giusto e teneri, scolateli e schiacciateli accuratamente con una spatola di legno, lavorandoli in modo da ridurli in una crema soffice. Unitevi il cumino tritato e il succo di limone, salate e trasferite tutto su un piatto da portata, completando con il peperoncino rosso tritato e il prezzemolo. Servite tiepido.

🔥 *Salsa indicata per crostini di pane o per verdure crude.*



20 minuti + 24 ore



2 ore

300 g di ceci secchi,
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,
1 spicchio d'aglio,
1 cucchiaino di semi di cumino tritati,
il succo di 1 limone,
sale,
1 peperoncino rosso,
2 cucchiaini di prezzemolo tritato.



Pâté di ricotta e würstel



10 minuti + 1 ora

125 g di ricotta,
75 g di würstel,
2 cucchiari di maionese,
1 cetriolo a pezzetti,
1/2 cipolla a pezzetti,
1 cucchiaino di senape.



15 minuti

150 g di tofu fresco,
1 cucchiaino di aceto di mele,
2 cucchiari di olio extravergine
d'oliva,
1 scalogno,
una manciata di olive nere
snocciolate,
2-3 steli di erba cipollina,
semi di sesamo,
sale.

Frullate tutti gli ingredienti in un mixer, fino a ottenere una crema omogenea. Trasferite il pâté in una ciotola e ponetelo a riposare in frigorifero per almeno un'ora prima di servirlo.

❄ *Salsa indicata per crostini.*

Crema di tofu e olive

Tritate finemente scalogno, olive ed erba cipollina. Mescolate il trito al tofu e condite con sale, aceto e olio d'oliva. Spalmate i crostini caldi con la crema ottenuta e guarnite con i semi di sesamo. Portate subito in tavola.

Salsa indicata per crostini.



Fonduta giapponese

Preparate la salsa con il brodo, la salsa di soia, lo zucchero e il sakè. In un recipiente per fonduta fate scaldare l'olio e versatevi metà della salsa ottenuta. A questo punto ogni commensale potrà immergere la verdura nella fonduta e cuocerla a piacere. Quando necessario aggiungete altra salsa nel recipiente.

🔥 *Salsa indicata per verdure crude.*



🕒 20 minuti

1 dl scarso di brodo vegetale,
6 cucchiaini di salsa di soia,
2 cucchiaini di zucchero,
2 cucchiaini di sakè,
4 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva.

Maionese alle erbe

Preparate una maionese secondo le indicazioni della ricetta base (vedi p.11). Incorporate il succo di limone e lo yogurt un po' alla volta. Versate la maionese in un recipiente, incorporatevi il trito d'erbe e mescolate delicatamente.

Salsa indicata per verdure.



🕒 30 minuti

1 uovo,
1/2 bicchiere di olio di mais,
60 g di yogurt magro,
1 cucchiaino di erbe
aromatiche tritate,
1 cucchiaino di succo
di limone,
sale, pepe.

Crema di tonno e carciofi

Lessate i carciofi, lavati e mondati, al vapore finché non sono teneri, quindi scolateli e fateli asciugare; poi tritateli con il passaverdura. Al passato amalgamate la crema che avrete ottenuto passando al mixer il tonno e il timo; sempre mescolando insaporite con una spruzzata d'aceto, sale e pepe bianco macinato al momento.

Salsa adatta per farcire crostini e crostoni.



🕒 10 minuti

🍲 30 minuti

500 g di carciofi,
200 g di tonno sottolio,
foglie di timo,
aceto di vino bianco,
sale, pepe bianco.

Pâté vegetariano



🕒 25 minuti + 2 ore

200 g di sedano tenero,
2 carote medie,
300 g di ricotta fresca,
25 olive nere,
peperoncino rosso in polvere,
noce moscata,
2 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva,
alcune rondelle di carota,
fette di pane intergrale,
sale.

Pulite il sedano, lavatelo, asciugatelo e tritatelo finemente. Spazzolate le carote sotto l'acqua corrente, asciugatele, grattugiatele e unitele al sedano in una terrina. Amalgamate la ricotta con un po' d'acqua bollente e aggiungetela alle verdure. Snocciolate le olive, tritatele assai finemente, aggiungetele al composto; condite con sale, peperoncino, una spolverata di noce moscata e l'olio; amalgamate il tutto con molta cura e versatelo in uno stampo da budino scannellato, pareggiando la superficie. Mettete in frigorifero per qualche ora e servite accompagnandolo con fette di pane calde.

❄️ *Salsa adatta per crostoni e crostini.*



Salsa all'amareggiola



🕒 10 minuti

20 g di ricotta fresca
di capra,
50 g di amareggiola,
6 bacche di ginepro,
6 ravanelli con la foglia,
20 g di germogli
di soia verde,
peperoncino rosso in polvere,
1 bicchiere di olio
extravergine d'oliva,
sale.

Frullate insieme tutti gli ingredienti, avendo cura di versare l'olio a filo. L'amareggiola (*Chrysanthemum partenium*, detto anche erba amara o erba madre) ha un sapore decisamente amaro, ma gradevole e aromatico, pertanto la dose si può aumentare o diminuire a piacere.

Salsa adatta per crostoni e crostini.

Maionese francese

Preparate la maionese secondo la ricetta base (vedi p.11), aggiungetevi la mostarda, la salsa Worcester, il cognac, il whisky e la panna. Amalgamate delicatamente e riponete in frigo a riposare.

✳ *Salsa adatta per verdure crude.*

Mousse di sedano

Lavate il sedano e le patate, poi tagliateli a dadini. Fateli cuocere in poca acqua salata e acidulata con poco succo di limone. Una volta bolliti, passate al setaccio i dadini di sedano e di patata; amalgamate al passato la panna e condite con sale e pepe. Guarnite con erba cipollina tritata e servite.

Salsa adatta per verdure.



🕒 15-20 minuti + 2 ore

1 cucchiaino di mostarda di Digione,
2 cucchiaini di salsa Worcester,
1 cucchiaino di cognac,
1 cucchiaino di whisky,
3 cucchiaini di panna liquida,
2 uova, 1/2 limone,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.



🕒 15 minuti

🍲 30-40 minuti

1 sedano rapa,
4 patate,
1 cucchiaino di succo di limone,
1/4 di l di panna fresca,
pepe bianco,
3 cucchiaini di erba cipollina tritata,
sale.

Salsa all'avocado



🕒 20 minuti + 2 ore

2 avocado,
1 pomodoro,
1/2 cipollotto,
1 cucchiaino di olio
di semi di arachidi,
1 limone,
1/4 di peperoncino piccante,
2 cucchiaini di prezzemolo
tritato,
olive nere,
sale.

Lavate il pomodoro, tagliatelo a metà, eliminate i semi e l'acqua di vegetazione, poi tagliatelo a dadini. Mondate il cipollotto e affettatelo finemente (anche la parte verde). Affettate il peperoncino. Aprite gli avocado, privateli del nocciolo, prelevatene la polpa, schiacciatela con la forchetta e conditela con olio e succo di limone. Amalgamate all'avocado prezzemolo e peperoncino, il cipollotto e il pomodoro. Aggiustate di sale e mescolate bene. Coprite e mettete la salsa in frigo. Al momento di servire guarnite con ciuffetti di prezzemolo e olive.

❄️ *Servite accompagnando con tacos.*



Salsa all'erba cipollina

Fate sciogliere il burro in un pentolino e lasciatevi appassire un cipollotto tritato per un minuto. Stemperatevi 1 cucchiaio di farina e, senza smettere di mescolare, versate poco alla volta il latte caldo. Insaporite con un pizzico di noce moscata, sale e pepe. Portate a ebollizione e fate cuocere per 5 minuti circa. Togliete dal fuoco e aggiungete 3 cucchiai di erba cipollina tritata e 2 cucchiai di yogurt.

🔥 *Salsa adatta per accompagnare verdure crude.*



Salsa bulgara

Incorporate all'aglio, dopo averlo pestato, le noci tritate, 2 cucchiai di menta fresca tritata e 2 cucchiai di succo di limone filtrato in 1 tazza di yogurt, rispettando quest'ordine e mescolando sempre nello stesso senso. Salate, pepate e fate riposare in frigo per un paio d'ore prima di servire.

❄️ *Ottima salsa per verdure e insalate.*



🕒 20 minuti

15 g di burro,
1 cipollotto,
farina,
1/2 tazza di latte,
erba cipollina tritata,
2 cucchiai di yogurt,
noce moscata q.b.,
sale, pepe.



🕒 15 minuti + 2 ore

1 tazza di yogurt,
2 spicchi d'aglio,
2 noci tritate,
succo di 1 limone,
menta fresca tritata,
sale, pepe.

Crema al limone



⌚ 20-25 minuti

50 g di burro,
50 g di formaggini,
1 limone,
sale.

Lasciate per qualche tempo il burro a temperatura ambiente in modo che si ammorbidisca e poi montatelo a spuma. Unite i formaggini schiacciati con una forchetta, 2 cucchiaini di succo di limone, 1 cucchiaino di buccia grattugiata del limone stesso e salate.

Servite per farcire gambi teneri di sedano o per accompagnare crudità.

Taramasalata



⌚ 20 minuti + 3 ore

200 g di yogurt naturale,
30 g di tarama
(uova di merluzzo),
1 fetta di pane integrale
senza crosta e sbriciolata,
1 spicchio d'aglio
schiacciato,
1 cucchiaino di succo
di limone,
pepe.

Passate al mixer tutti gli ingredienti, fino a ottenere una crema omogenea. Trasferite la taramasalata in una ciotola e lasciatela riposare in frigorifero per almeno 3 ore prima di servirla. Eventualmente potrete sostituire la tarama con della bottarga, ossia con uova di muggine.

❄ *Servite per accompagnare verdure fresche o con crostini croccanti.*

Salsa ai germogli

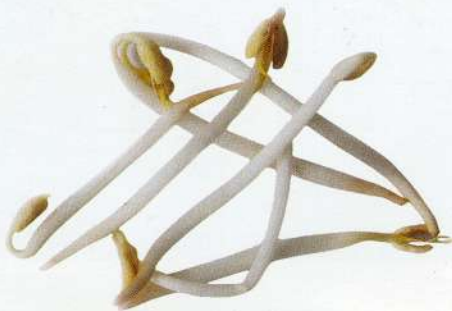


⌚ 15 minuti

200 g di ricotta fresca
di capra,
50 g di prezzemolo,
1 porro,
20 g di germogli di soia,
20 g di mandorle sgucciate,
20 g di nocciole sgucciate,
1 pizzico di santoreggia,
peperoncino rosso in polvere,
1 bicchiere di olio
extravergine d'oliva,
sale.

Versate nel frullatore la ricotta, il prezzemolo e il porro puliti, i germogli, la frutta secca, la santoreggia, il peperoncino, del sale. Frullate a bassa velocità aggiungendo nel contempo l'olio a filo.

Usate la salsa spalmata su fette di pane integrale.



Salsa del buongustaio

Sbucciate la cipolla piccola e tritatela molto finemente. Tritate anche 2 filetti d'acciuga, 1 cucchiaino di capperi, 1/2 mazzetto di cerfoglio e 1/2 di prezzemolo. Lavorate 2 tuorli d'uovo con 1 cucchiaino di senape e 5 cucchiaini d'olio d'oliva e diluite la salsa con 1 cucchiaino d'aceto e 1 di succo di mela. Insaporite con sale, pepe e peperoncino e incorporate gli ingredienti tritati.

Salsa adatta per verdure crude o cotte.



20 minuti

1 cipolla piccola,
2 filetti d'acciuga,
1 cucchiaino di capperi,
1/2 mazzetto di cerfoglio,
1/2 mazzetto di prezzemolo,
2 tuorli d'uovo,
1 cucchiaino di senape,
5 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva,
1 cucchiaino di aceto,
1 cucchiaino di succo di mela,
peperoncino,
sale, pepe.



Cerfoglio

È un buon depurativo e tonificante del fegato e possiede anche proprietà diuretiche e digestive. Il cerfoglio, così come il prezzemolo, ostacola la produzione di latte, perciò è sconsigliato alle donne in gravidanza. Va usato crudo nelle insalate miste oppure come ingrediente indispensabile per ottenere molte deliziose salse.


Salsa di mandorle al rafano



20-25 minuti

1 tazza di brodo,
1 cucchiaino di farina,
90 g di mandorle,
zucchero,
1 cucchiaino di rafano
grattugiato,
2 tazze di yogurt.

Versate in una casseruola 1 tazza di brodo caldo e stemperatevi un cucchiaino di farina. Spellate e tritate le mandorle finemente. Versate il trito di mandorle nella casseruola unitamente a 1 cucchiaino di zucchero e fate cuocere qualche minuto fino ad addensare la salsa. Togliete dal fuoco e aggiungete il cucchiaino di rafano grattugiato e 2 tazze di yogurt.

 *Ottima salsa per accompagnare le verdure.*



Salsa di formaggio

Tostate nel burro la farina, unite il latte e fate sobbollire. Incorporate il formaggio e la noce moscata, salate.

🔥 *Accompagnate con verdure lesse o crude (particolarmente adatti i broccoletti).*



15 minuti

40 g di farina,
60 g di burro,
1/4 di l di latte,
100 g di parmigiano
grattugiato,
noce moscata in polvere,
sale.

Salsa di melanzane

Sbucciate le melanzane, tagliatele a fette e quindi fatele soffriggere, per 5 minuti circa, in olio d'oliva. Prima di ultimare la cottura unite gli spicchi d'aglio pestati e la conserva di pomodoro. Quindi aggiungete le cipolle tagliate a spicchi e consumate le melanzane fino a ridurle a purea. Unite il tahin, il succo di limone e la scorza grattugiata di metà limone; condite con sale, spezie e olio di sesamo, e incorporate quindi il prezzemolo tritato.

🔥 *Salsa indicata per
crostini e crostoni.*



25 minuti

2 melanzane,
3 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva,
2 spicchi d'aglio,
1 cucchiaino di conserva
di pomodoro,
1 cipolla,
1 cucchiaino di tahin
(crema di sesamo),
1 limone,
un pizzico di cumino,
una punta di pepe,
1 cucchiaino di olio
di sesamo,
un ciuffetto di prezzemolo,
sale.



Salsa rossa

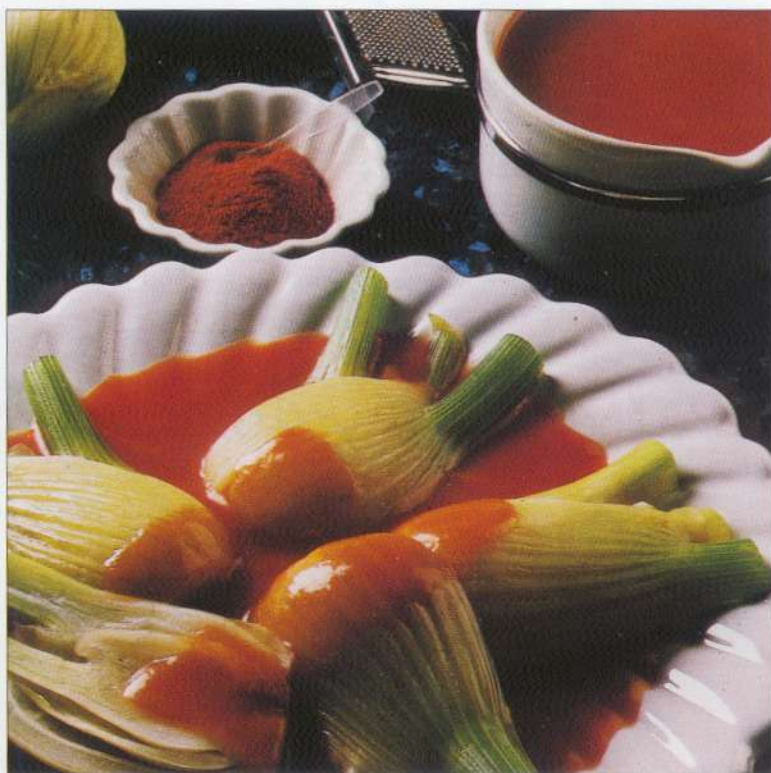


🕒 25 minuti

400 g di pomodori,
40 g di burro,
1 cipolla media,
1/2 l di brodo di carne,
30 g di farina,
1-2 cucchiaini di paprica dolce,
1 pizzico di zucchero.

Lavate i pomodori, tagliateli in 4 parti. Fate sciogliere il burro in un tegame, mettete la cipolla a rosolare, aggiungete i pomodori e fate cuocere 5 minuti. Aggiungete il brodo e lasciate sul fuoco ancora 5 minuti. Filtrate la salsa e passatela in un altro tegame. Mescolate la farina con un po' d'acqua e aggiungete alla salsa girando continuamente. Fate cuocere a fuoco lento per 5 minuti e infine insaporite con sale, pepe, paprica e zucchero.

🔥 *Servite con verdure lesse o crude (finocchi).*



Salsa verde al formaggio

Lavate e mondate prezzemolo ed erba cipollina, quindi tritateli finemente. Togliete la crosta ai formaggi e tagliateli a tocchetti. Metteteli quindi in un pentolino, a fuoco basso, e unitevi la panna. Mescolando continuamente fate sciogliere i formaggi finché non otterrete una crema omogenea. Togliete dal fuoco e amalgamate alla crema il succo di limone e le erbe precedentemente tritate. Aggiustate di sale e pepe.

🔥 *Servite per accompagnare crudità.*



🕒 20 minuti

1 ciuffo di prezzemolo,
erba cipollina,
200 g di gorgonzola,
200 g di taleggio,
2 dl di panna da cucina,
succo di 1 limone,
sale, pepe.

Salsa miso e sesamo

Preparate la salsa mescolando prima bene il miso e lo zucchero, e unendo poi l'olio di sesamo e l'aceto. Guarnite con il sesamo bianco tostato. Servite a temperatura ambiente.

Salsa indicata per verdure crude o cotte.



🕒 10 minuti

3 cucchiaini di miso bianco,
2 cucchiaini di olio di sesamo,
2 cucchiaini di zucchero,
1 cucchiaino di aceto.

Salsa al gorgonzola

In una ciotola ponete il gorgonzola a pezzetti con sale, pepe e succo di limone; con i rebbi di una forchetta schiacciate e amalgamate il composto fino a ottenere una crema. Aggiungete olio per diluire e versate la salsa ottenuta sulle verdure. Servite subito.

Salsa adatta per insalate e verdure crude.



🕒 10 minuti

2 cucchiaini di gorgonzola,
olio extravergine d'oliva,
1 cucchiaino di succo di
limone,
sale e pepe.

Tzaziki



10 minuti

700 g di yogurt,
1 cetriolo,
1/2 cipolla,
2 spicchi d'aglio,
prezzemolo,
qualche foglia di basilico,
qualche foglia di menta.

Tritate finemente aglio, cipolla, prezzemolo, menta e basilico; mondate e tagliate a dadi il cetriolo. Mescolate le verdure con gli aromi e unite il tutto allo yogurt amalgamando con cura. Servite fredda.

❄ *Salsa adatta per condire insalate.*

Salsa al meliloto



10 minuti + 1 ora

una manciata di fiori freschi
di meliloto,
succo di 1 limone,
1 uovo,
sale.

Sbattete l'uovo intero con il succo di limone e il sale. Aggiungere il meliloto e lasciate riposare un'oretta.

Salsa adatta per verdure lessate.



Salsa nerina



15 minuti

2 cucchiaini di yogurt,
1/2 bicchiere di olio
extravergine d'oliva,
il succo di 2 limoni,
un mazzetto di erba cipollina,
2 cucchiaini di prezzemolo
tritato,
poche foglie di menta,
1 cucchiaino di senape,
1 tuorlo d'uovo sodo.

Tritate finemente l'erba cipollina e la menta, quindi mescolatele in una scodella con il prezzemolo, il tuorlo d'uovo sbriciolato, la senape, il succo di limone e lo yogurt. Amalgamate il tutto con cura all'olio e, se la salsa risulta troppo densa, diluitela con un po' d'acqua.

Ottimo condimento per verdure.

Salsa thousand island

Tritate molto finemente il 1/2 peperone che avrete lavato e a cui avrete tolto i semi e le coste interne. Mescolate accuratamente 2 cucchiaini di formaggio granuloso (tipo Jocca), 2 cucchiaini di panna e 2 cucchiaini di ketchup; quindi unite al composto il peperone tritato e insaporite con sale, pepe, paprica, tabasco.

Salsa adatta per pomodori, peperoni, cetrioli.



20 minuti

1/2 peperone,
2 cucchiaini di formaggio
granuloso (tipo Jocca),
2 cucchiaini di panna
da cucina,
2 cucchiaini di ketchup,
paprica,
tabasco,
sale, pepe.



Lined writing area for notes or additional instructions.

Salsa pomodoro e menta

Mondate le verdure e lavatele; preparate un battuto di cipolla, aglio, carote e prezzemolo e rosolatelo con l'olio in un tegame su fiamma moderata. Non appena la cipolla diviene trasparente unite i pomodori tritati e 1/2 cucchiaino di zucchero per eliminare l'acidità del pomodoro. Portate la salsa a cottura unendo, prima di spegnere, sale e pepe macinato fresco. Levate il tegame dal fuoco e unite le foglie di menta lavate, asciugate e finemente tritate. Lasciate insaporire per qualche istante prima di utilizzare.

🔥 *Salsa indicata per crostini e verdure.*



🕒 20 minuti

500 g di pomodori pelati,
un pugno di foglie di menta,
prezzemolo,
aglio,
2 carote,
1 cipolla,
zucchero,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

Salsa di arachidi

Macinate le arachidi e tostatele leggermente, mescolando di continuo. Tritate finissima la cipolla e pestate gli aglio. Amalgamate questi ingredienti con un poco di brodo vegetale e aggiungete poi tutti gli altri. Portate a ebollizione e per 10 minuti addensate a calore moderato.

🔥 *Salsa indicata per verdure.*



🕒 10 minuti

🍲 15 minuti

130 g di arachidi,
1 cipolla,
2 spicchi di aglio,
1 cucchiaino di cumino,
1 cucchiaino di coriandolo,
2 cucchiaini di curcuma,
2 pizzichi di pepe,
50 g di cocco in scaglie,
1 cucchiaino di tamari,
1 cucchiaino di miele,
1 cucchiaino di farina
di grano saraceno,
1/2 l di brodo vegetale,
sale.



Salsa all'acetosella



🕒 20 minuti

una manciata di foglie di acetosella,
3 bulbi di aglio selvatico,
un ciuffetto di erba cipollina,
1 cucchiaino di capperi,
1 cucchiaino di concentrato di pomodoro,
75 g di burro,
sale.

Tritate finemente acetosella, aglio, erba cipollina e capperi. Fate sciogliere il burro a bagnomaria e unitevi il trito di erbe aromatiche e il concentrato di pomodoro; salate e mescolate fino a ottenere una crema omogenea.

Salsa indicata per accompagnare alici sottolio.



Salsa occitana



🕒 10 minuti

1 testa d'aglio,
succo di 1 limone,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

Pestate l'aglio sbucciato in un mortaio finché non sia ridotto in poltiglia. Aggiungete poco per volta l'olio e il succo del limone, mescolando continuamente. Aggiustate di sale e pepe e continuate a mescolare per amalgamare il tutto.

Ottima salsa per verdure crude o cotte.

Crema di gamberetti



🕒 30 minuti

200 g di gamberetti,
1 tazza di yogurt,
1 limone,
finocchio selvatico,
sale, pepe.

Scottate i gamberetti in acqua salata, poi sgusciateli e frullateli nel mixer. Incorporate al composto così ottenuto lo yogurt, dopo averlo fatto sgocciolare in una mussolina. Scaldate appena il composto a bagnomaria. Salate, pepate e aggiungete il succo di limone e un trito di foglie di finocchio selvatico.

Ottima salsa per tartine.

Salsa di speck

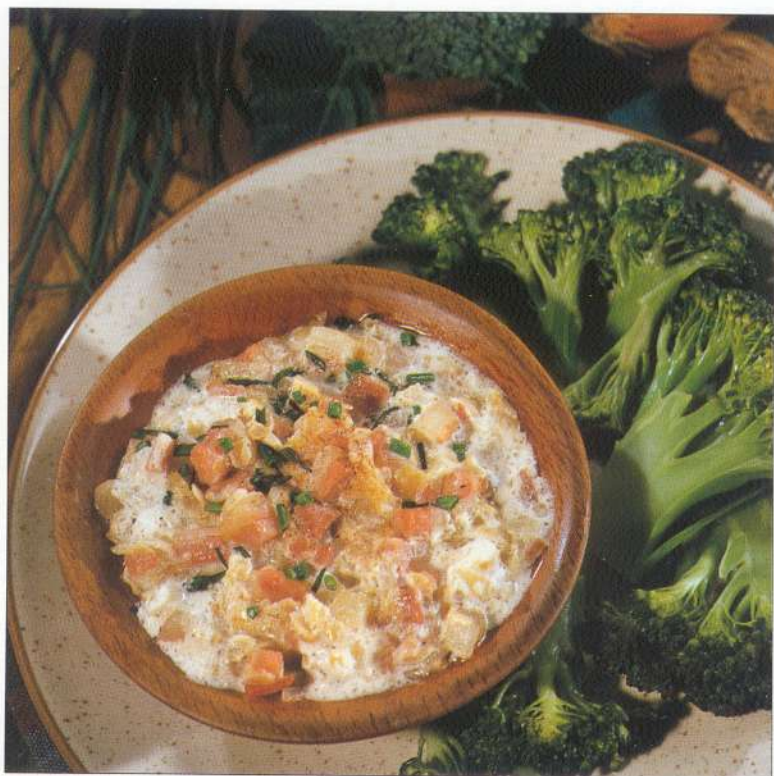
Scaldare una padella e rosolatevi lo speck tagliato a dadini. Aggiungete poi le cipolle finemente tritate e rosolate anche queste, ma senza che prendano colore. Bagnate con l'aceto, unite la panna, la noce moscata, salate e pepate. Servite con un trito di erba cipollina.

🔥 *Salsa indicata per verdure cotte (cavolini di Bruxelles).*



🕒 20 minuti

100 g di speck non troppo magro,
2 cipolle,
2 cucchiai d'aceto,
150 g di panna da cucina,
un ciuffetto di erba cipollina,
una presa di noce moscata,
4 cucchiari di olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.



A series of horizontal lines for writing, located below the decorative shelf.

Salsa sfiziosa

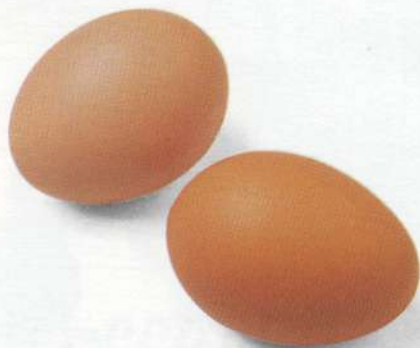


🕒 20 minuti

2 uova sode,
4 cucchiari di maionese,
200 g di yogurt,
100 g di panna da cucina,
1 cucchiario di aceto,
succo di 1 limone,
2 cucchiari di senape
semiforte,
1 cucchiaino di vov,
1 presa di zucchero,
un ciuffetto di prezzemolo,
sale, pepe.

Tagliate a metà le uova sode: tritate finemente gli albumi (che terrete poi da parte), passate i tuorli al setaccio e amalgamate-
li, in una ciotola, con maionese, yogurt, panna, aceto, succo di
limone, senape e vov. Insaporite questa salsa con sale, pepe e
zucchero. Servite con un trito di prezzemolo.

*Salsa che si accompagna con verdure crude e pane tostato im-
burrito.*



Salsa al cetriolo

Disponete su un piatto inclinato il cetriolo sbucciato e tagliato a fette sottilissime cosparse di sale, in modo che possa espellere il liquido amarognolo. Poi mettete in un frullatore il prezzemolo tritato, il succo dell'aglio spremuto con l'apposito apparecchietto (o tritato), la cipolla a pezzetti, l'olio, l'aceto, il sale e un pizzico di pepe, e frullate per qualche secondo. Lavate il cetriolo, asciugatelo e unitelo alla salsa.

Salsa che potrete utilizzare per condire insalate.



15 minuti

1 cetriolo grosso,
1 cipolla di media grossezza,
1 spicchio d'aglio,
4 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva,
2 cucchiaini di aceto di mele,
2 cucchiaini di prezzemolo
tritato,
sale, pepe bianco.

Salsa di capperi e aneto

Mettete i tuorli in un mixer e incominciate a frullarli; versate nel contempo a filo, dal foro del coperchio del mixer, l'olio. Appena la salsa si sarà addensata, aggiungetevi, sempre, a filo, il succo di arancia. Sciacquate bene i capperi e tritateli finemente mescolandoli all'aneto, aromatizzate quindi la salsa con il trito.

Salsa ottima per crudità.



10 minuti

2 tuorli d'uovo,
2 cucchiaini di olio extravergine
d'oliva,
2 cucchiaini di succo
di arancia,
1 cucchiaino di aneto
spezzettato,
1 cucchiaino di capperi
sottosale.

Salsa gialla

Preparate la salsa mescolando bene i tuorli in un pentolino e aggiungendo poi i condimenti. Mettete sul fuoco una pentola con acqua e cuocete la salsa a bagnomaria per circa 3 minuti, mescolando di continuo con un cucchiaino di legno finché non diventa densa.

Salsa indicata per verdure cotte.



10 minuti

3 tuorli d'uovo,
2 cucchiaini di aceto,
1 cucchiaino di zucchero,
un pizzico di sale.

Vinaigrette piccante



🕒 5 minuti

2 dl di olio
extravergine d'oliva,
4 cucchiai di aceto di mele,
1 cucchiaino di senape,
1 spicchio d'aglio,
1 cucchiaino di miele,
peperoncino rosso,
sale.

Sbucciate e schiacciate lo spicchio d'aglio, quindi mettetelo in un vasetto di vetro con un coperchio a vite assieme a tutti gli altri ingredienti. Agitate bene per emulsionare il condimento, poi conservatelo al fresco o utilizzatelo subito.

✳️ *Salsa adatta per condire insalate e verdure lessate.*

Salsa caprino e rucola



🕒 15 minuti

4 caprini freschi,
1/2 mazzetto di rucola,
paprica dolce,
1 tuorlo d'uovo sodo,
1 bicchiere scarso di olio
extravergine d'oliva,
sale.

Tritate finemente la rucola e mischiatela all'uovo sodo sbriciolato, a una punta di cucchiaino di paprica e a un pizzico di sale. Amalgamate gli ingredienti ai caprini aiutandovi con i rebbi di una forchetta. Quando il composto sarà omogeneo, diluitelo con l'olio mescolando con un cucchiaino di legno.

Ideale per condire verdure crude e, mantenuta un po' sode, per crostini.

Salsa Kikimisu



🕒 10 minuti

3 tuorli,
2 cucchiai di aceto di riso
o di mele,
1 cucchiaino e 1/2
di zucchero,
1/2 cucchiaino di sale.

Mescolate bene i tuorli in un pentolino, poi aggiungete i condimenti e cuocete a bagnomaria per 3 minuti circa.

💧 *Salsa adatta a verdure, molluschi e gamberi.*

Salsa al dragoncello

Scottate in acqua bollente le foglie di dragoncello, quindi scolatele e asciugatele con un canovaccio e poi pestatele in un mortaio. Lavorando con il pestello unite il burro fatto ammorbidire e tagliato a pezzettini e la ricotta; amalgamate il tutto con cura e insaporite con un po' di sale. Passate il composto al setaccio e mettetelo in frigo a rassodare.

❄ *Servite la salsa con crostini di pane.*



🕒 15 minuti + 1 ora

200 g di foglie di dragoncello,
50 g di burro,
50 g di ricotta,
olio extravergine d'oliva,
sale.

Salsa allo sherry

Amalgamate tutti gli ingredienti fino a ottenere una salsa omogenea, salate e pepate. Fate riposare prima di servire.

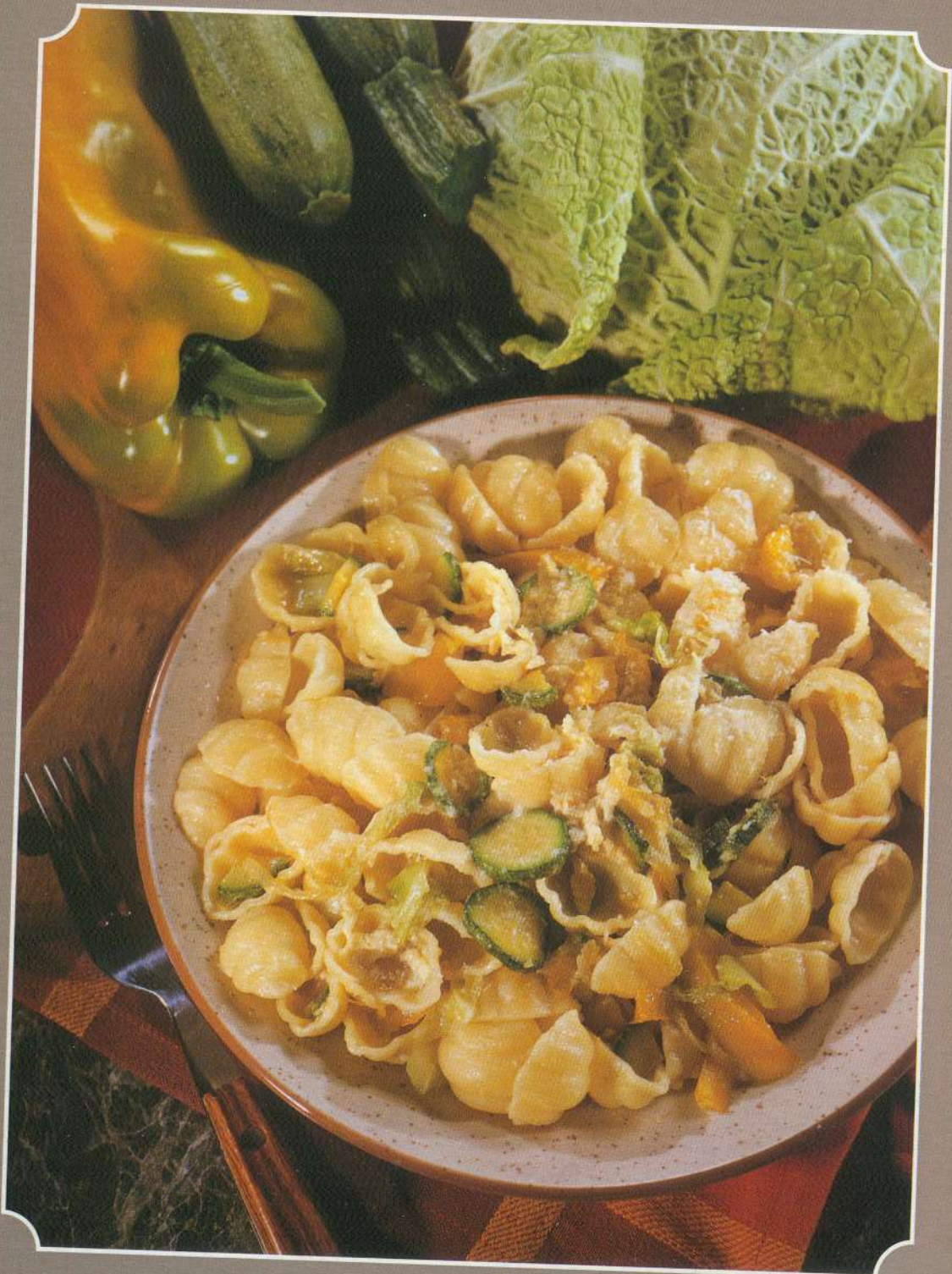
Salsa che si accompagna con verdure crude di stagione.



🕒 10 minuti

2 cucchiaini di maionese,
2 cucchiaini di yogurt,
1 dl di sherry secco,
1 cucchiaino di aceto,
1 cucchiaino di zucchero,
sale, pepe.





Salse e sughi
per primi piatti



Ragù con le mandorle



20 minuti

2 ore

100 g di prosciutto cotto,
200 g di carne di vitello,
100 g di mandorle dolci,
1 bicchiere di vino bianco,
1 bicchiere di panna
da cucina,
75 g di burro,
cipolla,
sale.

Tritate finemente la carne, il prosciutto cotto e la cipolla, quindi metteteli a rosolare in una casseruola con il burro. Appena la cipolla avrà preso colore, versate il vino bianco poco alla volta, aggiustate di sale e lasciate cuocere a coperchio chiuso fino a che il ragù sarà cotto. Infine aggiungete anche le mandorle tritate e la panna. Lasciate insaporire per qualche minuto facendo attenzione che la panna non si restringa.

🔥 *Sugo indicato per fettuccine all'uovo sia fresche sia secche.*



Salsa al pomodoro e germogli di fieno



15 minuti

200 g di ricotta fresca
di capra,
200 g di passato
di pomodoro,
20 g di germogli
di fieno greco,
10 olive nere snocciolate,
1 spicchio d'aglio,
peperoncino rosso in polvere,
1 bicchiere di olio
extravergine d'oliva,
sale.

Versate tutti gli ingredienti nel frullatore e frullate a bassa velocità, aggiungendo l'olio a filo.

🔥 *Impiegate questa salsa per condire degli spaghetti o delle tagliatelle integrali.*



Crema di lenticchie

Dopo aver tenuto in ammollo per 12 ore le lenticchie, lessatele per 45 minuti insieme alla foglia d'alloro. Nel frattempo spazzolate bene la carota sotto l'acqua corrente e pulite il sedano e la cipolla; tagliate le verdure a pezzetti, quindi fatele stufare in un capiente tegame con poca acqua per 20 minuti. Trascorso questo tempo versate nel bicchiere del frullatore le verdure, metà delle lenticchie e qualche cucchiaino di olio e frullate il tutto per pochi istanti, fino a ottenere una crema densa. Versate la crema nel tegame, aggiungete l'altra metà delle lenticchie, il rosmarino tritato, il vino bianco e fate cuocere per altri 15 minuti, bagnando con un po' di acqua calda se il sugo tende ad asciugarsi troppo; quindi regolate di sale e insaporite con un po' di pepe, preferibilmente macinato al momento.

🔥 *Salsa indicata per tagliatelle.*



30 minuti + 12 ore



1 ora

200 g di lenticchie secche,
1 cipolla,
1 carota,
1 gambo di sedano,
1 foglia di alloro,
un rametto di rosmarino,
mezzo bicchiere
di vino bianco,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe in grani.



I legumi

I legumi secchi contengono anche purine, sostanze potenzialmente tossiche e "antinutrienti" che possiamo eliminare cambiando spesso l'acqua di ammollo dei legumi e buttando la prima acqua di ebollizione. Spesso i legumi hanno un involucro duro che nemmeno una cottura lunga riesce ad ammorbidire sufficientemente; aggiungere dell'alga kombu nell'acqua bollente è un modo per renderli più teneri e arricchirli di sali minerali.

Crema di tofu



🕒 20 minuti

130 g di tofu fresco,
un mazzetto di prezzemolo,
un mazzetto di menta,
2 cucchiari di tamari,
zenzero,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe in grani.


Mescolate il tofu in una terrina con qualche cucchiaino di olio, il tamari, le erbe aromatiche finemente tritate, una presa di sale e un po' di pepe macinato al momento. Mescolate per bene, spolverizzando poi la pasta con zenzero grattugiato al momento.

Salsa che si accompagna bene con pasta corta (tipo penne).



Salsa al tartufo

Mettete in una padella l'olio e fatevi soffriggere l'aglio, precedentemente sbucciato, e le alici. Quindi togliete gli spicchi d'aglio e aggiungete il tartufo grattugiato. Salate e pepate.

 *Salsa indicata per pasta corta.*




15 minuti

200 g di tartufo nero
grattugiato,
70 g di olio
extravergine d'oliva,
un mazzetto di prezzemolo,
2 spicchi d'aglio, 2 alici.

Sugo di spugnole

Tritate lo scalogno e fatelo ammorbidire in alcuni cucchiari d'olio, quindi unite i funghi che avrete pulito con cura e affettato sottilmente. Lasciateli rosolare per 5 minuti, quindi bagnateli con il marsala; aggiungete la panna, salate e pepate. Unite anche un cucchiario scarso di farina, mescolate bene e lasciate addensare la salsa su fiamma moderata. Prima di spegnere unite il prezzemolo tritato e i gherigli di noci anch'essi tritati.

 *Salsa indicata per pasta corta.*



15 minuti




15 minuti

350 g di spugnole,
1 scalogno,
10 noci,
un ciuffetto di prezzemolo,
2,5 dl di panna da cucina,
farina
1 bicchierino di marsala
secco,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

Ragù balsamico

Pulite la cipolla e lo scalogno, tagliateli a fettine e fateli appassire in 30 g di burro fuso col lardo e la salvia. Pulite la carota, il sedano e il prezzemolo; tritateli fini e fateli appassire in un'altra pentola con 20 g di burro e un paio di cucchiari d'olio. Unite i pomodori e cuocete a pentola coperta per 25 minuti, mescolando di tanto in tanto. Unite alla salsa il trito di cipolla, scalogno e lardo, togliendo la salvia. Fate insaporire il tutto per circa 10 minuti a fuoco basso e senza coperchio. Una volta aggiunto il ragù alla pasta, versate un cucchiaino di aceto balsamico per commensale e mescolate prima di servire nei piatti.

 *Salsa indicata per pasta corta.*



20 minuti



45 minuti

50 g di lardo,
250 g di pomodori pelati,
1 carota,
1/2 cipolla,
1 scalogno,
1/2 costa di sedano,
prezzemolo,
salvia,
aceto balsamico,
50 g burro,
parmigiano grattugiato,
olio extravergine d'oliva.

Salsa alle nocciole



🕒 25 minuti

2 cucchiari di olio extravergine d'oliva, 100 g di nocciole, 1 spicchio di aglio, 1 acciuga, parmigiano reggiano.

Schiacciate lo spicchio d'aglio e fatelo soffriggere in un po' d'olio; quando ha preso colore toglietelo e aggiungete l'acciuga pulita e tagliata a pezzetti. Quindi aiutandovi con una forchetta fate sciogliere l'acciuga; grattugiate le nocciole e il parmigiano e mescolateli mettendoli direttamente nella zuppiera. Scolate la pasta e conditela con l'olio caldo; mettetela nella zuppiera e mescolate bene.

🔥 *Salsa indicata per spaghetti.*

Pesto ai funghi



🕒 25 minuti

1 cipolla, 8 funghi champignon, 5 cucchiari di olio extravergine di oliva, 4-6 cucchiari di vino bianco, 1 pomodoro piccolo, 1 spicchio d'aglio, 6 foglie di menta, 1 ciuffetto di prezzemolo, sale, pepe bianco.

Tritate la cipolla e tagliate a fettine i funghi. Scaldate 2 cucchiari di olio, fatevi insaporire gli champignon per qualche minuto, bagnateli quindi con vino bianco. Scottate in acqua bollente i pomodori e pelateli; amalgamateli poi agli altri ingredienti e riducete il tutto a un impasto omogeneo. Condite con sale e pepe e aggiungete l'olio rimasto.

🔥 *Salsa indicata per spaghetti.*



Sugo con acciughe e cipolle

Affettate sottilmente le cipolle e fatele rosolare in mezzo bicchiere d'olio; prima che prendano colore bagnatele con il brodo, coprite e lasciatele stufare per 10 minuti. Unite le acciughe pulite dal sale (senza lavarle con acqua!) e dalle lische e stemperatele nel condimento. Al momento di mescolare il sugo alla pasta cospargete di prezzemolo tritato.

🔥 *Salsa indicata per spaghetti.*



🕒 20 minuti

5 filetti di acciughe sottosale,
300 g di cipolle bianche,
prezzemolo,
1/2 bicchiere di brodo
vegetale,
olio extravergine d'oliva.



Lined writing area for notes.

Sugo gamberetti e asparagi



🕒 25 minuti

100 g di gamberetti sgusciati,
100 g di punte di asparagi,
3 cucchiaini di salsa
di pomodoro,
prezzemolo,
1 dl di panna liquida,
1/2 bicchiere di vino
bianco secco,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

Mondate gli asparagi e lessateli al dente; fateli intiepidire e tagliate la parte verde a rondelle. In un tegame fate rosolare i gamberetti in qualche cucchiaino d'olio, bagnateli con il vino e quando questo sarà quasi del tutto evaporato unite gli asparagi e mescolate con delicatezza. In una scodella amalgamate la panna con la salsa di pomodoro, poi versate il tutto sui gamberetti, salate, pepate e fate insaporire a fiamma bassa per alcuni minuti. Amalgamate la pasta al sugo sul fuoco con un giro d'olio e cospargete di prezzemolo tritato.

🔥 *Il sugo si adatta particolarmente ad accompagnare pasta corta (maccheroncini, sedani, conchiglie...).*



Gli asparagi

Gli asparagi sono deliziosi germogli che si consumano in primavera, e che svolgono un'efficace azione di drenaggio renale. Sono inoltre molto ricchi di vitamine A, C e gruppo B. Hanno anche un buon effetto lassativo. Per mantenerne la digeribilità occorre fare attenzione a non condirli contemporaneamente con burro, formaggio e uova, ma con uno solo dei tre.



Salsa alle noci

Scottate le noci in acqua bollente per poterle sbucciare facilmente, quindi lavoratele in un mortaio con l'aglio sbucciato, il formaggio e le foglioline di maggiorana. Sempre pestando, versate 4 cucchiaini di olio goccia a goccia, poi incorporate lo yogurt e salate. Mescolate energicamente utilizzando il pestello a mo' di cucchiaio e, se la salsa risultasse troppo densa, aggiungete un goccio d'acqua. Scaldatela a bagnomaria prima di condire la pasta.

🔥 *La salsa di noci, condimento ideale per i pansotti, la tipica pasta ligure, risulterà ottima anche per tortelli con ripieno di verdura.*



🕒 30 minuti

100 g di gherigli di noce,
1/2 spicchio d'aglio,
2 cucchiaini di pecorino
grattugiato,
un mazzetto di maggiorana,
olio extravergine d'oliva,
1/2 tazza di yogurt,
sale.

Pesto siciliano

Passate un ciuffo di basilico, un ciuffo di prezzemolo, i pinoli, l'aglio, il sedano e i pomodori (che avrete precedentemente lavato, privato dei semi e tagliato a pezzetti) nel mixer. Quando avrete ottenuto un passato omogeneo mettetelo in una terrina e unitevi, mescolando, 1 bicchiere d'olio.

Salsa indicata per spaghetti.



🕒 20 minuti

3 pomodori,
30 g di pinoli,
2 teste d'aglio,
sedano in foglie,
1 bicchiere di olio
extravergine d'oliva,
basilico,
prezzemolo.



Sugo di alici fresche



15 minuti

250 g di alici freschissime,
2 spicchi d'aglio,
una manciata di prezzemolo,
1/2 limone,
40 g di pangrattato,
olio extravergine d'oliva,
peperoncino rosso,
sale.

Sugo di velocissima preparazione, che richiede un po' di impegno solo nella fase di pulizia del pesce. Pulite le alici eliminando la testa, la coda e la spina centrale; lavate accuratamente i filetti sotto acqua corrente, poi metteteli in una casseruola con un trito d'aglio e prezzemolo, il pangrattato e l'olio. Lasciate su fuoco piuttosto vivace per qualche minuto, mescolando fino a quando le alici siano tenere e il pangrattato risulti ben dorato; condite con sale e peperoncino. Scolate la pasta al dente e spadellatela con la salsa prima di servire, irrorando il tutto con il succo di limone.

🔥 *Salsa indicata per spaghetti.*

Sugo alla carbonara



10-15 minuti

200 g di guanciale magro
(o pancetta tesa
a fette spesse),
3 uova,
20 g di parmigiano
grattugiato,
20 g di pecorino grattugiato,
1 spicchio d'aglio,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe in grani.

Tagliate il guanciale (o la pancetta) a dadini e rosolatelo in un tegame insieme con alcuni cucchiai di olio e lo spicchio d'aglio (che toglierete non appena prende colore). In una zuppiera amalgamate 2 uova intere e 2 tuorli con una parte dei formaggi grattugiati, condendo con sale e abbondante pepe macinato al momento: dovete ottenere una crema omogenea. Nel frattempo fate cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Scolatela al dente, versatela nella zuppiera e ricopritela con il guanciale croccante e caldo. Portate in tavola la carbonara fumante, accompagnando con parmigiano o, a seconda dei gusti, pecorino.

🔥 *Salsa indicata per spaghetti alla chitarra.*



Sugo alla boscaiola

A seconda dei funghi utilizzati pulite i soli cappelli o anche i gambi, eventualmente tagliando quelli grossi a fette sottili, quindi passateli in un tegame con un po' di olio e l'aglio tritato. Lasciateli rosolare, bagnate con il vino e, non appena questo sarà evaporato, aggiungete il pomodoro e condite con sale e pepe. Abbassate la fiamma e proseguite la cottura a tegame coperto per circa 15 minuti. Tagliate lo speck a dadini e fatelo rosolare con i pinoli in un po' di olio, quindi aggiungetelo al sugo quasi pronto insieme al prezzemolo tritato. Lasciate insaporire qualche istante, poi utilizzate il sugo per condire la pasta che nel frattempo avrete lessato in abbondante acqua salata e scolato al dente.

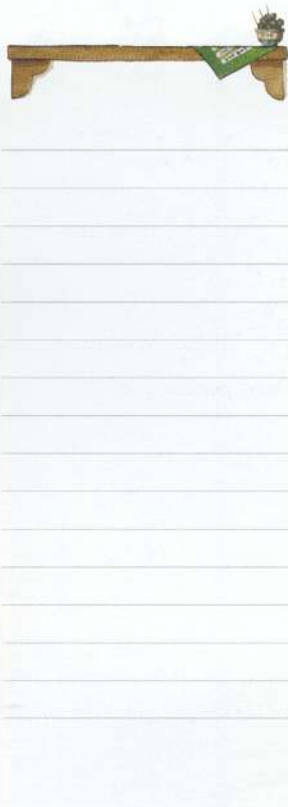
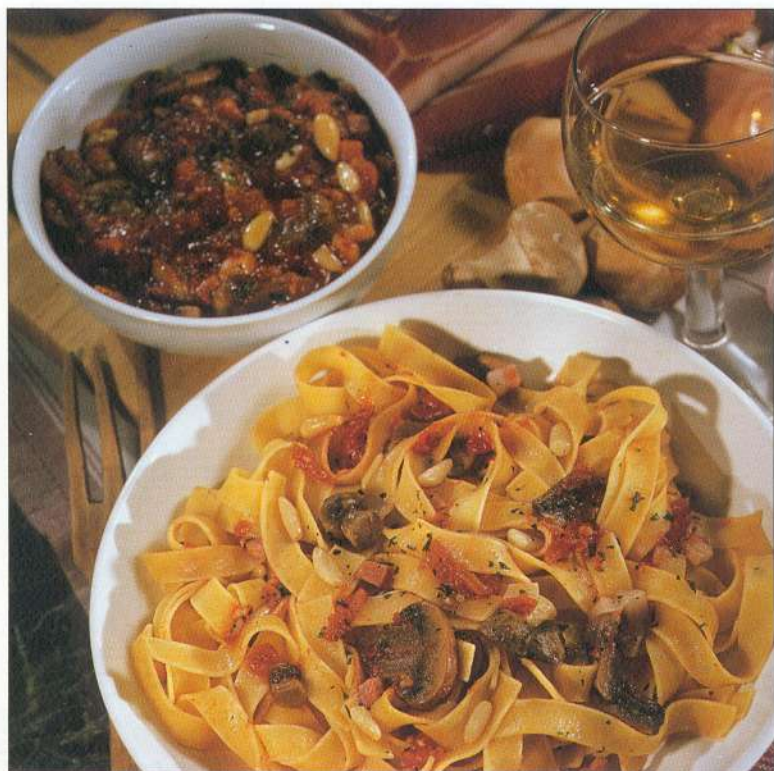
🔥 *Salsa indicata per tagliatelle.*



🕒 45 minuti

🍲 25 minuti

500 g di funghi,
300 g di polpa di pomodoro,
70 g di speck a fette spesse,
1 spicchio d'aglio,
1 cucchiaio di pinoli,
un mazzetto di prezzemolo,
1/2 bicchiere di vino
bianco secco,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.



Sugo alla carrettiera



40 minuti

30 minuti

250 g di funghi porcini freschi,
80 g di tonno sottolio,
60 g di pancetta a fette spesse,
2 spicchi d'aglio,
3 dl di sugo di carne,
100 g di parmigiano grattugiato,
1/2 bicchiere di olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

Sbucciate l'aglio, tritatelo e rosolatelo nell'olio caldo. Appena prende colore toglietelo, mettete nel tegame la pancetta tagliata a dadini e i funghi porcini precedentemente puliti dal terriccio, passati con un canovaccio pulito e umido e affettati. Aggiustate di sale e di pepe, proseguite la cottura per qualche minuto, mescolate, quindi unite anche il tonno sgocciolato e spezzettato e proseguite la cottura a fiamma moderata, fino a quando il tutto risulta ben legato. Fate cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli al dente e versateli in una zuppiera. Poi conditeli con l'ingugolo preparato precedentemente e aggiungete anche il sugo di carne, servendo il parmigiano a parte. Per quanto riguarda il sugo di carne, potete utilizzarne uno già pronto se lo avete a disposizione, oppure potete prepararlo appositamente con un pezzo di manzo cotto a lungo in un soffritto di aglio, cipolla e altri odori.

 Salsa indicata per spaghetti.



"Carrettiera"

L'origine di questa ricetta è alquanto incerta: il nome fa pensare a un piatto consumato dai conducenti dei carri nei vari posti di ristoro in cui si fermavano. Questo spiegherebbe il motivo per cui alcuni lo ritengono tipicamente laziale, altri siciliano, altri ancora campano, e il fatto che se ne conoscono molte versioni, anche piuttosto differenti l'una dall'altra.



Salsa al tonno

In un tegame mettete a scaldare in qualche cucchiaino di olio lo spicchio d'aglio e la salvia, eliminandoli quando sono rosolati; poi aggiungete le alici e schiacciatele con i rebbi di una forchetta finché si disfano. Unite quindi il tonno tagliato a pezzetti, bagnate il tutto con un po' di vino bianco e fatelo evaporare. Spolverate la salsa con il prezzemolo tritato e spegnete il fuoco.

🔥 *Salsa ottima con pasta corta tipo fusilli o penne rigate.*



🕒 20 minuti

🍲 15 minuti

500 g di filetti di tonno,
2-3 filetti di alici sottolio,
1 spicchio d'aglio,
2-3 foglie di salvia,
un mazzetto di prezzemolo,
vino bianco secco,
olio extravergine d'oliva.

Pesto di maggiorana

Mettete nel bicchiere del frullatore le foglie di maggiorana, lo spicchio d'aglio con i pinoli e il sale grosso e frullate per qualche istante. Aggiungete poi il parmigiano grattugiato e frullate ancora, infine versate qualche cucchiaino di olio. Frullate ancora il tutto e conservate la salsa in un vasetto di vetro chiuso ermeticamente fino al momento dell'uso. Quando la utilizzate per condire ricordatevi di allungarla con qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta.

🔥 *Salsa indicata per pasta liscia e piatta tipo trenette.*



🕒 20 minuti

un mazzetto di maggiorana,
50 g di pinoli,
50 g di parmigiano
grattugiato,
1 spicchio d'aglio,
olio extravergine d'oliva,
1/2 cucchiaino di sale
grosso.

Salsa di panna acida

Fate sciogliere il burro in una casseruola piuttosto capace a fiamma moderata. Quando la pasta è cotta al dente scolatela, versatela nella casseruola, rigiratela e unitevi la panna acida, la paprica e una parte del parmigiano grattugiato. Mescolate bene e portate infine in tavola, servendo a parte il parmigiano rimanente.

🔥 *Salsa indicata per spaghetti.*



🕒 20 minuti

2 dl di panna acida,
100 g di formaggio
parmigiano,
paprica dolce,
60 g di burro,
sale.

Sugo di pinoli



15 minuti

50 g di pinoli,
1/2 cipolla,
un mazzetto di prezzemolo,
vodka,
40 g di parmigiano
grattugiato,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

Mondate il prezzemolo, lavatelo, asciugatelo e tritatelo finemente, poi tritate grossolanamente i pinoli. Versate qualche cucchiaio di olio in una casseruola, unitevi la cipolla sbucciata e tagliata a fettine sottili e fatela soffriggere per qualche minuto, quindi aggiungetevi il prezzemolo, i pinoli, sale e pepe. Lasciate cuocere a fuoco moderato per 5 minuti, bagnate con poca vodka e, appena quest'ultima è evaporata, spegnete il fuoco. Quando la pasta è cotta al dente, scolatela, versatela in una zuppiera, conditela con il sugo e cospargetela con il parmigiano grattugiato. Portatela in tavola accompagnando, a piacere, con altro parmigiano servito a parte.

 *Salsa indicata per spaghetti.*

Sugo al pepe verde



20 minuti

3 cucchiari di pepe verde,
1 uovo,
1 dl di panna da cucina,
30 g di ricotta stagionata
grattugiata,
40 g di burro,
sale.

Sbattete il tuorlo in una terrina con la panna, un pizzico di sale e il pepe verde schiacciato con una forchetta: amalgamate bene il tutto fino a ottenere un composto omogeneo. Quando la pasta è cotta al dente, scolatela e versatela nella terrina nella quale avete preparato il condimento, aggiungete il burro fuso e la ricotta grattugiata, mescolate e portate subito in tavola.

Salsa indicata per spaghetti.

Salsa capperi e limone



10 minuti

1 limone,
30 g di capperi sotto sale,
olio extravergine d'oliva,
pepe in grani.

Sciacquate i capperi sotto acqua corrente e tritateli con la scorza del limone, quindi poneteli in una terrina e aggiungete l'olio: mescolate il tutto per formare una crema piuttosto liquida. Quando la pasta è cotta al dente, scolatela, versatela in una zuppiera e conditela con la salsa aggiungendo poco pepe macinato al momento.

Salsa indicata per spaghetti.

Salsa di zucca gialla

Pulite la zucca da buccia e semi e tagliatela a tocchetti; mondate le cipolle e affettatele finemente. Mettete in un tegame entrambe le verdure con un giro di olio e lasciatele stufare a fiamma moderata e pentola coperta. Non appena la zucca sarà ben cotta, scoperchiate, condite con sale e pepe e bagnate con il vino, quindi lasciate evaporare mescolando su fuoco vivace, spappolando la zucca con un cucchiaino di legno. Conditte la pasta con il sugo di zucca e i formaggi grattugiati, mescolando bene il tutto prima di portare in tavola.

🔥 *Salsa indicata per pasta corta tipo farfalle.*

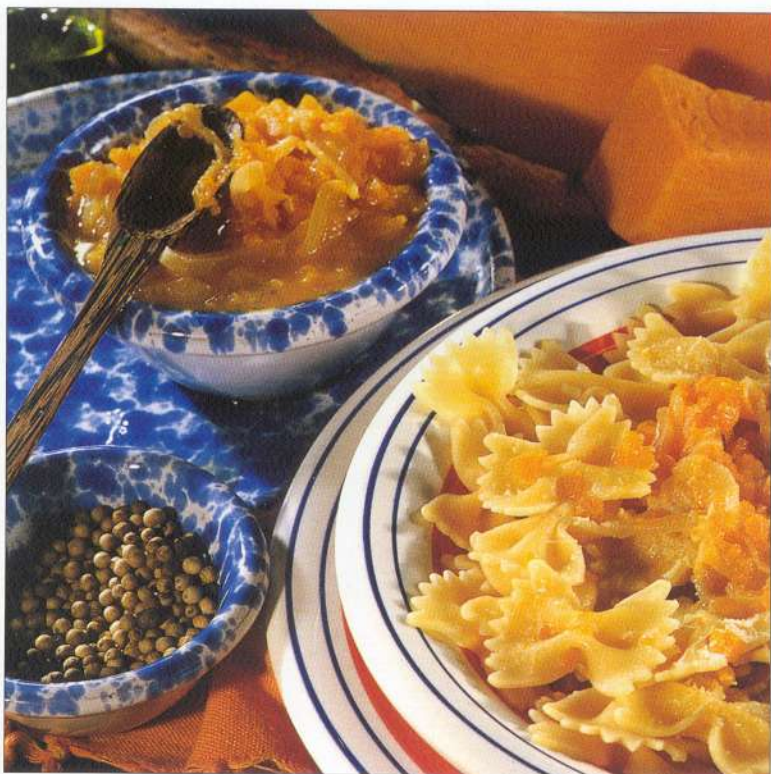


20 minuti



30 minuti

500 g di zucca gialla
(meglio se bernoccoluta),
500 g di cipolle,
50 g di parmigiano
grattugiato,
50 g di pecorino grattugiato,
1 bicchiere di vino
bianco secco,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.



Salsa al curry



🕒 20 minuti

2,5 dl di panna da cucina,
10 g di curry in polvere,
1/2 cucchiaino di zafferano,
olio extravergine d'oliva,
sale.

Scaldate un po' di olio in una casseruola, versate il curry, lo zafferano e, dopo un paio di minuti, la panna. Mescolate con un cucchiaino di legno e fate sobbollire a fiamma moderata per qualche minuto, dopo aver inserito una retina frangifiamma sotto la casseruola. Quando la pasta è cotta al dente, scolatela e conditela con la salsa al curry, mescolatela con cura e infine servitela calda.

🔥 *Salsa indicata per spaghetti.*

Sugo di cinghiale



🕒 20 minuti

🍲 1 ora e 30 minuti

400 g di polpa magra
di cinghiale macinata grossa,
350 g di polpa di pomodoro,
1 cucchiaino di concentrato
di pomodoro,
1 cipolla, 1 carota piccola,
1 gambo di sedano,
2 foglie di alloro,
vino rosso, olio extravergine
d'oliva, peperoncino
in polvere, sale.

Fate scaldare in un tegame un battuto di cipolla, carota e sedano con un po' di olio, quindi unite la polpa di cinghiale macinata e lasciatela rosolare in modo uniforme. Bagnate con il vino e aspettate che evaporino del tutto, poi unite la polpa di pomodoro e il concentrato diluito in poca acqua calda. Regolate di sale, insaporite con il peperoncino e con le foglie d'alloro e cuocete a fiamma bassa per circa un'ora e mezza.

🔥 *Salsa indicata per pappardelle.*

Sugo all'amatriciana



🕒 25 minuti

100 g di guanciale
(o pancetta),
500 g di pomodori pelati,
1/2 dl di olio
extravergine d'oliva,
1/2 cipolla,
pecorino grattugiato,
sale, pepe.

Fate rosolare in un tegame l'olio insieme al guanciale che avrete tagliato a dadini. Aggiungete anche 1/2 cipolla tritata e fatela imbiondire. Quindi unite i pomodori pelati e tagliati a pezzetti; aggiustate di sale e pepe (oppure peperoncino). Fate ritirare la salsa a fuoco vivace. Al momento di servire condite con pecorino grattugiato.

🔥 *Salsa indicata per bucatini.*

Sugo alla pescatora

Pulite con cura i diversi tipi di pesce. Fate aprire su fiamma vivace cozze e vongole, scolatele con una schiumarola e filtrate il liquido che rimarrà sul fondo della padella. Aprite le capesante e prelevatene il mollusco; sgusciate i gamberoni. Fate insaporire qualche cucchiaio di olio con lo spicchio d'aglio schiacciato; non appena sarà dorato toglietelo e unite i pomodori pelati, privati di semi e tritati grossolanamente e 1 peperoncino spezzettato e privato dei semi. Dopo qualche minuto mettete a cottura capesante, cozze, vongole e gamberoni e bagnate con il liquido di cottura dei molluschi; salate e proseguite la cottura per altri 5-6 minuti. Prima di spegnere cospargete con un trito di erba cipollina e di prezzemolo.

Se utilizzate il sugo per condire la pasta, abbiate l'accortezza di spadellarla prima di servire, mescolando con cura in modo da amalgamarla bene al condimento.

👉 *Salsa indicata per spaghetti.*



🕒 35-40 minuti

200 g di vongole,
200 g di cozze,
200 g di gamberoni,
8 capesante,
3 pomodori maturi,
1 spicchio d'aglio,
erba cipollina,
prezzemolo,
olio extravergine d'oliva,
peperoncino,
sale.



Olio d'oliva

Oggi esistono molte etichette diverse con cui l'olio d'oliva è commercializzato. È purtroppo possibile vendere prodotti manipolati e alterati, potendoli sempre chiamare "olio d'oliva". In realtà il solo olio degno di questo nome è l'olio extravergine d'oliva, sia perché ottenuto con semplice spremitura delle olive, sia perché non ha subito processi chimici tali da alterarne l'equilibrio naturale. Ha inoltre un'acidità non superiore all'1%.

Ragù di branzino



30 minuti

250 g di polpa di branzino,
200 g di pomodori maturi,
15 g di aneto fresco,
1 spicchio d'aglio,
1 dl di panna,
vino bianco secco,
olio extravergine d'oliva,
sale.

Lasciate insaporire qualche cucchiaio di olio con l'aglio finemente tritato, poi unite la polpa del pesce tritata e l'aneto tagliato a dadini. Lasciate che il pesce prenda calore, poi bagnate con il vino bianco e fatelo evaporare. Unite al sugo i pomodori che avrete pelato tuffandoli in acqua bollente, privato dei semi e tritato. Lasciateli insaporire e asciugare, poi diluite con la panna, salate e fate cuocere finché il sughetto non avrà raggiunto la giusta consistenza.

🔥 *Salsa indicata per tagliatelle e pappardelle.*



Pesto di olive

Innanzitutto mondate e lavate la rucola, poi snocciolate le olive e sminuzzatele, tritate i pistacchi e frullate il tutto per un paio di minuti. Aggiungete alcuni cucchiaini di olio, un pizzico di sale e il parmigiano grattugiato e frullate ancora per alcuni minuti in modo da ottenere una crema densa. Fate lessare la pasta al dente in abbondante acqua salata, scolatela e versatela in una zuppiera calda insieme al condimento di olive, rimestate bene e portate in tavola accompagnando, a piacere, con altro parmigiano grattugiato servito a parte.

🔥 *Salsa indicata per spaghetti.*



Salsa prezzemolo e basilico

Sbollentate i pomodori, pelateli, tagliateli a pezzi e privateli dei semi, quindi metteteli in un tegame con qualche cucchiaino di olio e fateli asciugare a fiamma bassa per 15-20 minuti. Nel frattempo lessate la pasta e preparate un trito con prezzemolo, basilico, aglio, peperoncino e lo zenzero (usatene una presa generosa, preferibilmente grattugiando la radice al momento dell'uso). Quando il sugo è sufficientemente addensato unitevi il trito di odori, aggiustate di sale e subito dopo aggiungete anche gli spaghetti scolati al dente. Alzate la fiamma, unite alla pasta la mozzarella tagliata a dadini e mescolate in modo che il calore ne faciliti lo scioglimento. Togliete poi dal fuoco, versate la pasta in una zuppiera e portate in tavola cospargendo ancora con prezzemolo tritato.

🔥 *Salsa indicata per spaghetti.*



🕒 20 minuti

150 g di olive nere,
100 g di pistacchi,
50 g di rucola fresca,
40 g di parmigiano
grattugiato,
olio extravergine d'oliva,
sale.



🕒 30 minuti

🍲 20 minuti

un mazzetto di prezzemolo,
qualche foglia di basilico,
400 g di pomodori,
150 g di mozzarella,
2 spicchi d'aglio,
un pezzetto di radice
di zenzero
(o zenzero in polvere),
olio extravergine d'oliva,
1 peperoncino,
sale.

Sugo piselli e carciofi



30 minuti

250 g di piselli freschi,
2 carciofi,
passata di pomodoro,
parmigiano grattugiato,
olio extravergine d'oliva,
sale.

Mondate i carciofi eliminando le parti più dure e le foglie esterne; tagliate la parte più tenera a fettine e mettetela in un tegame con qualche cucchiaino di olio, i piselli, 1/2 bicchiere di acqua e 2 cucchiaini di passata di pomodoro. Salate e fate cuocere per circa 20 minuti, controllando che le verdure non si asciughino troppo e aggiungendo, se necessario, ancora poca acqua calda. Cuocete nel frattempo la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e versatela in una zuppiera condendola con le verdure. Portatela infine in tavola servendo a parte il parmigiano grattugiato. Se usate piselli secchi invece che freschi ricordatevi che il tempo di ammollo deve essere di 2-3 ore.

Salsa indicata per pasta corta tipo penne.



Salsa all'abruzzese



20 minuti

80 g di pancetta affettata,
4 cipolle bianche,
3 spicchi d'aglio,
un mazzetto di prezzemolo,
30 g di pecorino grattugiato,
30 g di parmigiano
grattugiato,
olio extravergine d'oliva,
sale.

Mondate le cipolle e tritatele finemente, poi fatele rosolare in una casseruola insieme agli spicchi di aglio interi. Appena l'aglio prende un bel colore dorato toglietelo e unite alla cipolla le fette di pancetta tagliate grossolanamente, proseguendo la cottura a fuoco moderato per 5 minuti. Lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela piuttosto al dente e versatela subito nel tegame del sugo con un po' dell'acqua di cottura. Fate saltare per un paio di minuti a fiamma moderata, quindi, a fuoco spento, aggiungete un filo di olio, il pecorino e il parmigiano grattugiati e il prezzemolo tritato fine; mescolate bene e portateli in tavola.

 *Salsa indicata per spaghetti.*

Sugo cipolle e pangrattato

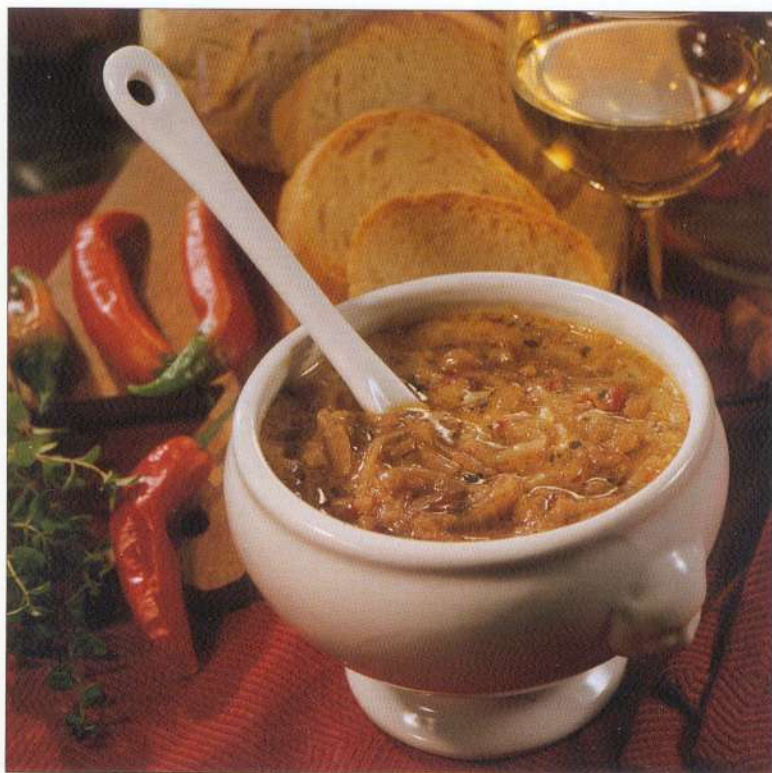
Affettate finemente cipolla e aglio e fateli rosolare in un largo tegame insieme con l'olio. Dopo qualche istante unite anche il pangrattato in modo che si rosoli anch'esso, ma badando che la cipolla non prenda troppo colore. Non appena il condimento viene assorbito, bagnate con il vino e condite con un pizzico di origano, sale e un po' di peperoncino.

🔥 *Salsa indicata per pasta tipo zite.*



🕒 15 minuti

2 cipolle grosse,
40 g di pangrattato,
2 spicchi d'aglio,
origano,
2 bicchieri di vino bianco,
1/2 bicchiere di olio
extravergine d'oliva,
peperoncino in polvere,
sale.



Handwritten notes on lined paper.


Sugo di cavolfiore



20-30 minuti

1 cavolfiore (o uguale dose di cime di rapa),
1 cipolla,
1 cucchiaino di uva passa,
1 cucchiaino di pinoli,
2 acciughe sottosale (facoltative),
formaggio pecorino,
olio extravergine d'oliva,
peperoncino rosso,
sale.

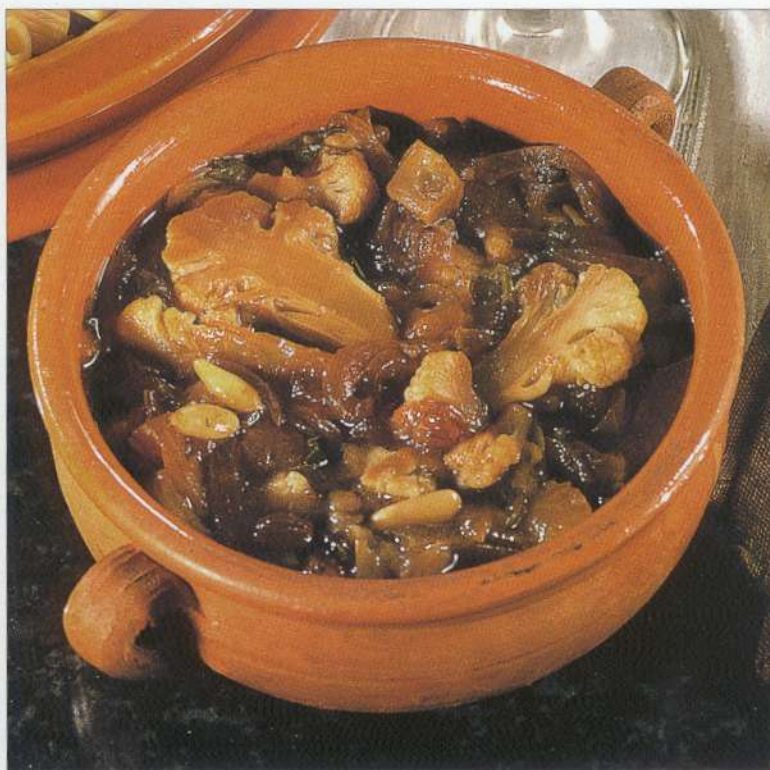
Separate le infiorescenze del cavolfiore, lavatele e scottatele in acqua salata bollente. Tritate la cipolla e fatela ammorbidire nell'olio, quindi unite eventualmente le acciughe pulite dal sale stemperandole nel condimento. Aggiungete il cavolo e portate a cottura aiutandovi con acqua calda salata. Poco prima di spegnere controllate il sale, insaporite con peperoncino e unite i pinoli e l'uva passa lasciata precedentemente ammorbidire in acqua tiepida e asciugata. Spolverate la pasta con pecorino grattugiato o, se fresco, tagliato a dadini. Il risultato sarà ottimo anche sostituendo al cavolfiore le cime di rapa.

 *Il sugo si sposa bene con le orecchiette e con le penne.*




Il cavolfiore

Il cavolfiore è un vero e proprio alimento-medicina: le indicazioni per il consumo di questo ortaggio sono così vaste da coprire tutte le patologie. L'utilità maggiore l'abbiamo impiegandolo in caso di infiammazione delle vie respiratorie, nell'artrosi, nelle gastriti e ulcere, in caso di coliti, nelle sindromi da stanchezza eccessiva, contro le dermatosi e in caso di insufficienza epatica e renale. Perché sia più efficace, il cavolo va mangiato crudo.



Ragù di lumache

Pulite le lumache e scottatele per una decina di minuti in acqua bollente salata o aromatizzata a piacere. Fatele quindi raffreddare tuffandole in acqua fredda, poi scolatele e sgusciatele. In una pentola (possibilmente di terracotta) fate rosolare un battuto di cipolla, lo spicchio d'aglio schiacciato e la foglia d'alloro. Aggiungete le lumache e lasciatele insaporire; dopo aver rimescolato, unite sedano e prezzemolo tritati finissimi. Coprite la pentola e proseguite la cottura ancora per alcuni minuti a fiamma bassa; unite il vino e fatelo evaporare alzando la fiamma. A questo punto aggiungete i pomodori pelati (aiutatevi tuffandoli per un attimo in acqua bollente), privati dei semi e tritati e fateli cuocere a fiamma bassa per circa 15 minuti, aggiungendo a metà cottura sale, pepe e un trito finissimo di erbe aromatiche. Completate con una spolverata abbondante di parmigiano grattugiato.

 *Sugo che si sposa bene con le reginette.*




 45 minuti

1 kg di lumache,
500 g di pomodori
maturi e sodi,
1 cipolla,
1 gambo di sedano,
1 spicchio d'aglio,
1 foglia di alloro,
un mazzetto di erbe
aromatiche (rosmarino,
timo, basilico),
un mazzetto di prezzemolo,
1 bicchiere di vino bianco,
parmigiano grattugiato,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.



Sugo all'arrabbiata

Fate rosolare in un tegame gli spicchi d'aglio con alcune cucchiainate di olio; toglieteli appena diventano dorati, poi aggiungete i pomodori precedentemente pelati (per aiutarvi tuffateli per un attimo in acqua bollente), privati dei semi e tagliati a pezzetti. Lasciate restringere lentamente il sugo a fiamma dolce, quindi condite con una presa di sale e il peperoncino spezzettato e portate a giusta cottura a fiamma moderata per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto. Lessate nel frattempo la pasta in abbondante acqua bollente salata e scolatela al dente. Spadellatela a fiamma vivace con il sugo piccante, aggiungete una generosa spolverata di pecorino, rimestate con cura e portate in tavola in una zuppiera calda.

 *Salsa indicata per pasta corta tipo penne.*



 45 minuti

500 g di pomodori
maturi e sodi,
2 spicchi d'aglio,
pecorino grattugiato,
olio extravergine d'oliva,
1 peperoncino,
sale.

Salsa ai finocchi



 30 minuti

2 finocchi,
150 g di passata
di pomodoro,
1 cipolla,
un mazzetto di prezzemolo,
parmigiano grattugiato,
olio extravergine d'oliva,
sale.

Mondate e lavate i finocchi, tagliateli in quarti e scottateli in acqua salata. Tritate la cipolla assieme al prezzemolo e fateli soffriggere a fuoco basso con un filo di olio in un tegame. Appena la cipolla appassisce, unite al soffritto i finocchi tritati e lasciateli cuocere per 10 minuti. Aggiungete poi la passata di pomodoro e una presa di sale e fate proseguire la cottura a tegame coperto fino a quando i finocchi risultano teneri e ben amalgamati al sugo. A questo punto lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e riversatela in una zuppiera. Condite con il sugo bollente, una spolverata di parmigiano e, a piacere, un filo di ottimo extravergine d'oliva, quindi servite.

 *Salsa indicata per bigoli.*

Sugo d'anatra




 30 minuti

 2 ore e 15 minuti

1 anatra piccola,
300 g di polpa
di pomodoro,
1 carota,
1 cipolla,
1 gambo di sedano,
2 spicchi di aglio,
un mazzetto di erbe
aromatiche (alloro, rosmarino,
prezzemolo, basilico),
un bicchiere di vino
bianco secco,
brodo (facoltativo),
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

Pulite l'anatra, fiammeggiate, poi fatela rosolare in un trito di carota, cipolla, sedano e aglio con il mazzetto di odori e qualche cucchiaino di olio. Bagnate con il vino e, non appena sarà evaporato, unite la polpa di pomodoro e insaporite con sale e pepe. Proseguite la cottura per circa 2 ore, mantenendo la fiamma moderata e la pentola coperta; se necessario, bagnate di tanto in tanto con un po' di brodo o acqua leggermente salata caldi. A cottura ultimata prelevate l'anatra dalla pentola, dissotlatela e tagliate la polpa a filetti. Passate al setaccio il sugo di cottura e poi rimettetelo sul fuoco. Fatelo cuocere per circa 15 minuti, quindi rimettete sul fuoco anche la carne il tempo necessario affinché si scaldi.

 *Salsa indicata per bigoli, tagliatelle e pappardelle.*

Sugo di lepre

Pulite la lepre conservando per il sugo la parte anteriore, il cuore e il fegato; lavatela, asciugatela e tagliatela a pezzi senza rompere le ossa. Rosolate nell'olio la pancetta tritata e un battuto di cipolla, carota e sedano; non appena le verdure si saranno ammorbidite unite la lepre comprese le interiora. Lasciate rosolare su fiamma vivace per alcuni minuti, quindi bagnate con il vino, fate evaporare e condite con sale, pepe e gli aghi di rosmarino tritati. Dopo qualche minuto unite il concentrato sciolto in poca acqua calda; abbassate la fiamma, coprite e proseguite la cottura per mezzora. Prelevate la lepre dal tegame e disossatela; passate il sugo, quindi rimettete nuovamente la salsa al fuoco unendo la carne e le interiora a pezzetti. Lasciate scaldare prima di utilizzare per condire la pasta.

🔥 *Salsa particolarmente indicata per pappardelle.*



🕒 30 minuti

🍲 40 minuti

1 lepre piccola,
1/2 cipolla,
1 carota piccola,
1/2 gambo di sedano,
50 g di pancetta,
rosmarino,
1 cucchiaino di concentrato
di pomodoro,
1 bicchiere di vino rosso,
brodo q.b.,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.



Handwritten notes on lined paper.

Sugo di agnello




30 minuti

1 ora

500 g di spalla di agnello,
400 g di pomodori maturi,
80 g di funghi secchi,
mezza cipolla,
un mazzetto di prezzemolo,
1 cucchiaino di farina,
1/2 bicchiere di vino
bianco secco,
50 g di pecorino grattugiato,
20 g di burro,
olio extravergine d'oliva,
peperoncino in polvere,
sale.

Fate sciogliere in una casseruola il burro, unitevi l'agnello tagliato a pezzetti, conditelo con sale e peperoncino e rosolatelo a fuoco lento e a pentola coperta per mezz'ora. Fate rinvenire i funghi secchi in acqua tiepida per 10 minuti, poi tritateli. Togliete l'agnello dalla casseruola e tenetelo in caldo; aggiungete al fondo di cottura qualche cucchiaino di olio e i funghi, fateli insaporire per alcuni minuti a fuoco vivace e poi uniteli all'agnello. Sempre nel fondo di cottura fate imbiondire la cipolla tritata finemente, bagnate con il vino e lasciatelo evaporare completamente. Togliete il tegame dal fuoco, incorporate la farina alla cipolla e rimettete sul fornello mescolando; appena la farina sarà tostata aggiungete i pomodori lavati, pelati e passati al passaverdura, regolate di sale e continuate la cottura per 20 minuti. Unite al sugo i pezzi di agnello e i funghi, coprite la casseruola e continuate la cottura per 10 minuti, aggiungendo infine il prezzemolo tritato.

 *Salsa indicata per tagliatelle e penne.*



Sugo di cantarelli

Scaldate l'olio d'oliva, unitevi la cipollina tritata, gli spicchi d'aglio e il sedano tritato. Quando il battuto sarà ben appassito aggiungete anche i pomodorini pelati e spezzettati precedentemente e l'aceto. Fate cuocere per circa 10 minuti, quindi unite i funghi cantarelli e un pizzico di mentuccia tritata (oppure di prezzemolo). Aggiustate di sale e pepe e continuate a cuocere per 20 minuti, se necessario aggiungendo un po' d'acqua. Il sugo è pronto quando i funghi risultano teneri.

🔥 *Salsa indicata per pasta corta.*



🕒 40 minuti

300 g di pomodori pelati,
500 g di funghi cantarelli,
1 cipollina,
2 spicchi d'aglio,
1/2 gambo di sedano,
un pizzico di mentuccia,
1 cucchiaino di aceto,
1 dl di olio
extravergine d'oliva,
sale, pepe.

Sugo alla puttanesca

Fate scaldare l'olio e unitevi lo spicchio d'aglio e i 2 pezzetti di peperoncino; fate soffriggere finché l'aglio non imbiondisce. Unite 500 g di pomodori spellati e tritati. Unite anche i filetti di 3 acciughe dissalate e scioglieteli schiacciandoli con una forchetta. Quindi aggiungete 100 g di olive e 1 manciata di capperi. Continuate a cuocere per circa mezzora.

🔥 *Salsa indicata per spaghetti sottili.*



🕒 30 minuti

500 g di pomodori,
3 filetti di acciughe,
100 g di olive,
una manciata di capperi,
7,5 cl di olio
extravergine d'oliva,
1 spicchio d'aglio,
2 pezzetti di peperoncino,
sale, pepe.

Sugo di salsiccia

Private la salsiccia del budello e fatela rosolare a fiamma bassissima senza alcun condimento; il suo grasso sciogliendosi formerà un sughetto. Lavorate a lungo la ricotta in una zuppiera condendola con una presa di sale e un'abbondante macinata di pepe; unitevi la salsiccia tagliata a pezzetti e il liquido di cottura che si sarà formato. Rimestate con cura allungando con un paio di cucchiai dell'acqua di cottura della pasta che nel frattempo avrete messo sul fuoco. Scolatela al dente e passatela nella zuppiera con la ricotta, mescolate bene condendo con pecorino grattugiato e un filo di olio crudo e portate in tavola.

🔥 *Salsa indicata per maccheroni.*



🕒 30 minuti

400 g di ricotta,
150 g di salsiccia,
pecorino grattugiato,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe in grani.

Sugo di anguilla e piselli




15 minuti



40 minuti

200 g di anguilla pulita,
200 g di pisellini freschi,
1 cipolla,
1 tazza di salsa
di pomodoro,
1 spicchio d'aglio,
1 foglia d'alloro,
olio extravergine d'oliva,
sale.

Tagliate l'anguilla a tocchetti e rosolatela con la cipolla tritata in qualche cucchiaino d'olio. Non appena avrà preso uniformemente colore aggiungete il pomodoro e l'alloro; poco dopo unite i piselli sgranati, l'aglio e il sale. Portate il sugo a cottura e servitelo.

 *Ottimo accompagnamento di pasta e polenta.*



Sugo di pesce fresco



50 minuti

250 g di acciughe,
150 g di coda di rospo,
150 g di tonno fresco,
20 g di olive nere,
3 cucchiaini di salsa
di pomodoro,
1 cucchiaino di capperi,
prezzemolo,
1/2 bicchiere di vino bianco,
olio extravergine d'oliva,
aglio,
peperoncino,
sale.

Pulite il pesce; tagliate il tonno e la coda di rospo a pezzetti e dividete le acciughe a metà dopo averle diliscate privandole della testa. In abbondante olio fate soffriggere due spicchi d'aglio tritati, prezzemolo e qualche pezzo di peperoncino, quindi unite il pesce e, dopo 5 minuti, le acciughe. Bagnate con il vino bianco e, non appena sarà quasi del tutto evaporato, unite la salsa di pomodoro diluita in un mestolo d'acqua calda, le olive, i capperi. Aggiustate di sale, abbassate la fiamma e coprite il tegame, quindi lasciate cuocere per circa 15 minuti prima di spegnere.

 *Salsa indicata per spaghetti.*

Sugo di cervo e funghi

Tagliate la polpa di cervo a dadini e metteteli a marinare per 12 ore nel vino rosso (tenetene da parte un bicchiere) con le verdure e gli aromi mondati e tagliati grossolanamente. Trascorso il tempo della marinatura sgocciolate la carne, gli aromi e le verdure; con queste ultime preparate un trito e fatelo imbiondire nel burro. Affettate sottilmente i funghi porcini precedentemente spazzolati e privati dei residui di terriccio con un canovaccio pulito, poi fateli appassire in un tegame a parte con un po' di burro. Unite i dadini di carne e lasciate rosolare a fiamma viva per alcuni minuti, bagnando con il bicchiere di vino rosso tenuto da parte, quindi salate e pepate. Abbassate la fiamma, mettete un coperchio e cuocete per mezzora. A fine cottura unite i funghi al sugo di carne.

🔥 *Salsa indicata per pappardelle.*



30 minuti + 12 ore



40 minuti

350 g di coscia di cervo,
150 g di funghi porcini,
1/2 l di vino rosso,
1 cipollotto,
1 carota,
2 foglie di alloro,
un rametto di rosmarino,
parmigiano grattugiato,
40 g di burro,
sale, pepe.



Handwritten notes area with horizontal lines.

Sugo di uova di trota



🕒 20 minuti

uova di trota (o di tinca),
1 acciuga salata,
200 g di pomodori maturi,
1 spicchio d'aglio,
olio extravergine d'oliva,
peperoncino,
sale.

Fate scaldare l'olio con lo spicchio d'aglio e un po' di peperoncino; non appena l'aglio sarà dorato toglietelo e stemperate nel condimento l'acciuga pulita dal sale e dalle lisce. Unite le uova di pesce e, dopo qualche minuto, i pomodori che avrete pelato tuffandoli in acqua bollente, privato dei semi e tritato. Aggiustate di sale e portate il sugo a cottura.

🔥 *Utilizzate il sugo per condire a vostro piacimento spaghetti, linguine o maccheroncini.*

Salsa al limone



🕒 15 minuti

olio extravergine d'oliva,
1 cipollina fresca,
peperoncino rosso in polvere,
alcuni rametti di prezzemolo,
succo di 1 limone,
sale.

Preparate una miscela di olio, cipollina tagliata finemente, sale e peperoncino. Unite poi, quando la pasta è cotta, un trito di prezzemolo e il succo di limone.

È una preparazione estiva e insolita che si abbina bene con spaghetti molto sottili.

Sugo di ricci di mare



🕒 20 minuti

🍲 30 minuti

30 ricci di mare,
400 g di pomodori maturi,
1 cipolla,
2 spicchi d'aglio,
prezzemolo,
zafferano,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

Pulite i ricci levandone la parte interna con un cucchiaino. Fate rosolare in olio la cipolla tritata, poi unite i pomodori (pelati e privati dei semi) tritati; bagnate con un mestolo d'acqua calda (o brodo di pesce) in cui avrete sciolto un po' di zafferano, salate e pepate. Proseguite la cottura per 15 minuti a fiamma bassa, quindi aggiungete la polpa dei ricci e un trito di prezzemolo e aglio. Spegnete quando il pomodoro sarà giunto a cottura; se necessario unite un po' d'acqua o brodo caldi perché non risulti troppo asciutto.

🔥 *Salsa adatta per spaghetti.*

Sugo di sesamo e carote



🕒 20 minuti

🍲 30 minuti

10 carote di media grandezza,
2 gambi di sedano,
2 spicchi di aglio,
2 cipolle,
un rametto di rosmarino,
10 g di semi di sesamo,
tamari (facoltativo),
olio extravergine d'oliva,
sale.



La carota

È un ortaggio che non dovrebbe mai mancare sulla tavola, perché presenta proprietà veramente utili: stimola la formazione di globuli rossi, attiva le difese organiche, favorisce la funzionalità epatobiliare, favorisce la regressione delle malattie cutanee. La carota va consumata cruda, semplicemente spazolata sotto l'acqua.

È consigliato il consumo specialmente ai fumatori perché possiede dimostrate proprietà anti cancerogene.

Pulite le carote sotto l'acqua e asciugatele; pulite il sedano. Affettate sottilmente le cipolle e l'aglio, quindi fateli saltare a fuoco vivace in un tegame con un po' di olio e il rosmarino. Tagliate le carote a listarelle nel senso della lunghezza e a pezzi piuttosto piccoli i gambi di sedano. Mettete anche queste verdure nel tegame, unitevi i semi di sesamo e, dopo qualche minuto, abbassate la fiamma; continuate la cottura per circa 20 minuti a tegame coperto, mescolando spesso.

Tenete presente che la buona riuscita di questa ricetta dipende in gran parte dalla cottura delle carote: devono risultare cotte ma ancora piuttosto al dente. Quando la pasta è pronta unitela al sugo, lasciate sul fuoco per qualche istante e insaporite infine con il tamari. Portate in tavola in una zuppiera calda.

🔥 *Salsa indicata per pasta corta tipo penne.*



Sugo alla carbonara vegetale

Mondate, pulite, lavate e asciugate le verdure. Affettate la cipolla e il cavolo e tagliate a pezzetti le zucchine e il peperone. Versate 5 cucchiai d'olio in un tegame e fatevi saltare le verdure, cominciando dalla cipolla e aggiungendo quindi il peperone, la foglia di cavolo e, infine, le zucchine. Salate e fate stufare per 15-20 minuti a fuoco moderato e a tegame coperto. Quando la pasta da voi scelta è cotta, mettetela nel tegame, aggiungete l'olio rimanente e le uova sbattute e insaporite con noce moscata. Lasciate sul fuoco per 2 minuti, mescolando con un cucchiaio di legno. Aggiungete infine parmigiano grattugiato.

🔥 *Salsa indicata per spaghetti.*



20 minuti



30 minuti

6 zucchine,
1 cipolla,
1/2 peperone giallo,
1 foglia di cavolo,
7 cucchiai di olio
extravergine d'oliva,
2 uova,
noce moscata,
parmigiano grattugiato,
sale.

Sugo di zucchine

Pulite le zucchine e tagliatele a rondelle, quindi saltatele in padella con alcuni cucchiai di olio già fatto scaldare con l'aglio affettato. Portatele a cottura mescolando con delicatezza per non spapparle e, prima di spegnere il fuoco, salate, pepate e condite con prezzemolo tritato. Quando la pasta da voi scelta è cotta passatela nella padella con le zucchine. Amalgamate bene la pasta al condimento, eventualmente legando con qualche cucchiaio di panna da cucina, poi portate in tavola accompagnando con parmigiano grattugiato servito a parte.

🔥 *Salsa particolarmente indicata per pasta corta tipo sedanini.*



15 minuti



15 minuti

500 g di zucchine,
1 spicchio d'aglio,
un mazzetto di prezzemolo,
panna da cucina (facoltativa),
olio extravergine d'oliva,
parmigiano grattugiato,
sale, pepe.



Sugo al mascarpone



10 minuti

330 g di mascarpone,
70 g di noci,
2 cucchiaini di olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe.

Scaldate l'olio in una padella e unitevi le noci tritate facendole dorare a fuoco vivo per qualche minuto. Abbassate la fiamma e aggiungete il mascarpone; mescolate con cura con un cucchiaino di legno. Dopo circa 2 minuti togliete dal fuoco.

Salsa indicata per pasta corta tipo penne.

Sugo all'ammiraglia



20 minuti

100 g di aringhe sottolio,
3 spicchi d'aglio,
peperoncino rosso,
1/2 bicchiere di olio
extravergine d'oliva,
sale, pepe.

Scaldate l'olio in tegame, aggiungete gli spicchi d'aglio tritati e, appena imbriondiscono, unite il peperoncino a pezzettini e la polpa delle aringhe sbriciolata. Date qualche rigirata con un cucchiaino di legno, allungate il fondo con un paio di cucchiaini d'acqua calda, in modo che resti fluido e non arrivi a friggere, e aggiungete anche un pizzico di pepe.

Salsa indicata per pasta corta tipo penne e sedanini.

Pesto di fave



20 minuti

200 g fave sgranate,
20 g pinoli,
50 g parmigiano,
aglio,
olio extravergine oliva.

Togliete la pellicina esterna delle fave e pestatele nel mortaio insieme ai pinoli e all'aglio fino a ottenere una crema. Unite il formaggio grattugiato e olio quanto basta. Per condire la pasta, unite qualche cucchiaino di acqua di cottura.

Per un gusto più accentuato sostituire il parmigiano con il pecorino stagionato.

Salsa indicata per pasta corta tipo penne e farfalle.

Sugo uvetta e pinoli

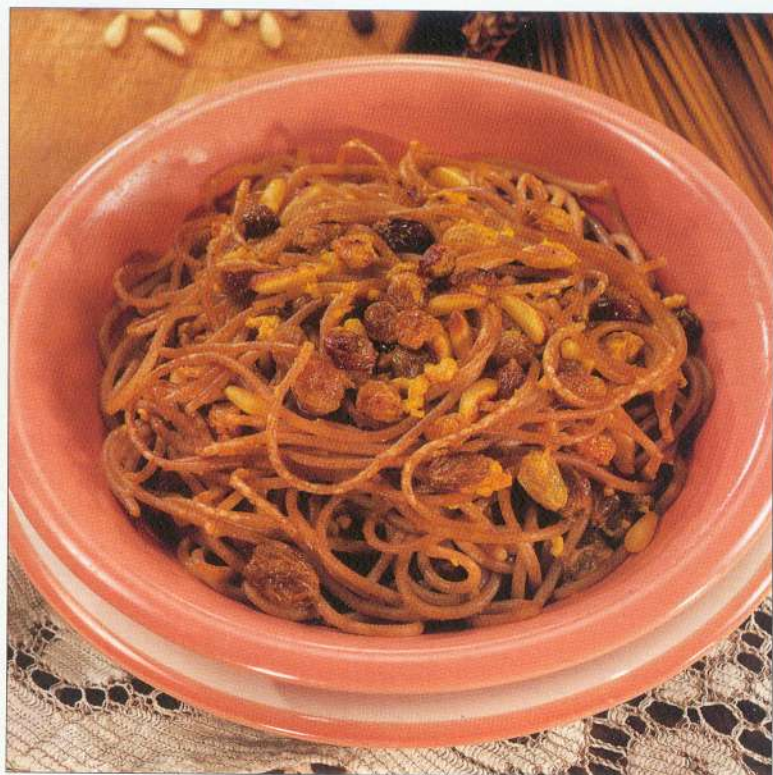
Questa ricetta è molto semplice e veloce, e vi consente di preparare in poco tempo un piatto di pasta da sapore inusuale, ma certamente stuzzicante. Fate rinvenire l'uvetta in poca acqua tiepida e nel frattempo lessate la pasta da voi scelta in abbondante acqua salata. Scolatela al dente e conditela con un po' di olio, l'uvetta scolata e strizzata e i pinoli.

Salsa indicata per spaghetti.



15 minuti

100 g di uvetta,
100 g di pinoli,
olio extravergine d'oliva,
sale.





Salse per pesce



Salsa andalusa



🕒 20 minuti

1 tazza di maionese (vedi ricetta p. 11),
2 cucchiari di salsa di pomodoro,
un pizzico di peperoncino rosso in polvere,
1/2 peperone,
sale.

Unite alla maionese 2 cucchiari di salsa di pomodoro mescolando, fino al momento in cui la salsa avrà raggiunto una colorazione leggermente rosa. Aggiungete quindi il peperoncino, mescolando ancora finché si sarà distribuito bene. Aggiungete anche il peperone tagliato a dadini e mescolate accuratamente, quindi aggiustate di sale.

Servire con pesce bollito e alla griglia, specialmente le sarde.

Salsa alla senape



🕒 20 minuti + 20 minuti

1 cucchiaino e 1/2 di senape,
1 bicchiere scarso di vino bianco,
1/2 limone,
3 tuorli d'uovo,
200 g di burro,
una punta di farina o maizena,
sale, pepe.

Diluite la senape con il vino bianco, mescolate e lasciate riposare per 20 minuti. In una pirofila, sbattete i tuorli d'uovo, aggiungete il succo di limone, aggiustate di sale e pepe e infine unite la senape con il vino, 70 g di burro a pezzetti e una puntina di farina o maizena. Mettete sul fuoco dell'acqua in una pentola capiente, sopra ponetevi una pirofila con il composto e fate cuocere a bagnomaria, lavorando con la frusta. Quando il burro sarà completamente sciolto, aggiungetene altri 70 g, mescolate ancora facendo attenzione che la salsa non raggiunga il bollore. Una volta sciolto il burro, aggiungete il rimanente sempre mescolando fino a quando otterrete la consistenza di una maionese. Con il sistema di cottura a bagnomaria la salsa non corre il rischio di "impazzire", se però succedesse, allontanatela dal fuoco e continuate a mescolare con la frusta dopo aver aggiunto 1 cucchiaino di acqua ghiacciata.

È ideale per pesci lessati e uova.



Salsa al curry



🕒 20 minuti

3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,
1 scalogno,
1/2 cucchiaino di farina 00,
1/2 cucchiaino di curry,
1 dl di brodo di pesce.

Scaldate l'olio e fatevi appassire lo scalogno tritato, quindi unite la farina e il curry e fateli tostare. Diluite il composto con 1 dl di brodo di pesce e fate sobbollire per 10 minuti circa. Servite la salsa calda.

🔥 *Si accompagna ottimamente con trance e filetti di pesce.*



Salsa limone e noci



🕒 15 minuti

2 limoni,
120 g di gherigli di noce,
peperoncino in polvere.

Pestate molto fini le noci e amalgamatele bene al succo di limone e a un pizzico di peperoncino fino a ottenere una salsa omogenea.

Salsa indicata per pesce cucinato al cartoccio.

Salsa ai capperi



🕒 30 minuti

100 g di burro,
50 g di farina,
brodo di pesce,
150 g di capperi sottosale,
aceto,
sale, pepe.

In una casseruola fate sciogliere il burro e amalgamatevi la farina, poi diluite il tutto con il brodo di pesce caldo e portate a bollire continuando a mescolare. Spegnete e amalgamate alla salsa i capperi che avrete sciacquato in acqua e aceto e tritato finemente. Regolate di sale e pepe e, volendo, rendete il sapore più agro con mezzo cucchiaino d'aceto.

🔥 *Per accompagnare pesce bollito e al vapore.*

Salsa salmoriglio

Innanzitutto sciacquate i capperi sotto l'acqua per togliere il sale in eccesso, strizzateli e tritateli finemente insieme alle olive e all'aglio sbucciato. In un recipiente versate l'olio, 2 cucchiaini di acqua bollente, sale, pepe e succo di limone; quindi montate il tutto con una forchetta fino a ottenere una salsa gonfia. Unitevi il trito e le foglie d'origano sminuzzate e amalgamate bene il tutto.

Salsa indicata per pesce arrosto e alla griglia.



20 minuti

5-6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,
1 cucchiaino di succo di limone,
1 spicchio d'aglio,
3 rametti di origano fresco,
una manciata di capperi sottosale,
una manciata di olive verdi snocciolate,
sale, pepe.



Salmoriglio

È la tipica salsa regionale siciliana che viene usata per condire e insaporire piatti di pesce alla griglia o arrosto. Probabilmente la parola deriva da *salamoria* cioè *salamoia*. Viene usato anche in altre regioni del Sud d'Italia, specialmente in Calabria. Esiste una variante del classico salmoriglio in cui si usano pomodori maturi, cotti e spellati, al posto dell'acqua. Il salmoriglio "rosso" si addice particolarmente a pesci azzurri fatti alla brace.

Salsa ai peperoni

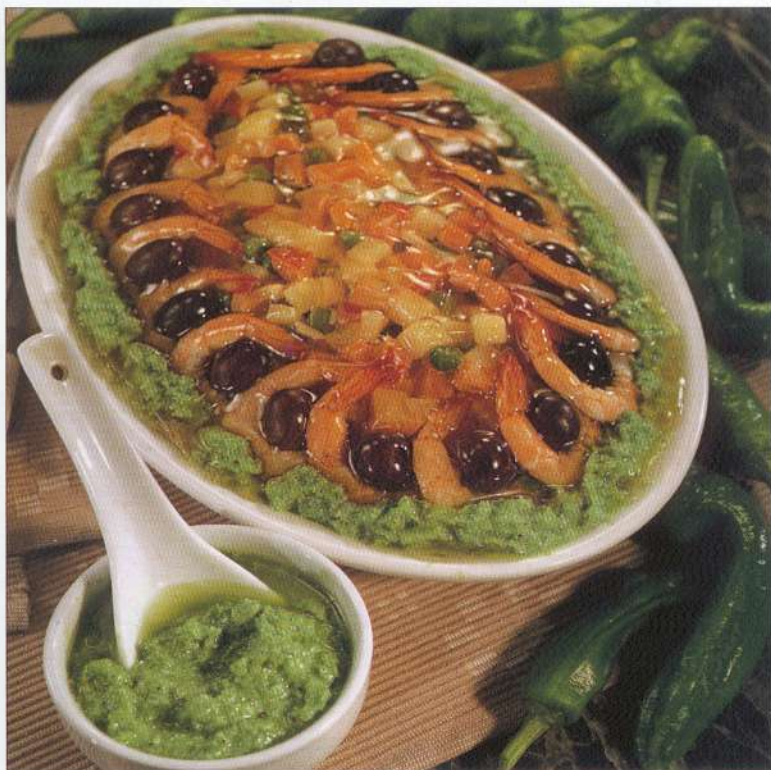


15 minuti

3 peperoni di uguale colore,
1 limone,
3 cucchiaini di panna
da cucina,
sale, pepe.

Frullate i peperoni insieme a un po' di succo di limone. Passate il frullato al setaccio e mescolatelo alla panna, insaporendo con sale e pepe.

La salsa è ottima come accompagnamento di antipasti freddi di pesce.



Salsa agli agrumi

Spremete il succo dall'arancia e del limone e filtratelo. Emulsionate il succo degli agrumi con l'olio e unite un po' di erba cipollina tagliata a pezzettini, sale e una macinata di pepe fresco.

Ideale per condire carpacci e pesce affumicato.



15 minuti

1 arancia,
1 limone,
1/2 bicchiere di olio
extravergine d'oliva,
erba cipollina,
sale, pepe.

Salsa africana piccante

Tritate le noci e il coriandolo (oppure il prezzemolo), sbucciate e schiacciate gli spicchi d'aglio. Mescolate noci e aglio, quindi aggiungetevi l'olio, il succo dei limoni, sale, pepe e amalgamate il tutto. Potete anche passare il composto al mixer dopo averlo diluito con un po' d'acqua.

Salsa indicata per pesce delicato.



15 minuti

300 g di gherigli di noce,
1 mazzetto di coriandolo
o di prezzemolo,
9 spicchi d'aglio,
succo di 2 limoni,
7 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva,
1 cucchiaino di pepe,
sale.

Salsa alla giudea

Pulite e tritate le cipolline e il mazzetto di erbe aromatiche. Quindi aggiungete la tazza di succo d'uva, il succo del limone e lo yogurt naturale. Infine aggiustate di sale e pepe.

Salsa adatta per accompagnare ogni tipo di pesce.



15 minuti

5 cipolline,
erbe aromatiche (timo,
cerfoglio, prezzemolo),
1 tazza di succo d'uva,
1 limone,
1 tazza di yogurt,
sale, pepe.

Salsa dolce-piccante




 45 minuti

250 g di peperoni maturi,
250 g di pomodori maturi
e sodi,
120 g di cipolle,
50 g di uva passa,
2 peperoncini rossi,
zenzero,
50 g di zucchero,
1 bicchiere d'aceto,
1 bicchiere d'olio,
sale, pepe.

Mondate la verdura; tritate finemente le cipolle e ponetele a rosolare con l'olio e l'aceto. Dopo qualche istante unite anche i peperoni freschi e i pomodori (né sbucciati né privati dei semi) anch'essi tritati e insaporite con il peperoncino sminuzzato. Fate appassire le verdure, mescolando spesso; a fine cottura frullate il tutto. Rimettete la salsa sul fuoco e unite l'uvetta, fatta precedentemente ammorbidire in acqua tiepida e asciugata, lo zucchero, una presa di sale, una macinata di pepe e una punta di zenzero. Lasciate asciugare e insaporire per 10 minuti, quindi servite calda.

Potete anche conservare la salsa nella dispensa per ovviare a quei periodi dell'anno in cui non si trovano pomodori e peperoni freschi. Allo scopo basterà aumentare le dosi in modo che ve ne avanzi una parte che verrà poi versata ancora calda in vasetti di vetro debitamente puliti e poi sterilizzati prima di essere riposti in luogo fresco e buio. Si conserva per un anno.

 *Salsa ottima per accompagnare filetti di pesce al naturale, carpacci o grigliate.*


Salsa vellutata al prezzemolo



 30 minuti

Salsa chiara vellutata
(vedi ricetta p. 9),
prezzemolo tritato,
2 cucchiaini di succo di limone.

Preparate la salsa vellutata secondo la ricetta base, usando brodo di carne, brodo di dado o diluendo un paio di cucchiaini di estratto di carne nell'acqua bollente. Quando la salsa sarà addensata, toglietela dal fuoco e aggiungete un paio di cucchiaini di prezzemolo tritato e il succo di mezzo limone.

 *È indicata come accompagnamento di carni e pesci lessi.*

Tapenade



15 minuti

2 cucchiaini di capperi sottaceto,
4 filetti d'acciuga,
5 olive nere snocciolate,
succo di limone,
0,2 dl di olio extravergine d'oliva,
pepe.

Tritate i capperi ben sgocciolati, le acciughe e le olive fino a formare una pasta omogenea. Versate poco alla volta l'olio amalgamandolo bene. Aggiungete un po' di succo di limone e di pepe a piacere.

Salsa indicata per pesci bolliti.

Maionese rossa



30 minuti

2 uova,
1/2 limone,
olio extravergine d'oliva leggero (o olio extravergine d'oliva misto a un buon olio di semi),
corallo di crostacei,
sale, pepe.

Preparate la maionese seguendo le indicazioni della ricetta base (vedi p. 11). Quindi amalgamatela a 3 cucchiaini di corallo di crostacei che avrete precedentemente pestato in un mortaio. Nel caso abbiate usato uno sbattitore elettrico per fare la maionese, potete usare anche l'albume e la maionese risulterà più leggera.

Salsa indicata per pesci lessati e crostacei.

Salsa saporita



25 minuti + 12 ore

2 acciughe sottosale,
1 cipolla,
1 spicchio d'aglio,
2 cucchiaini di capperi,
3 peperoni verdi sottaceto,
1 mazzetto di prezzemolo,
1 bicchiere d'aceto,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe in grani.

Pulite le acciughe dal sale, tritatele e stemperatele in abbondante olio fatto scaldare in un tegame. Aggiungete un trito di capperi e peperoni, la cipolla, l'aglio e una manciata di prezzemolo; diluite il composto con l'aceto. Scaldate la salsa e quindi distribuitela sul pesce. Coprite con un foglio d'alluminio e lasciate riposare per 12 ore.

Salsa indicata per pesci dalle carni delicate.

Aioli



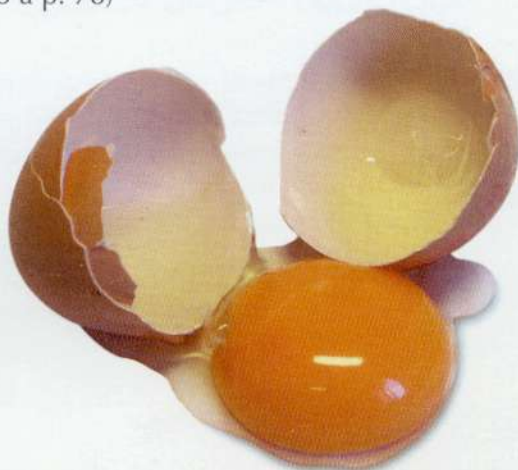
20 minuti

2 uova,
4 spicchi d'aglio,
1 bicchiere scarso di olio
extravergine d'oliva leggero
(o d'olio extravergine d'oliva
misto a un buon olio di semi),
1 cucchiaino di succo
di limone,
sale grosso e fine,
pepe.

Sbucciate gli spicchi d'aglio e pestateli insieme con un cucchiaino di sale grosso. Passate la pasta d'aglio e sale in una scodella e lavorando con un cucchiaino di legno amalgamatela ai tuorli delle uova (che dovranno essere a temperatura ambiente). Continuate a mescolare sempre con lo stesso ritmo ed emulsionate al composto l'olio fatto scendere goccia a goccia. Non appena la salsa avrà preso la giusta consistenza (ben soda) allungatela con il succo di limone e insaporitela con un pizzico di sale e uno di pepe.

Per accompagnare pesce lessato e al vapore, in particolare baccalà, e molluschi.

(Foto a p. 78)



Salsa di achillea



25 minuti

30 foglie di achillea,
2 cucchiaini di rafano
grattugiato,
1 cucchiaino di senape,
2 uova,
1 limone,
1 cucchiaino di burro,
pepe.

Emulsionate in un pentolino i tuorli d'uovo con il succo di limone, il burro e pochissima acqua. Scaldate su fiamma moderata mescolando continuamente fino a ottenere una pasta densa. Unite il rafano, la senape e le foglie di achillea finemente tritate; continuando a mescolare insaporite con il pepe.

🔥 *Usate la salsa per accompagnare pietanze di pesce o uova.*

Salsa russa



🕒 20 minuti

1/2 peperone,
6 fette di rapa rossa,
1 cetriolo,
4 cucchiari di maionese
(vedi ricetta p.11),
4 cucchiari di panna
da cucina,
1/2 cucchiaino di paprica,
2 gocce di tabasco,
2 cucchiari di caviale.

Tritate molto finemente il peperone, la rapa rossa lessata (mettete da parte l'acqua di cottura) e il cetriolo. Mescolate la maionese e la panna e colorate la salsa con il succo della rapa. Aggiungete quindi la paprica in polvere e il tabasco, incorporate gli ingredienti tritati e infine unite il caviale.

Questa salsa è adatta per ogni tipo di pesce.



Salsa forte

Scaldate l'aceto e quindi unitevi la cipolla tritata, le acciughe diliscate e pulite, i capperi, il peperoncino e lo spicchio d'aglio schiacciato. Aggiungete un po' di succo di limone e fate riposare 30 minuti circa.

La salsa è indicata anche per pesci dalle carni delicate, come la spigola.



15 minuti + 30 minuti

2 acciughe,
1 manciata di capperi,
1 limone,
1/2 cipolla,
1 peperoncino,
1 spicchio d'aglio,
1 bicchiere aceto.



Salsa bernese

In un pentolino fate ridurre della metà l'aceto, 2 cucchiaini d'acqua e il vino aromatizzati con l'alloro, un cucchiaino di scalogno tritato e qualche grano di pepe. In un altro pentolino, posto su fiamma dolce e protetto da una retina frangifiamma, amalgamate i tuorli d'uovo con un pizzico di sale e 1 cucchiaino di burro (che avrete tirato fuori dal frigorifero per tempo in modo da ammorbidirlo). Sempre mescolando senza interruzione e ritmicamente, unite l'aceto aromatizzato, intiepidito e filtrato. Passate ora a cuocere la salsa a bagnomaria, evitando il bollore forte, senza mai smettere di sbatterla con una frusta. Quando la salsa sarà soffice e spumosa togliete il pentolino dal fuoco e, sempre mescolando, incorporate il burro rimasto (un cucchiaino alla volta) in modo che si amalgami bene. Condite con un pizzico di sale, uno di pepe e 1 cucchiaino di dragoncello finemente tritato. La salsa è sensibile agli sbalzi di temperatura e può "impazzire". Nel caso vi succedesse, toglietela dal fuoco ed emulsionatela con un cucchiaino d'acqua ghiacciata, poi riprendete la normale esecuzione.

Per accompagnare pesce alla griglia.



40 minuti

150 g di burro,
3 uova,
1 piccolo scalogno,
1 foglia di alloro,
1 cucchiaino di dragoncello tritato,
3 cucchiaini d'aceto bianco,
2 cucchiaini di vino bianco,
sale, pepe in grani.

Salsa allo champagne



🕒 30 minuti

24 ostriche,
2 scalogni,
1 mazzetto di crescione,
2 cucchiaini di panna,
1 bicchiere di champagne,
80 g di burro,
pepe bianco.

Preparate la salsa allo champagne mettendo al fuoco gli scalogni finemente tritati con 1 bicchiere di champagne; fate ridurre quasi del tutto il liquido e poi unite un cucchiaino dell'acqua delle ostriche. Passate a cuocere a bagnomaria e, utilizzando una frusta, unite la panna ben fredda poca alla volta, intervallando ogni tanto con pezzetti di burro fatto prima ammorbidire; continuate l'aggiunta degli ingredienti e mescolate finché la salsa non risulterà omogenea e consistente, ultimando con una macinata di pepe bianco. Scottate alcune foglie di crescione in acqua bollente e, dopo averle scolate, asciugatele su un canovaccio; utilizzatele per foderare i gusci delle ostriche tenuti al caldo; ricollocate poi un'ostrica per ogni guscio e ricopritela con un leggero velo di salsa.

Salsa indicata per ostriche.

Salsa bercy



🕒 25 minuti

besciamella
(vedi ricetta p. 10),
2 scalogni,
1 mestolo di brodo di pesce,
1 bicchiere scarso di vino
bianco secco,
1 cucchiaino di prezzemolo
tritato,
una noce di burro,
sale, pepe.

Preparate la besciamella secondo la ricetta base ma utilizzando del brodo di pesce al posto del latte. In un tegame fate rosolare gli scalogni tritati con il burro e insaporite con sale e pepe. Aggiungete il vino e il brodo di pesce e fate cuocere a fiamma bassa per 5 minuti. A fiamma spenta, amalgamando con cura, unite la besciamella e quindi il prezzemolo tritato.

🔥 *Salsa indicata per pesci lessati.*



Salsa di mele

Preparate la salsa di mele stemperando la farina in un fumetto di pesce e unendo il sidro, mescolando con cura; aggiungete anche la mela tagliata a fettine, la cipolla precedentemente imbriondita nel burro e l'aglio, salate, pepate e fate sobbollire per qualche minuto.

Salsa ottima per pesci come il grongo.



🕒 20-25 minuti

fumetto di pesce,
1 mela,
1 cipolla piccola,
2 spicchi d'aglio,
menta,
15 g di farina,
45 cl di sidro,
burro,
sale, pepe.



Il fumetto

Ingredienti: 500 g di scarti di pesce, 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano, alloro, salvia, 1 fetta di limone, 1 bicchiere di vino bianco, sale e pepe.

Mettete in pentola il pesce, gli odori, gli aromi, il vino, il sale, il pepe e il limone. Unite 2 l d'acqua e fate bollire per 40 minuti circa. A fine cottura filtrate il fumetto. Se desiderate dargli un sapore più deciso sostituite il vino bianco con del rosso.

Salsa greca



20 minuti

50 g di pinoli,
50 g di uva passa,
3 spicchi d'aglio,
1 manciata di basilico
freschissimo,
1 cucchiaio di feta (formaggio
greco fresco) o caprino,
1/2 bicchiere di olio
extravergine d'oliva,
1/2 bicchierino di ouzo
(liquore greco all'anice),
sale fino e grosso,
pepe bianco in grani.

Pestate il basilico, i pinoli, l'aglio, l'uvetta (fatta precedentemente ammorbidire in acqua tiepida e asciugata), e unite al tutto un pizzico di sale. Quando gli ingredienti saranno ridotti in pasta unite il formaggio, lavorato con una forchetta, e l'olio a filo facendolo assorbire bene dagli ingredienti. Amalgamate quindi anche il liquore e regolate di sale e pepe.

Ideale per accompagnare il pesce alla griglia, specie i crostacei.



Salsa palermitana

In una ciotola emulsionate con un cucchiaino di legno o una frusta l'olio e il succo dei limoni filtrato. Sempre mescolando unite il prezzemolo, la menta e l'aglio finemente tritati e un pizzico di sale.

Salsa indicata per pesce alla griglia e lessato.



🕒 20 minuti

2 limoni,
1 spicchio d'aglio,
1 ciuffo di prezzemolo,
1 cucchiaino abbondante di menta,
1 bicchiere di olio extravergine d'oliva,
sale.

Salsa rossa

Mondate la verdura e tritate sia i peperoni che i pomodori. Scaldare alcuni cucchiaini d'olio con gli spicchi d'aglio tritati e unite poi i peperoni e i pomodori; salate, pepate e lasciate addensare il sugo. Frullate la salsa e rimettetela sul fuoco per scaldarla.

🔥 *Salsa indicata per filetti di pesce.*



🕒 35 minuti

2 peperoni rossi,
2 pomodori,
2 spicchi d'aglio,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

Salsa all'anice di Dumas

Tritate finemente lo scalogno e le erbe aromatiche e mescolateli a tutti gli altri ingredienti.

Per condire granchi e altri crostacei lessati.



🕒 15 minuti

1 cucchiaino di senape di Digione,
1 mazzetto di prezzemolo,
1 mazzetto di dragoncello,
1 mazzetto di erba cipollina,
1 scalogno,
12 gocce di salsa di soia,
1 bicchierino di Pastis o Pernod,
0,75 dl di olio extravergine d'oliva.



Salsa dorata



⌚ 20 minuti

2 vasetti di yogurt magro,
2 uova,
1/2 pompelmo,
1/2 arancia,
1 cucchiaino di senape dolce,
zafferano,
pepe.

Stemperate lo zafferano nel succo di pompelmo filtrato e poi emulsionatelo ai 2 tuorli d'uovo. Amalgamate il tutto allo yogurt e insaporite con la senape, la buccia grattugiata dell'arancia (solo la parte arancione) e una macinata di pepe fresco.

In accompagnamento a crostacei in bianco e al vapore.

Salsa bretone



⌚ 45-50 minuti

70 g di burro,
20 g di farina,
2 cipolline novelle,
1 cucchiaino di senape
piccante,
2 cucchiaini di pasta
di acciughe,
3 mestoli di brodo di pesce,
1 bicchiere scarso di vino
bianco secco,
zucchero,
sale, pepe.

Mondate e tritate le cipolle e rosolatele per pochi minuti in 20 g di burro; bagnatele con il vino, condite con un pizzico di sale e una macinata di pepe e lasciatele ammorbidire per circa un quarto d'ora a pentola coperta. A fine cottura frullate le cipolle con il sugo e nel passato che otterrete stemperate un pizzico di zucchero, la pasta di acciughe e la senape. In un pentolino posto su fiamma dolce con retina frangifiamma preparate una besciamella con la farina, uguale dose di burro e il brodo caldo. Fate cuocere la salsa per circa 5 minuti, quindi toglietela dal fuoco e incorporatevi il passato di cipolle insaporito. Continuate a mescolare e amalgamate anche il burro rimasto a sciogliere precedentemente.

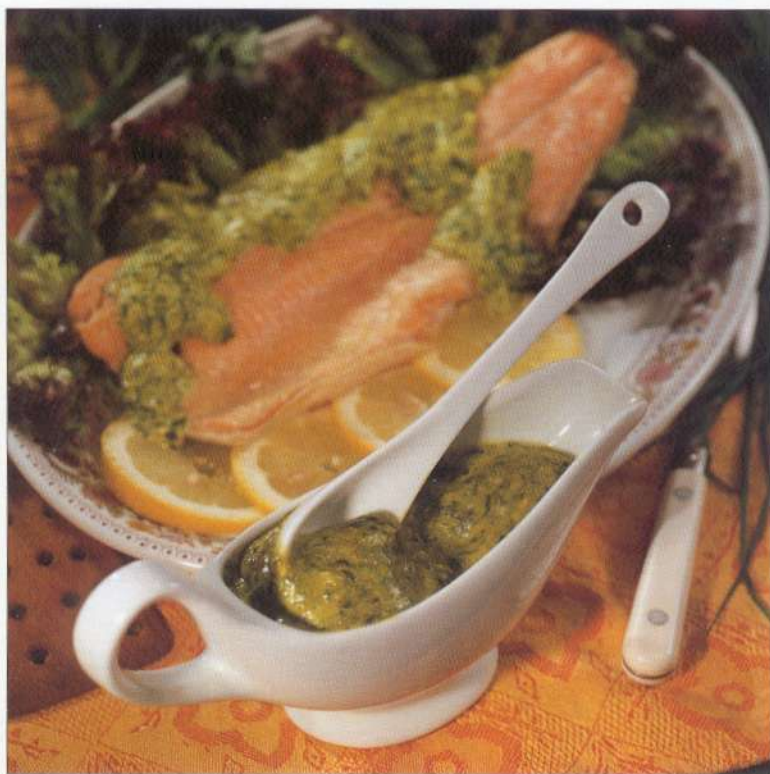
🔥 *La salsa si sposa con ogni tipo di pesce, in bianco o alla griglia o arrosto, e in particolare con i crostacei.*



Salsa belga

Preparate la maionese seguendo le istruzioni della ricetta base. Scottate gli spinaci in acqua bollente, strizzateli molto accuratamente e tritateli finemente assieme alle erbe aromatiche pulite con uno straccio umido. Unite alla maionese prima i tuorli sodi schiacciati con una forchetta, poi il trito di erbe.

🔥 *Per pesci alla griglia e lessati.*

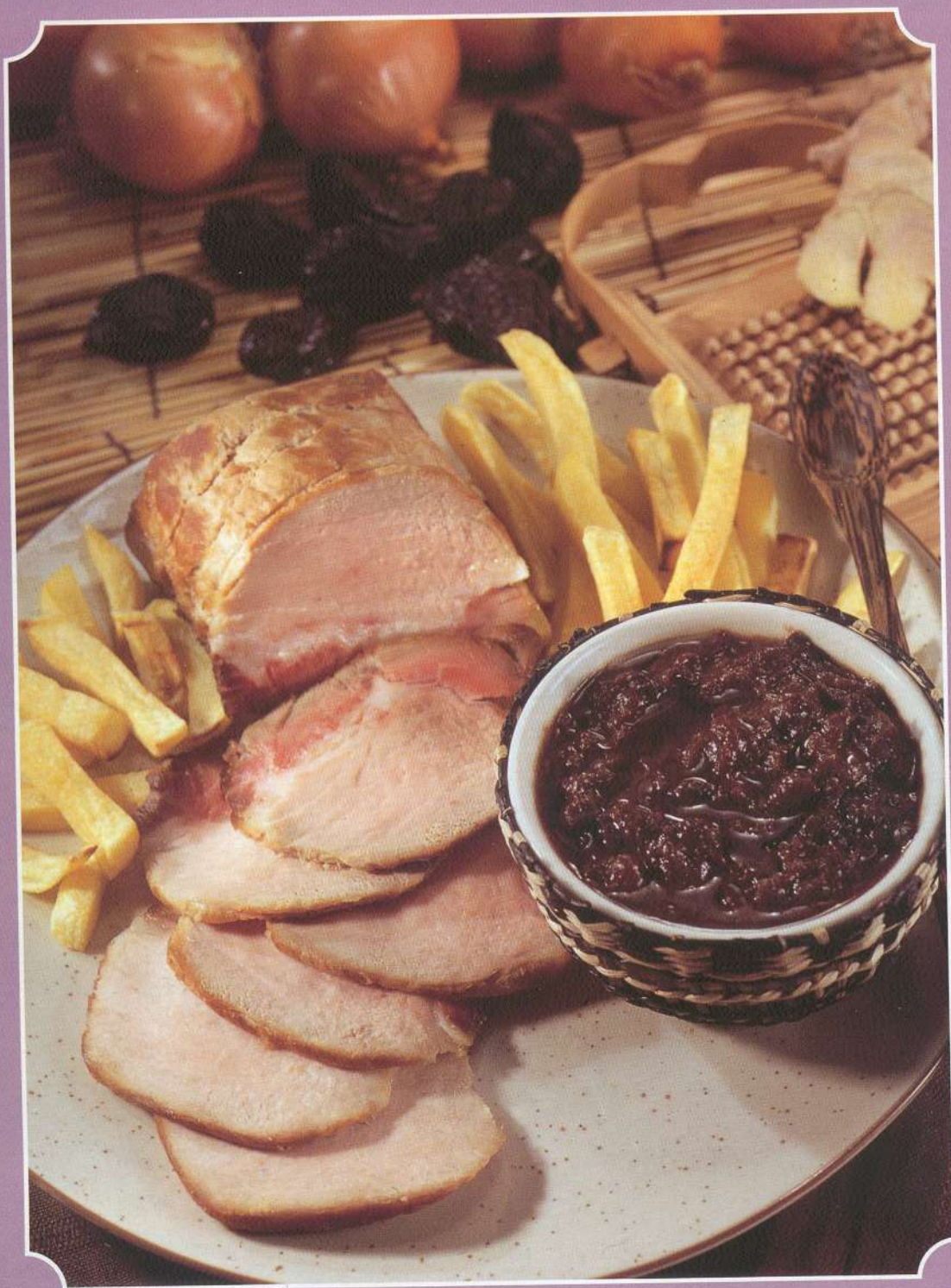


🕒 35 minuti

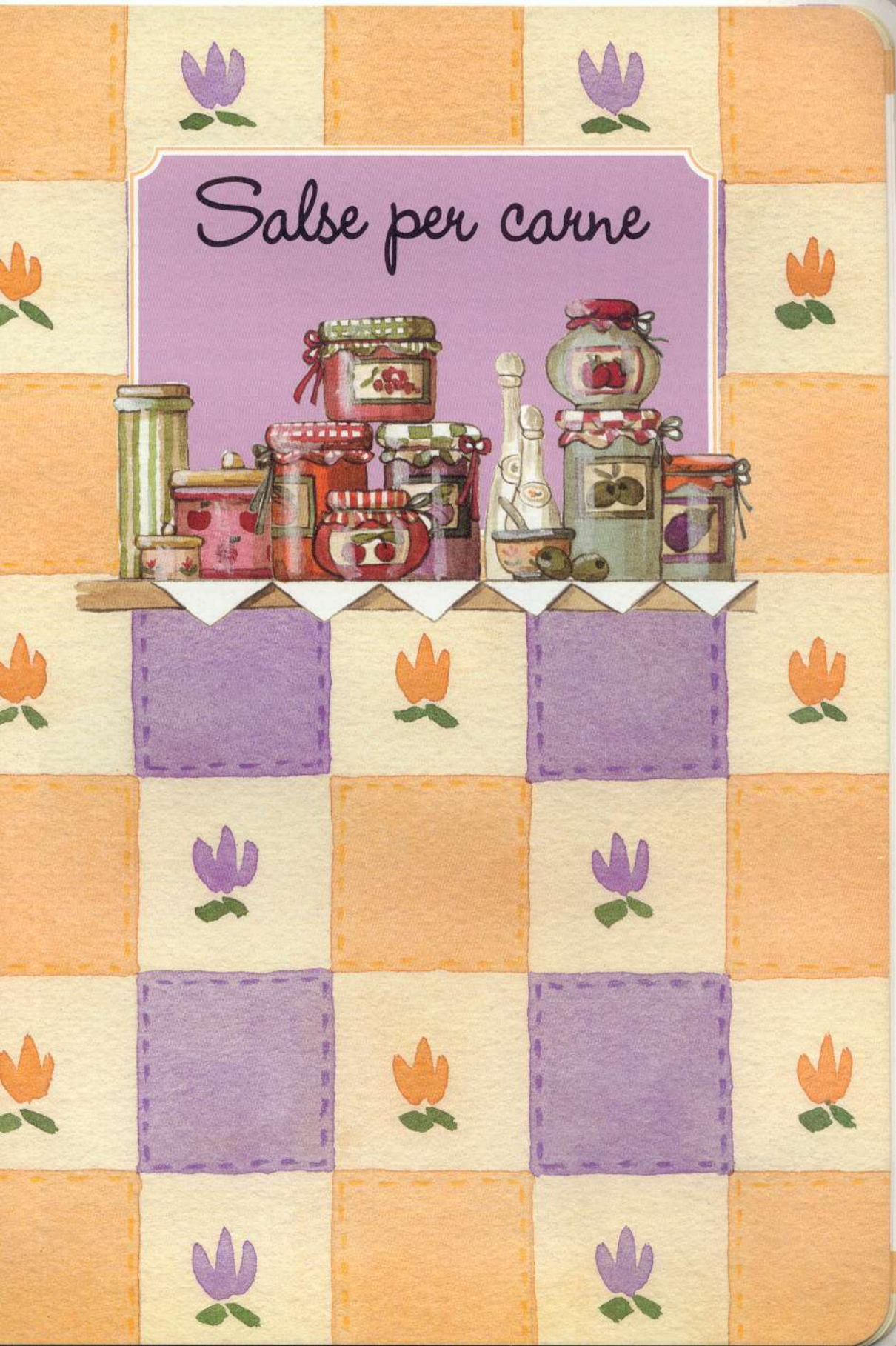
maionese (vedi ricetta p. 11),
2 tuorli d'uova sode,
1 manciata di spinaci freschi,
1 mazzetto di prezzemolo,
cerfoglio, acetosella, erba
cipollina.



Lined writing area for notes.



Salse per carne



Salsa al pepe



30 minuti

40 minuti

2 carote,
1 cipolla,
un ciuffo di prezzemolo,
250 g di frattaglie
di selvaggina,
un pizzico di timo in polvere,
1 foglia d'alloro,
2 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva,
2 cucchiaini di aceto,
1 bicchiere di vino
bianco secco,
40 g di farina,
30 g di burro,
1/4 di l di brodo,
8 grani di pepe,
2 cucchiaini di burro.

Tagliate le carote e la cipolla, tritate il prezzemolo e unite le frattaglie tagliate a dadini; aggiungete anche il timo e la foglia d'alloro, poi rosolate il tutto a fuoco vivo in olio d'oliva. Unite quindi aceto e vino e lasciate stufare coperto, a fiamma bassa, per circa mezzora. Fate imbiondire la farina nel burro caldo, stemperate con un po' di brodo e poi unite il composto a base di frattaglie. Mescolate il tutto e ultimate la cottura. Negli ultimi 10 minuti unite i grani di pepe pestati; quindi passate al setaccio la salsa, salatela e aggiungete il burro rimasto. Potete arricchire ulteriormente il sapore della crema aggiungendovi il fondo di cottura della carne stessa.

Questa salsa è particolarmente adatta a carni rosse dal sapore forte, come il capriolo.



Pearià

Mettete sul fuoco un pentolino e fatevi sciogliere il midollo, quindi setacciate il pangrattato e unitelo al midollo in modo che ne assorba il grasso. Stemperate il tutto con brodo di carne caldo mescolando in modo che non si formino grumi e lasciate sobbollire su fiamma bassa per circa 2-3 ore, mescolando di tanto in tanto. Prima di spegnere aggiustate di sale e insaporite con un'abbondante macinata di pepe.

🔥 *Salsa indicata per accompagnare il bollito misto.*

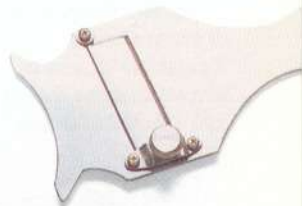


20 minuti



2-3 ore

300 g di pangrattato,
80 g di midollo di bue,
3 dl di brodo di carne,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe in grani.



Besciamella al prosciutto e tartufo

Preparate la besciamella secondo le indicazioni della ricetta base e tenetela calda finché non dovrete utilizzarla. Preparate quindi un fondo bruno e unitelo alla besciamella. Lavate e tritate la cipolla e tagliate il prosciutto cotto. In una casseruola mettete burro, cipolla e prosciutto e fate cuocere a fuoco bassissimo mescolando con un cucchiaino di legno; quando la cipolla imbondisce aggiungete la farina; mescolate continuamente e fate tostare il tutto per qualche minuto. Diluite con un bicchierino di Marsala amalgamando bene. Quindi preparate il brodo e diluitevi il fondo con il prosciutto. Versate il brodo poco a poco, mescolando bene, salate e pepate. Fate cuocere per circa 20 minuti sempre mescolando e tenendo la fiamma bassa. Infine, quando il fondo è pronto, aggiungete qualche fettina di tartufo. Unite il tutto alla besciamella, amalgamate le due salse e servite tiepida.

🔥 *Salsa indicata per qualsiasi carne bianca arrosto.*



1 ora

1 tazza di besciamella
(vedi ricetta p. 10),
fondo bruno (vedi p. 7),
30 g di burro,
50 g di cipolla,
50 g di prosciutto cotto,
30 g di farina,
1 bicchierino di Marsala,
1 tazza di brodo,
tartufo.
sale, pepe.

Harissa



🕒 20-25 minuti + 1 ora

250 g di peperoncino rosso piccante,
4 spicchi d'aglio,
3 cucchiaini di foglie di coriandolo fresco,
1 cucchiaino di coriandolo secco in polvere,
1 cucchiaino di foglie di menta secca,
1 cucchiaino di semi di carvi,
olio extravergine d'oliva,
1/2 cucchiaino di sale.

Harissa in arabo vuol dire "pestato". Si tratta di una salsa a base di peperoncino rosso che dà il gusto piccante e il colore rosiccio a molti piatti della cucina nordafricana. Togliete ai peperoncini i piccioli e i semi e lasciateli in un po' d'acqua per 1 ora. Sgocciolateli e pestateli con gli altri ingredienti (l'aglio sarà stato precedentemente mondato), aggiungendo un filo d'olio (se volete fare più rapidamente potete usare il mixer). L'harissa può essere conservata in un barattolo di vetro, tenuto in frigorifero. Ogni volta che prelevate un po' della salsa ricordate di versare dell'olio sulla superficie, in modo che si conservi meglio.

✳️ *Salsa indicata per carni rosse.*



Crema di tahin



🕒 20-25 minuti

150 g di tahin (crema di sesamo),
150 g di yogurt naturale,
2 spicchi d'aglio,
il succo di 3 limoni,
prezzemolo fresco.

Mondate l'aglio e pestatelo con un po' di sale in un mortaio; poi aggiungetevi il tahin e amalgamatelo all'aglio. Unitevi, quindi, poco per volta, lo yogurt e il succo dei limoni, battendo con forza, in modo da ottenere una crema liscia e omogenea. Se volete fare più velocemente potete utilizzare il mixer. Servite in una ciotola con del prezzemolo tritato.

Si tratta di una ricetta africana che si accompagna a carni e insalate.

Salsa al limone

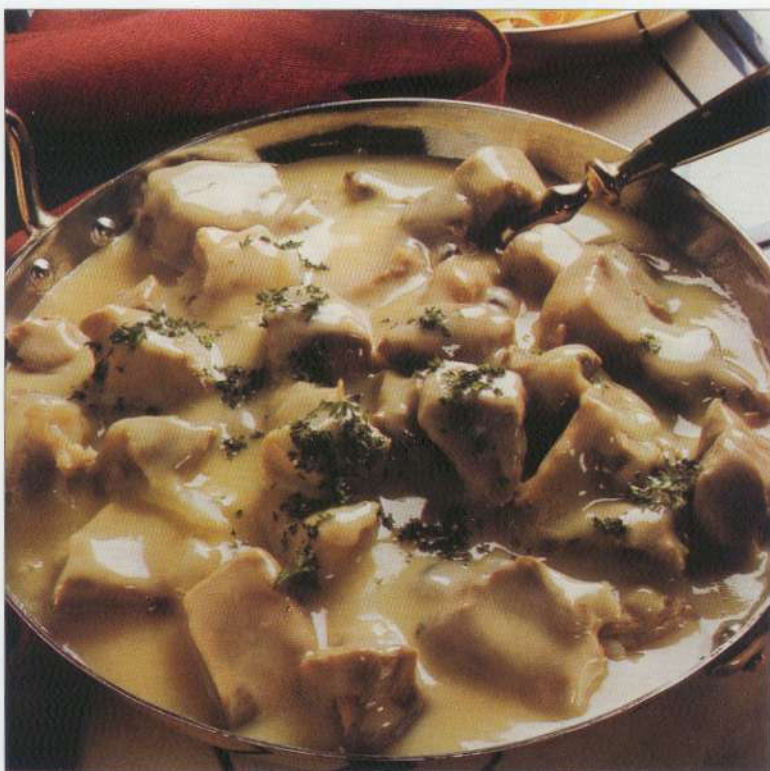


🕒 25 minuti

40 g di burro,
40 g di farina,
4 dl di brodo,
1/2 bicchiere di vino bianco,
2 cucchiari di panna,
1 tuorlo d'uovo,
un ciuffo di prezzemolo,
succo di limone.

Scaldate il burro in tegame e unitevi poco alla volta la farina che farete imbiondire mescolando continuamente; aggiungete il brodo caldo e il vino bianco; sempre mescolando unite anche il limone. Togliete dal fuoco e aggiungete il tuorlo d'uovo sbattuto con la panna. Cospargete di prezzemolo tritato e servite. Potete anche far insaporire la carne scelta nella salsa 10 minuti prima della fine della cottura della stessa.

🔥 *Salsa adatta per carne di vitello.*



Peperada

Innanzitutto tritate i fegatini di pollo, i filetti di acciughe, la soppressa, il prezzemolo e la scorza di limone. Quindi in un tegame scaldate l'olio e aggiungetevi l'aglio tritato: fate insaporire per qualche minuto e unite il trito di carne. Aggiustate di sale e pepe e lasciate soffriggere il tutto ancora per qualche minuto. Bagnate con il vino e con qualche goccia di succo di limone, mescolate accuratamente e servite.

 Salsa indicata per diverse pietanze di carne.

Salsa agra

Lavate e asciugate il prezzemolo. Scolate e mondate il peperoncino sottaceto eliminando il picciolo e i semi. Riunite tutti gli ingredienti nel mixer e frullate fino a ottenere una salsa liscia e omogenea.

Questa salsa accompagna carni ai ferri e lessate, carni di manzo crude macinate.

Salsa di mela e cren

Unite la mela, che avrete sbucciato e grattugiato, al rafano e diluite il tutto con l'aceto, in cui avrete già sciolto lo zucchero. Volendo potete sostituire la mela con della panna fresca.

La salsa si accompagna a carni arrostiti, lesse e affumicate.



 25 minuti

150 g di fegatini di pollo,
4 filetti di acciughe,
100 g di soppressa,
1 spicchio d'aglio,
2 cucchiaini di vino bianco secco,
2 cucchiaini di prezzemolo tritato,
scorza di 1 limone,
1 bicchiere di olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.



 20 minuti

una manciata di prezzemolo,
1 peperoncino verde sottaceto,
4 cetriolini sottaceto,
4/5 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva,
1 cucchiaino di aceto,
1 spruzzata di salsa Worcester,
sale.



 10 minuti

4 cucchiaini di rafano grattugiato,
1 mela,
2 cucchiaini di zucchero,
4 cucchiaini di aceto di vino bianco.

Salsa allo zafferano



20 minuti + 14 ore

6 tazze di yogurt,
zafferano,
2 cucchiaini di zucchero,
4 cucchiaini di yogurt,
cannella in polvere.

Lasciate sgocciolare al fresco lo yogurt per una notte in una mussolina doppia. Il giorno seguente, spremete bene per eliminare il latticello. Diluite 1 cucchiaino di zafferano in 1 cucchiaino d'acqua calda e lasciate riposare un quarto d'ora. Unite allo yogurt lo zucchero, lo zafferano diluito e un pizzico di cannella, mescolando accuratamente. Riponete in frigorifero per un paio d'ore prima di servire.

✳ *Questa salsa è indicata per accompagnare carni e pesce.*

Salsa al tonno e olive



20 minuti



10 minuti

3 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva,
1 spicchio d'aglio,
1 dl di passata di pomodoro,
2 cucchiaini di capperi,
2 cucchiaini di olive
in salamoia,
50 g di tonno sottolio,
sale.

Mettete l'olio d'oliva in un tegame insieme all'aglio e poi eliminate quest'ultimo quando avrà insaporito l'olio. Quindi unite la passata di pomodoro. Tritate i capperi e le olive snocciolate, e sminuzzate con i rebbi di una forchetta il tonno. Infine unite il tutto alla salsa e cuocete 10 minuti a fuoco basso. Agiustate di sale e servite calda.

💧 *Salsa indicata per polpettone di carne.*

Salsa al rafano



20 minuti


1 uovo sodo,
60 g di rafano fresco,
zucchero,
aceto o succo di limone,
4 cucchiaini di yogurt,
sale.

Sbriciolate un tuorlo d'uovo sodo e, aiutandovi prima con una forchetta e poi con un cucchiaino di legno, amalgamatelo al rafano fresco grattugiato con 1 cucchiaino di zucchero, 2 cucchiaini d'aceto o succo di limone, 4 cucchiaini di yogurt e un pizzico di sale.

Questa salsa è indicata per accompagnare carni e pesce.

Salsa Cumberland

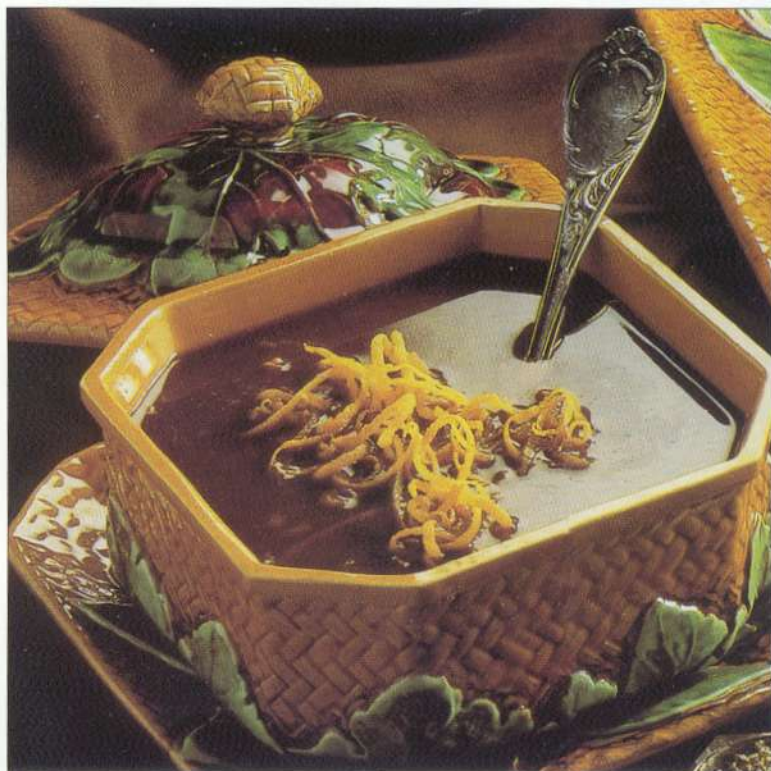
Tagliate a fettine fini la buccia d'arancia, fatela bollire per 5 minuti e lasciatela scolare. Rosolate nel burro la cipolla tritata, spolveratela di farina, unitevi la gelatina e fate consumare per 5 minuti. Unite quindi il cognac e il vino, il sale, la senape, il pepe e lo zenzero, aggiungete la scorza d'arancia e tenete in caldo fino al momento di servire.

 *Servite con lombata di capriolo.*



 20 minuti

125 g di gelatina di lamponi,
2 bicchierini di cognac,
la buccia di 1/2 arancia,
1 cipolla piccola,
20 g di burro,
30 g di farina,
1/2 bicchiere di vino rosso,
2 cucchiaini di senape
in polvere,
1 pizzico di zenzero
in polvere,
sale e pepe.



Handwritten notes area with horizontal lines.

Salsa pastorella




20 minuti

30 minuti

30 g di pancetta affumicata,
20 g di farina,
30 g di burro,
1/4 di l di brodo,
1 cipolla piccola,
1 costa di sedano,
1 pezzo di carota,
1 pezzo di porro,
1 pomodoro,
un pizzico di zucchero,
2 cucchiari di succo di limone,
2 cucchiari di madera,
sale.

Fate dorare la farina in 20 g di burro a calore vivo, bagnatela col brodo e tenetela da parte. Tritate cipolla, odori e pomodoro e fateli insaporire in tegame, aggiungendo da ultimo la salsetta già preparata; fate insaporire il tutto a fuoco basso per 20 minuti. Passate la salsa al setaccio, aggiustate di sale, unite lo zucchero, il succo di limone, il madera e fatevi sciogliere 10 g di burro. Versate la salsa sulla pancetta e sulle cipolline e fate cuocere 10 minuti.

 *Salsa indicata per carne di agnello.*



Salsa all'aceto balsamico e pistacchi

Fate bollire l'acqua, sbollentatevi per qualche minuto i pistacchi, scolateli e sfregateli con uno strofinaccio in modo da togliere la buccia. Quindi tritateli grossolanamente. Versate in una ciotola l'aceto balsamico e aggiungete il succo d'arancia, che avrete precedentemente filtrato. Scioglietevi il sale e il pepe aiutandovi con un cucchiaino. Infine montate la salsa con una forchetta fino a ottenere un'emulsione gonfia e liscia. A questo punto aggiungete i pistacchi precedentemente tritati.

Adatta per carni rosse e arrosti.



⌚ 40 minuti

1 cucchiaino di aceto balsamico,
1/2 arancia,
3 cucchiaini di pistacchi freschi,
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,
sale, pepe nero.



Salsa alla menta

Lavate le foglie di menta, quindi tritatele finemente e mettetele in una terrina insieme a un pizzico di sale e allo zucchero. Mescolando continuamente aggiungete poco alla volta l'aceto e dell'acqua. Continuate a mescolare fino a che lo zucchero sarà perfettamente sciolto e la salsa risulterà omogenea e fluida.

Ricetta inglese che viene servita per accompagnare l'arrosto di agnello.



⌚ 20 minuti

50 g di menta freschissima,
25 g di zucchero,
1/2 bicchiere di aceto di vino bianco,
sale.

Salsa al vino per cacciagione




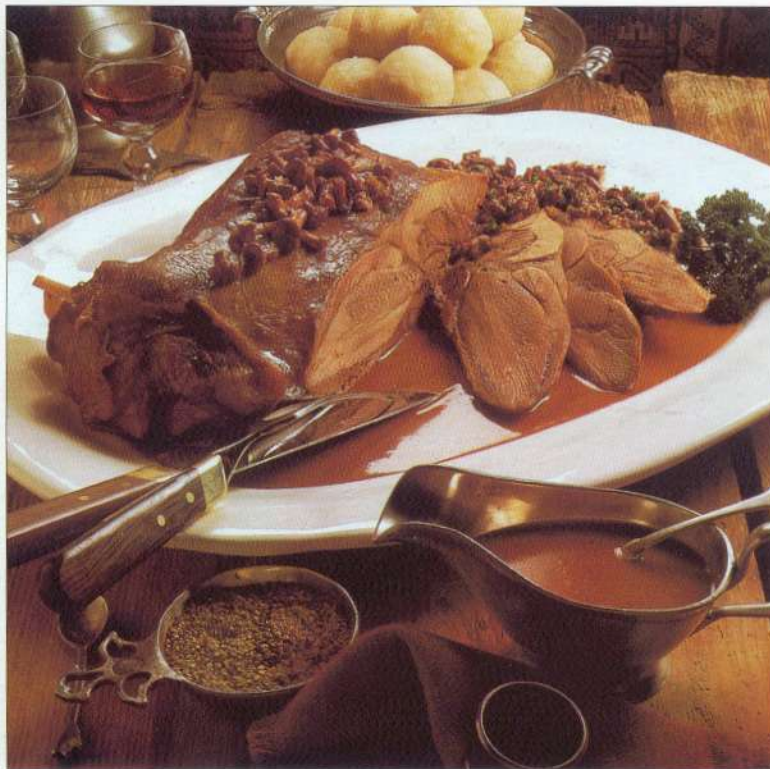
20 minuti

30 minuti

2 fegatini di pollo,
50 g di prosciutto crudo,
1 bicchiere di vino
bianco secco,
1 bicchiere di vino rosso,
1 bicchiere di aceto,
1/2 bicchiere di olio
extravergine d'oliva,
1/2 limone,
2 spicchi d'aglio,
qualche foglia di salvia,
qualche bacca di ginepro,
1 rametto di rosmarino,
sale, pepe.


Tritate il prosciutto, sbucciate il limone e affettatelo; mettete questi ingredienti sul fuoco con l'aceto, i vini, l'olio e le erbe aromatiche. Cuocete per 30 minuti, eliminate aglio, salvia e rosmarino. Unitevi i fegatini puliti, mescolate, coprite e cuocete fino a ridurre la salsa di circa la metà.

 *Servitela calda
su cacciagione arrosto.*



Salsa di asparagi

Lessate gli asparagi, quindi tritateli con il passaverdura. Sciogliete il burro in una casseruola, unitevi il passato di asparagi quindi sobbolite il tutto per 5 minuti mescolando. Incorporate la maizena sciolta in 4 cucchiari d'acqua e aggiungete anche il brodo caldo. Mescolate ancora, aggiungete il dado e lasciate cuocere ancora per qualche minuto. Togliete la casseruola dal fuoco e amalgamate alla salsa la panna; ultimate con una spruzzata di noce moscata.

 Questa salsa accompagna bene carni bianche lessate quali pollo, tacchino oppure il vitello.




40 minuti

300 g di brodo di pollo,
150 g di asparagi,
50 g di burro,
20 g di maizena,
3 cucchiari di panna
da cucina, 1/4 di dado,
noce moscata.

Salsa barbecue

È la tipica salsa che gli americani usano per insaporire le carni cotte alla griglia. Procedete nel seguente modo. Mettete in una casseruola la cipolla tritata finissima, lo zucchero, la salsa di pomodoro, la salsa Worchester, l'aceto, poco sale e pepe abbondante. Mescolate il tutto e fate cuocere per alcuni minuti a fuoco basso.

 Salsa ottima per grigliate.




15 minuti

1/2 cipolla,
4 cucchiari di zucchero,
1/2 bicchiere di salsa
di pomodoro,
1 cucchiario di salsa
Worcester,
3 cucchiari di aceto,
sale, pepe.

Salsa di uva spina

Cuocete in un tegame capiente 500 g di uva spina insieme a 125 g di zucchero e a 1 l d'acqua circa. A fine cottura passate la salsa al setaccio.

 È una salsa di origine inglese che accompagna ottimamente la cacciagione.



1 ora

500 g di uva spina,
125 g di zucchero.

Salsa della Bormida



30 minuti

1 costa di sedano,
1 carota,
2 acciughe sottosale,
1/2 spicchio d'aglio,
una manciata di prezzemolo,
una cipolla piccola,
un panino,
2 uova sode,
1 limone,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

Lavate e pulite le verdure, quindi fate un battuto di sedano e carota. Cuocetelo nell'olio per circa 10 minuti. Nel frattempo tritate le acciughe, la cipolla, l'aglio e il prezzemolo. Togliete la mollica dal panino e mettetela a bagno in aceto; quando sarà sfatta, scolatela e strizzatela, quindi unitela con i 2 tuorli d'uovo precedentemente schiacciati con una forchetta. Infine mescolate tutti gli ingredienti accuratamente, aggiungendo anche il succo del limone, sale e pepe, e se occorre anche un po' d'olio.

Salsa adatta per carni lesse e arrosto.


Salsa bianca piccante



40 minuti

2 cucchiaini di capperi,
1 filetto di acciuga,
1/2 limone,
30 g di burro,
30 g di farina,
1 tazza di brodo.

Innanzitutto preparate il brodo e mettetelo da parte. In una casseruola fate sciogliere il burro, aggiungete la farina mescolando, quindi diluite con il brodo, facendo attenzione che non si formino grumi. Lasciate cuocere la salsa per 20-25 minuti, mescolando spesso e tenendo la fiamma bassissima. Nel frattempo pulite il filetto di acciuga e aggiungetevi i capperi e il succo di limone. Lavorate il trito con una forchetta per ammorbidirlo. Quando la salsa bianca sarà pronta aggiungetevi il trito di capperi e di acciughe mescolando bene.

 *Servite la salsa per accompagnare carne bianca sia arrosto che bollita.*



Salsa di ravanelli



20 minuti

20 minuti

3 mele verdi,
1/2 bicchiere di vino
bianco secco,
3 cucchiaini di succo d'arancia,
60 g di ravanelli,
sale, pepe.

Sbucciate le mele, eliminate il torsolo, tagliatele a spicchi e fatele cuocere per 20 minuti circa insieme al vino e al succo d'arancia. Quindi schiacciate il tutto con una forchetta fino a ottenere una salsa omogenea. Lavate i ravanelli, mondateli, tritateli e uniteli alla salsa di mele. Aggiustate di sale, pepe e mescolate ancora.

Salsa indicata per arrostiti di maiale e hamburgers.

Salsa per coniglio



20-25 minuti

1/2 cipolla,
1/2 peperone dolce,
1 cucchiaino di capperi,
2 acciughe,
prezzemolo,
frattaglie di coniglio
(o interiora di pollo),
succo di 1 limone,
farina,
burro,
sale.

Pulite e tritate la cipolla; lavate e mondate il peperone, i capperi, le acciughe, il prezzemolo e le frattaglie. Rosolate il trito in un po' di burro, a fuoco basso, allungando se necessario con dell'acqua. Infine mantecatevi una noce di burro e un po' di farina, bagnate con il succo di limone e fate cuocere ancora qualche minuto in modo che la salsa si addensi. Servite calda salando quanto basta.

🔥 *Salsa indicata per coniglio al forno.*

Salsa indiana



15 minuti + 2 ore

3 tazze di yogurt,
1/2 limone,
2 spicchi d'aglio,
2 cucchiaini di menta
fresca tritata,
1 peperoncino verde.

In una ciotola amalgamate accuratamente 3 tazze di yogurt con il succo filtrato del limone, 2 spicchi d'aglio pestati, 2 cucchiaini di foglie di menta tritate e, per finire, 1 peperoncino verde tritato. Lasciate riposare in frigorifero prima di servire.

❄️ *Questa salsa è indicata per accompagnare carni e pesce.*

Salsa di gorgonzola e noci

Schiacciate il formaggio con i rebbi di una forchetta riducendolo a una pasta; quindi pestate le noci che avrete precedentemente sbucciato. Mescolate insieme noci e formaggio e bagnate il composto con l'olio; aggiustate di sale e pepe.

Salsa per carni rosse, arrosto, bistecche e costate.



20 minuti

50 g di gorgonzola piccante,
20 noci,
2 o 3 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva,
sale, pepe.



Le noci

Oltre alle note proprietà energetiche e nutrizionali, la ricchezza di minerali consente alle noci di svolgere un'azione importante come coadiuvante nella terapia di malattie del sistema nervoso e dell'apparato scheletrico. I grassi delle noci (per l'85% sono acidi grassi polinsaturi) sono molto efficaci nel ridurre il colesterolo sanguigno, più ancora degli oli di girasole e di mais.

Salsa piccante alle prugne



50 minuti

1/2 cipolla,
30 g di prosciutto,
30 g di burro,
1/2 bicchiere di aceto,
10 prugne secche,
alloro,
sale.

Fate rosolare in una casseruola la cipolla e il prosciutto tritati insieme al burro, fino a che la cipolla sarà imbiandita. Quindi bagnate con l'aceto e fatene evaporare metà abbondante. Aggiungete le prugne (che avrete fatto rinvenire in acqua tiepida e privato del nocciolo), ricopritele con acqua sufficiente e aggiungete con poco sale. Unite una foglia d'alloro. Lasciate cuocere a fuoco basso, con recipiente coperto, fino a che le prugne saranno morbidissime. Infine passatele insieme al sugo di cottura e mescolate accuratamente.



Salsa indicata per lombatine e carni di maiale arrosto.



Salsa di zucchini



20 minuti



40 minuti

400 g di zucchini,
20 g di capperi sottosale,
un filetto d'acciuga sottolio,
1/2 dado,
olio extravergine d'oliva,
sale.

Lavate e mondate le zucchini e tagliatele a fettine sottili. In un tegame scaldate l'olio e unite le zucchini, allungate con acqua calda in cui avrete sciolto il dado, mescolate e fate cuocere per 40 minuti a fuoco basso. Quindi lavate i capperi e tritateli finemente insieme al filetto d'acciuga. Frullate nel mixer il trito di acciughe e capperi e le zucchini cotte, salate e tenete la salsa in frigorifero fino al momento di servire.



Salsa indicata per carni lesse, bistecche, costate, cotolette alla milanese.

Salsa di ostriche

Aperte le ostriche a crudo e mettete da parte la loro acqua, filtrata. Preparate un roux giallo (vedi anche p. 7): in una casseruola fate sciogliere il burro, quindi versatevi la farina e tenete mescolato, a fiamma bassa finché non otterrete una crema omogenea e di un colore dorato. Scaldate adesso il brodo insieme all'acqua delle ostriche, unitevi la panna e il roux e cuocete per 5 minuti, fino a ottenere una salsa densa. A questo punto unite le ostriche spezzettate e cuocete per un'altro minuto. Infine aggiustate di sale e di pepe.

🔥 *Salsa indicata per pollo, gallina e capponi lessi.*



🕒 30 minuti

16 ostriche,
2 dl di brodo,
1,5 dl di panna,
1 cucchiaino di farina,
50 g di burro,
sale, pepe bianco.

Salsa Elrose

Mettete in una terrina i tuorli d'uovo insieme alla senape e aggiungetevi l'olio, poi il succo di limone. Tenete da parte gli albumi delle uova. Aggiustate di sale e pepe. Unite alla salsa il trito di erba cipollina e di basilico, la salsa Worcester e gli albumi tagliati a fettine. Mescolate e servite.

Salsa indicata per carni grigliate e lesse.



🕒 20 minuti

2 uova sode,
1 dl di olio extravergine
d'oliva,
1 cucchiaino di senape,
1 cucchiaino di succo
di limone,
1 cucchiaino di erba
cipollina tritata,
1 cucchiaino di basilico tritato,
salsa Worcester,
sale, pepe bianco.



Salsa rossa agrodolce




15 minuti



30 minuti

400 g di pomodori pelati,
1 peperone rosso,
1 cipolla,
1 peperoncino,
2 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva,
1 cucchiaino di aceto,
1 cucchiaino di zucchero,
sale.

Private il peperoncino dei semi e tritatelo insieme alla cipolla. Fate scaldare l'olio in una casseruola e rosolatevi il trito, cuocete quindi per 5 minuti, aggiungete un po' d'acqua e lasciate evaporare. Lavate il peperone, mondatelo dai semi e dai filamenti interni, quindi tagliatelo a pezzetti. Unite il peperone al trito e fatelo rosolare per qualche minuto. Aggiungete adesso i pelati tagliati a pezzetti, aggiustate di sale, unitevi lo zucchero e l'aceto. Cuocete ancora a fuoco basso per 20 minuti circa, con il tegame semicoperto.

 Salsa indicata per carni grigliate, spiedini di pollo e di tacchino.



Salsa rapida alla diavola

Mettete in una casseruola l'aceto, il pepe in grani e un pezzetto di peperoncino. Fate bollire finché l'aceto sarà ridotto della metà. Aggiungete quindi l'acqua nella quale avrete fatto sciogliere l'estratto di carne e la conserva di pomodoro, e cuocete per 10 minuti, a fuoco basso. Impastate il burro con la farina e aggiungetelo alla salsa poco alla volta, fino a che sarà sufficientemente omogenea. Infine unite alla salsa, fuori dal fuoco, la mostarda. Passate il tutto con un colino.

🔥 *Salsa indicata per ogni tipo di cacciagione.*



🕒 20 minuti

🍲 25 minuti

1/2 bicchiere di aceto,
peperoncino,
1 cucchiaino di estratto
di carne,
1 cucchiaino di passata
di pomodoro,
una noce di burro,
1 cucchiaino di farina,
1/2 cucchiaino di mostarda,
pepe in grani.

Salsa-conserva piccante

Lavate e tagliate a pezzi la verdura e mettetela in una pentola, aggiungete il sale e fate bollire a fuoco lento per circa 3 ore. Quindi passate il tutto in modo che la salsa ottenuta sia sufficientemente densa. Mettetela in bottiglie di vetro, tappate e sterilizzate. Lasciare raffreddare e conservate 1 mese prima di consumare.

❄️ *Salsa indicata per lessi, arrosti e grigliate.*



🕒 1 ora + 1 mese

🍲 3 ore

5 kg di pomodori pelati,
1/2 kg di sedano,
125 g di basilico,
12 peperoni rossi e gialli,
rosmarino,
peperoncino,
1/2 kg di cipolla,
1/2 kg di carote,
sale.



Salsa alle olive



30 minuti

fondo di cottura dell'anatra
(oppure brodo di carne),
250 g di olive denocciolate.

Passate e sgrassate il fondo di cottura dell'anatra, se lo avete, altrimenti utilizzate del normale brodo di carne. Unite al fondo le olive che avrete sbollentato in poca acqua. Cuocete il tutto a fuoco lento per qualche minuto.

🔥 *Salsa per anatra.*

Salsa ubriaca



30 minuti

un ciuffo di prezzemolo,
2 spicchi d'aglio,
1 bicchiere di vino rosso,
brodo q.b.

Procedete nel modo seguente. Preparate un brodo di carne e scaldatelo in padella; aggiungetevi un trito di prezzemolo e l'aglio sbucciato e tritato. Fate colorire quest'ultimo a fuoco vivo e mescolando unite il vino rosso, che farete evaporare quasi del tutto.

Ricetta toscana particolarmente adatta alla carne di maiale.

Salsa al dragoncello



40 minuti


una manciata di foglie
di dragoncello,
6 dl di salsa vellutata
(vedi ricetta p. 9),
sale.

Sbollentate per qualche minuto le foglie di dragoncello, quindi scolatele e mettetele in un recipiente. Unitevi 4 cucchiaini di salsa vellutata (che avrete preparato secondo la ricetta base), schiacciate il tutto e passate al setaccio. Mettete in un tegame 5 dl di salsa vellutata, unitevi il composto a base di dragoncello e fate bollire. Togliete dal fuoco, passate nuovamente al setaccio, aggiustate di sale e completate con 1/2 cucchiaino di dragoncello tritato.

🔥 *Adatta per bistecche, carne di vitello, lombate di maiale.*


Salsa al dragoncello e uova



 35 minuti

2 cucchiaini di aceto,
1 cucchiaino di dragoncello,
1 cipolla tritata,
1 cucchiaino di prezzemolo
tritato,
4 tuorli d'uovo,
250 g di burro.

Fate bollire a fuoco vivace l'aceto insieme con il dragoncello, la cipolla e il prezzemolo, finché il liquido non si sia ridotto a 1/3. Fate raffreddare, quindi unitevi i tuorli d'uovo e rimettete il composto sul fuoco bassissimo, a bagnomaria. Una volta scaldato, quando comincia ad addensarsi, unite il burro fuso e mescolate in modo da ottenere una salsa liscia e densa.

 *Ottima salsa per scaloppine.*



Dragoncello

È un'erba dal sapore piccante e intenso, che ricorda quello del sedano. Viene usata, generalmente fresca, per insaporire arrosti e insalate. Notissimo è anche il suo impiego per aromatizzare aceti e mostarda. Ricordiamo la sua utilità in caso di inappetenza e difficoltà digestive, ma è altamente controindicata per le donne in stato di gravidanza.



Salsa zingara

Si tratta di una salsa bruna che deriva dalla demi-glace. Procedete nel modo seguente. Mescolate 2 dl di demi-glace (che avrete preparato secondo le indicazioni della ricetta base) con un paio di cucchiaini di salsa di pomodoro e un po' di brodo vegetale. Quindi unite al composto il prosciutto cotto, qualche fungo tritato e 1 tartufo tagliato a scaglette. Infine insaporire con la paprica.

Salsa adatta per accompagnare carne di vitello e agnello.



 35 minuti

2 dl di salsa demi-glace (vedi ricetta p. 9),
2 cucchiaini di salsa di pomodoro,
brodo vegetale,
2 fette di prosciutto cotto,
qualche fungo,
1 tartufo,
paprica.

Salsa giapponese

In un contenitore fondo amalgamate la senape e l'aceto, aggiungeteci lo zucchero, il sale, i tuorli e l'olio, e miscelate bene con un frustino fino a ottenere una salsa omogenea. Servite a temperatura ambiente.

Salsa adatta per carne di maiale.




 15 minuti

3 tuorli d'uovo,
4 cucchiaini di olio di semi di girasole (o di mais),
1 cucchiaino d'aceto,
1 cucchiaino di karashi (o 1 cucchiaino di senape),
1 cucchiaino di zucchero,
1/2 cucchiaino di sale.

Salsa bordolese

Mettete in una casseruola il vino rosso e fatelo ridurre di 2/3, aggiungendovi lo scalogno tritato finemente e un pizzico di timo e lauro. Quindi unite la salsa demi-glace (che avrete preparato seguendo le indicazioni della ricetta base), fate ridurre di 1/3, levate dal fuoco e mescolando aggiungete il burro. Prima di servire unite il prezzemolo tritato e una presa di sale.

 *Salsa adatta per arrosti e manzo.*



 30 minuti

2 dl di vino rosso,
1 cucchiaino di scalogno tritato,
25 g burro,
timo, lauro,
2 dl di demi-glace (vedi ricetta p. 9),
1 cucchiaino di prezzemolo,
sale.

Salsa canadese



🕒 20 minuti

5 dl di ketchup,
5 cucchiaini di senape forte,
1 dl di aceto di mele,
2 cucchiari di farina,
un pizzico di dragoncello,
un pizzico di peperoncino
in polvere,
sale.

Diluite la senape e un pizzico di sale nell'aceto, quindi stemperatevi la farina in precedenza diluita con un po' d'acqua fredda. A questo punto unite il ketchup e mescolate con cura. Ponete il tutto a cuocere in una casseruola su fiamma bassa, mescolando di continuo, finché la salsa non sarà addensata. Togliete dal fuoco e aggiungete infine il pizzico di peperoncino e di dragoncello.

🔥 *Salsa da servire con carni ai ferri.*

Salsa Cambridge

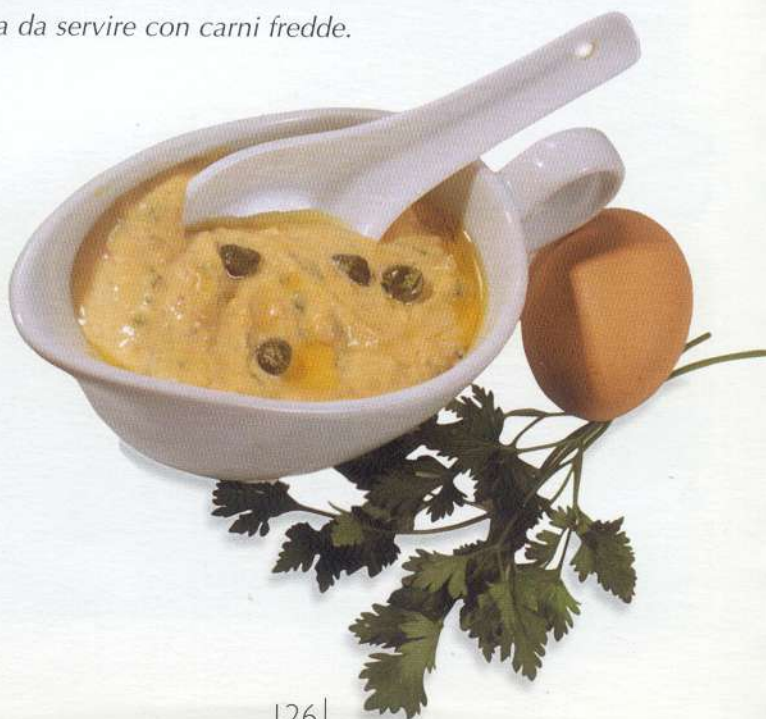


🕒 20 minuti

3 tuorli di uova sode,
2 acciughe,
1 cucchiaino di capperi,
1 ciuffo di cerfoglio,
1 ciuffo di dragoncello,
1 ciuffo di erba cipollina,
1 cucchiaino di aceto,
olio extravergine d'oliva,
prezzemolo,
sale, pepe.

Pestate in un mortaio (oppure frullate nel mixer) le uova, le acciughe, i capperi, il cerfoglio, il dragoncello, l'erba cipollina e l'aceto. Regolate di sale e aggiungete 1 dl di olio; quindi montate il composto. Quando la salsa sarà omogenea, unite un pizzico di prezzemolo tritato e un po' di pepe.

Salsa da servire con carni fredde.



Salsa al cioccolato

Fate rinvenire l'uvetta in acqua tiepida. Nel frattempo sciogliete il cioccolato spezzettato a bagnomaria; aggiungete il burro e il Marsala ottenendo così una crema morbida e densa. Tostate i pinoli in una padella; scolate l'uvetta e aggiungetela insieme ai pinoli al cioccolato fuso.

🔥 *Ottima salsa per accompagnare il petto d'anatra.*



🕒 30 minuti

100 g di cioccolato fondente,
1 noce di burro,
1/2 bicchiere di Marsala,
50 g di pinoli,
50 g di uvetta.



Blank lined area for notes or a recipe variation.

Dalle preparazioni di base
alle salse calde e fredde,
che rendono speciali pietanze
di carne e di pesce, esaltandone
profumi e retrogusti nascosti.
Una carrellata di morbide
e vellutate preparazioni:
tanti guazzetti per trasformare
le vostre ricette in un trionfo di aromi,
e dare quel tocco in più che renderà
speciale anche la cena più veloce.

MD

8 017752 020387

Salse e sughi

€ ~~9,90~~ 15 %

€ 8.41

L09,90 16.293,71

10190137916161

ISBN 88-440-2949-9

9 788844 029494

78754C € 9,90