

500

colazioni e brunch



# 500

## colazioni e brunch

l'unico libro di ricette per colazioni e brunch di cui avrete bisogno

Carol Beckerman



IL CASTELLO

Un libro Quintet Book

Titolo originale: 500 breakfast e brunches

Copyright © 2010 Quintet Publishing Limited.

Per l'Italia:  
© 2011 Il Castello srl  
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)  
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445  
e-mail: [info@ilcastelloeditore.it](mailto:info@ilcastelloeditore.it)  
[www.ilcastelloeditore.it](http://www.ilcastelloeditore.it)

Direzione generale: Luca Belloni  
Direzione editoriale: Viviana Reverso

Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione e l'utilizzo, anche parziale, di testi e modelli, sotto qualsiasi forma, per qualsiasi uso e con qualsiasi mezzo, compresa la fotocopiatura sostitutiva dell'acquisto del libro, sono rigorosamente vietati. Ogni inadempienza e trasgressione saranno perseguite ai sensi di legge.

Traduzione: Isabella Trentin  
Revisione a cura della redazione de Il Castello srl  
Elaborazione testi a computer: Elena Turconi

Questo libro è stato progettato da  
Quintet Publishing Limited  
6 Blundell Street  
London N7 9BH  
United Kingdom

Food Stylists: Carol Beckerman, Valentina Sforza  
Photographer: Ian Garlick  
Art Director: Michael Charles  
Editorial Assistants: Carly Beckerman-Boys, Holly Willsler  
Managing Editor: Donna Gregory  
Publisher: James Tavendale

Stampato in Cina da 1010 Printing International Ltd.

## sommario

introduzione	6
bevande, frullati e yogurt	26
cereali e barrette	56
pane	84
dolci e muffin	118
uova	154
pancake, waffel e toast alla francese	182
grandi portate	212
contorni e sandwich	232
indice analitico	282



# muesli al miele con lamponi e nocciole

vedere varianti a pag. 75

Dopo aver assaggiato quelli fatti in casa, i cereali comprati non vi piaceranno più.

225 g di fiocchi d'avena  
50 g di fiocchi di frumento  
125 ml di spremuta d'arancia  
50 g di uva passa

75 g di nocciole tostate  
3 cucchiaini di miele  
lamponi freschi, per servire

Incorporate l'avena e i fiocchi di frumento in una terrina capiente, mischiate con la spremuta d'arancia e coprite. Lasciate a bagno tutta la notte.

La mattina successiva, aggiungete l'uva passa e le nocciole. Cospargete con gocce di miele. Con il cucchiaino, mettete nelle tazze e guarnite con un po' di lamponi.

Il muesli può essere conservato, senza i lamponi, in un contenitore a chiusura ermetica.

4-5 porzioni



# barrette ai cranberries

vedere varianti a pag. 81

La bontà di queste barrette vi darà la forza per arrivare fino a pranzo.

1 tubetto di latte condensato

175 g di fiocchi d'avena

75 g di scaglie di cocco non dolcificato

50 g di cranberries disidratati

25 g di semi di zucca

25 g di semi di girasole

25 g di semi di sesamo

75 g di frutta secca mista a pezzi

Scaldare il forno a 140 °C e ungete una teglia di 23 x 33 cm. In un grande tegame, scaldare a fuoco basso il latte condensato. In una terrina capiente, combinate tutti gli altri ingredienti poi incorporate al latte condensato caldo. Disponete la miscela sulla teglia da forno, premendo bene per spianare la superficie.

Cuocete per 1 ora, poi togliete dal forno. Lasciate raffreddare per 15 minuti, poi tagliate 16 barrette e lasciate raffreddare completamente prima di servire.

16 barrette



# pane alla zucca

vedere varianti a pag. 112

Questo meraviglioso pane per la colazione è delizioso per un toast alla francese.

burro per ungere

1 cucchiaino di zucchero

50 ml di acqua tiepida

1 bustina di lievito secco attivo

400 g di farina bianca da pane

1 cucchiaino di cannella macinata

1 cucchiaino di zenzero macinato

¼ di cucchiaino di chiodi di garofano macinati

1 cucchiaino di pimento macinato

1 cucchiaino di sale

3 cucchiaini di olio di semi di girasole, più altro

olio per ungere

50 ml di latte tiepido

200 g di purea di zucca

175 g di zucchero di canna

75 g di uva passa

75 g di noci a pezzi

25 g di burro fuso

2 cucchiaini di zucchero con 2 cucchiaini di cannella macinata

1 uovo sbattuto con un po' di latte

Imburrate uno stampo per pane da 900 g. Preparate il liquido con il lievito sciogliendo lo zucchero in acqua calda e spargendo sopra il lievito. Lasciate riposare per circa 10-15 minuti fino a quando avrà una consistenza schiumosa. In una terrina capiente, incorporate la farina con le spezie e il sale. In una terrina a parte, mischiate i 3 cucchiaini d'olio, il latte tiepido, la purea di zucca e lo zucchero di canna. Aggiungete la farina al liquido con il lievito, poi lavorate gli ingredienti in un impasto morbido. Mettete su una superficie leggermente infarinata e impastate con le mani e le nocche fino a ottenere una pasta morbida, liscia ed elastica. Se l'impasto è troppo appiccicoso, aggiungete un po' di farina, mentre se non sta insieme, aggiungete dell'acqua. In alternativa, lavorate l'impasto per 5 minuti in un mixer con un gancio per impastare.

Distendete l'impasto per formare un cerchio spesso. Distribuite l'uva passa e le noci sull'impasto, poi incorporatele delicatamente all'impasto. Fate una palla e mettetela in una terrina unta, girandola bene in modo da ungere tutto l'impasto. Coprite e lasciate lievitare fino a che non è raddoppiata nelle dimensioni.



Distendete l'impasto su una superficie leggermente infarinata e lavoratelo. Lavoratelo ancora e poi stendetelo per formare un rettangolo di 20 x 30 cm e di 1 cm di spessore. Spennellate l'impasto con il burro fuso e distribuite uniformemente lo zucchero con la cannella. Arrotolate l'impasto in modo che sia ben chiuso come una girella e tiratelo sugli angoli se tende a ritirarsi. Una volta arrotolato, sigillate i bordi chiudendoli con le dita. Riponete il rotolo, con le chiusure dei bordi rivolte verso il basso nello stampo imburrate, copritelo e lasciate lievitare fino a quando non ha raddoppiato le sue dimensioni. Nel frattempo, preriscaldate il forno a 175 °C. Rimuovete la copertura, spennellate con un velo di uovo sbattuto e latte, poi mettete in forno per circa 40 minuti. Lasciate raffreddare per 10 minuti nello stampo prima di rivoltarlo per farlo raffreddare completamente su una gratella.

*1 pagnotta*



# pagnotta alla banana e cranberries

vedere varianti a pag. 115

Dal gusto leggermente dolce e aromatizzato con i cranberries (ma potete anche usare i mirtilli), questo pane è favoloso tostato e spalmato di burro.

75 g di burro non salato ammorbidito, più dell'altro burro per ungere	2 cucchiaini di lievito in polvere
125 g di zucchero semolato	¼ di cucchiaino di bicarbonato
175 g di farina 00	3 banane di media grandezza (2 ben mature)
25 g di farina di frumento integrale	50 ml di latticello
½ cucchiaino di sale	2 uova grandi sbattute
	75 g di cranberries essiccati a pezzi

Preriscaldare il forno a 175 °C. Ungete uno stampo per pane da 450 g e infarinatelo. In una terrina capiente, sbattete il burro e lo zucchero fino a ottenere una consistenza cremosa. In una terrina separata, incorporate gli ingredienti asciutti. In un'altra terrina ancora, schiacciate le due banane mature con il latticello.

Aggiungete gradualmente le uova sbattute alla crema di burro e zucchero. Aggiungete le banane schiacciate e gli ingredienti asciutti; poi meschiate leggermente fino ad amalgamare. Non meschiate troppo. Tagliate a fettine la terza banana e aggiungetela all'impasto con i cranberries, mescolando per amalgamare. Versate l'impasto nello stampo e fate cuocere al centro del forno per circa 40 minuti oppure inserite uno stuzzicadenti al centro e verificate che esca pulito. Lasciate nello stampo per 10 minuti, poi rovesciatelo e lasciate raffreddare su una gratella.

1 pagnotta



varianti

## pane alla zucca

vedere la ricetta base a pag. 94

### **pane alla zucca con frutta secca mista**

Preparate la ricetta base sostituendo la cannella e zucchero con 3 cucchiaini di frutta secca mista.

### **pane alla zucca, cranberries e arancia**

Preparate la ricetta base sostituendo l'uva passa con 50 g di cranberries disidratati e 1 cucchiaino di scorza d'arancia grattugiata.

### **pane alla zucca, mela e zenzero**

Preparate la ricetta base sostituendo l'uva passa con 2 mele sbucciate private del torsolo e grattugiate finemente. Aggiungete agli ingredienti un cucchiaino in più di zenzero macinato.

### **pane alla zucca, noci pecan e uva passa dorata**

Preparate la ricetta base sostituendo l'uva passa e le noci con uva passa dorata e noci pecan a pezzi.

### **pane alla zucca, ciliegie e mandorle**

Preparate la ricetta base sostituendo l'uva passa e le noci con ciliegie disidratate e mandorle a pezzi.



varianti

## brioche

vedere la ricetta base a pag. 97

### **brioche con uva passa**

Preparate la ricetta base aggiungendo 125 g di uva passa alla farina con l'acqua e il burro.

### **brioche al cioccolato**

Preparate la ricetta base aggiungendo alla farina 50 g di gocce di cioccolato con l'acqua e il burro.

### **brioche alla cannella**

Preparate la ricetta base aggiungendo alla farina 2 cucchiaini di cannella macinata con la miscela di lievito.

### **brioche con noce moscata**

Preparate la ricetta base aggiungendo alla farina 1 cucchiaino di noce moscata macinata con la miscela di lievito.

### **brioche con mandorle**

Preparate la ricetta base. Dopo averle spennellate con l'uovo sbattuto, spargete alcune scaglie di mandorle sopra ciascuna brioche.

# frittata all'inglese

vedere varianti a pag. 175

Cotta nel forno, questa frittata contiene tutti gli ingredienti di una perfetta colazione all'inglese.

1 cucchiaio di olio d'oliva, più altro per ungere  
8 uova grandi  
50 ml di panna acida  
sale e pepe nero appena macinato  
5 strisce di bacon, tagliate a bocconcini

125 g di funghi champignon tagliati a fettine  
5 pezzetti di salsiccia cotti, tagliati a bocconcini  
4 patate cotte sbucciate, tagliate a bocconcini  
1 cucchiaio di prezzemolo appena tagliato a pezzettini

Scaldate il forno a 175 °C e ungete una teglia rettangolare di 23 x 32,5 cm con olio d'oliva. In una terrina grande, sbattete le uova, poi aggiungete, sempre sbattendo la panna acida, il sale e pepe quanto bastano. Mettete da parte.

In una padella grande, scaldate un cucchiaio d'olio e friggete il bacon e i funghi fino a che sono ben dorati e leggermente caramellati. Aggiungete i pezzetti di salsiccia, le patate a tocchetti, il prezzemolo e lasciate cuocere.

Rovesciate il contenuto della padella nella teglia da forno, poi aggiungete la miscela con le uova. Fate cuocere in forno per circa 35 minuti, oppure fino a quando le uova si sono gonfiate e abbassate. Servite immediatamente.

4 porzioni

160 uova



# frittata di zucca, salvia e groviera

vedere varianti a pag. 179

Questa ricetta offre sapori davvero originali per una colazione diversa.

25 g di burro

2 zucche gialle di media grandezza tagliate a cubetti di 5 mm

2 cucchiaini di salvia appena tagliata

8 uova grandi

50 ml di acqua

75 g di groviera grattugiato  
sale e pepe nero

In una padella grande resistente al forno fondete il burro, aggiungete la zucca e fate saltare per circa 8-10 minuti. Aggiungete la salvia. Fate cuocere fino a che la zucca non è tenera e leggermente dorata.

Scaldate la griglia. In una terrina grande, fate sbattere le uova e l'acqua e aggiungete metà del formaggio. Condite con sale e pepe e versate sulla zucca nella padella. Abbassate il fuoco, coprite e lasciate cuocere per un po' di minuti fino a che le uova incominciano a cuocere sulla parte inferiore, ma in superficie rimangono ancora un po' morbide. Togliete il coperchio, spolverizzate con il formaggio rimanente e mettete la padella sotto la griglia. Grigliate fino a che l'uovo è cotto e il formaggio sciolto. Lasciate riposare per 10 minuti, poi servite a fette.

4-5 porzioni

166 uova



# pancake classici ai mirtilli

vedere varianti a pag. 202

Che ne dite di iniziare la giornata con un soffice pancake ai mirtilli, ricoperto di burro, spolverizzato con zucchero a velo e bagnato da gocce di sciroppo d'acero?

350 g di mirtilli freschi  
200 g di farina  
3 cucchiaini di lievito in polvere  
2 cucchiaini di zucchero  
un buon pizzico di sale  
2 uova di media grandezza

225 ml di latte  
1 cucchiaino di estratto di vaniglia  
50 g di burro, per l'impasto e la cottura  
zucchero a velo, sciroppo d'acero e burro, per servire

Scaldate il forno a 140 °C. Dividete i mirtilli in 8 porzioni. Setacciate gli ingredienti asciutti in una terrina capiente. Fate un incavo al centro, rompete le uova e aggiungete il latte e la vaniglia. Utilizzando un cucchiaino di legno, mescolate dal centro, incorporando lentamente la farina dai lati mano a mano che mescolate. Non mischiate troppo e non preoccupatevi dei grumi. In una padella grande, sciogliete 2 cucchiai di burro e poi versate l'impasto e mescolate leggermente. Rimettete la padella sul fuoco, aggiungete ancora un po' di burro e distribuitelo bene sulla base della padella. Quando è caldo ma non fumante, versate 3 cucchiai di impasto nella padella per formare un pancake di circa 13 cm di diametro. Aggiungete altri 3 cucchiai, formando un altro pancake. Lasciate cadere una porzione di mirtilli sopra i pancake e premeteli leggermente nell'impasto. I pancake dovrebbero sfrigolare e incominciare al contempo fare delle bolle. Quando i lati sembrano secchi, rigiratele. Dovrebbero avere un colore ben dorato. Il secondo lato cuoce più in fretta del primo. Metteteli su un piatto, copriteli e teneteli al caldo mentre cucinate gli altri. Serviteli spolverizzando con zucchero a velo e accompagnando con burro o sciroppo d'acero.

8 pancake

184 pancake, waffel e toast alla francese

