

Sommario

IN CUCINA CON IL CUCCHIAIO D'ARGENTO

16 L'ARTE DI ORGANIZZARSI

Tutti attorno al piano cottura • Una batteria essenziale
Le molte doti del forno • Utili recipienti da cottura
Frigo e freezer, guardiani della spesa • Piccoli, grandi utensili
Un set base di coltelli • Tagli e triti aromatici
Piccoli elettrodomestici, un aiuto sicuro • Vecchi e nuovi menu
Il vino adatto per ogni portata • Bottiglie e bicchieri in tavola

42 PREPARAZIONI DI BASE

Salsa di pomodoro • Ragù di carne, pesce o verdura
Besciamella • Maionese
Brodo di carne, pesce e verdure • Pasta fresca
Pastella per fritti • Pasta brisée
Pasta frolla • Pan di Spagna
Crema pasticciera • Crema al cioccolato

IL RICETTARIO

87 PANE E PRODOTTI DA FORNO

111 ANTIPASTI

225 PRIMI ASCIUTTI

333 PRIMI IN BRODO

367 SECONDI CON LE UOVA

413 SECONDI DI CARNE E FRATTAGLIE

515 SECONDI DI POLLAME E CONIGLIO

581 SECONDI DI SELVAGGINA

607 SECONDI DI PESCE

723 SECONDI DI CROSTACEI E MOLLUSCHI

767 CONTORNI DI VERDURE E LEGUMI

947 PIATTI UNICI

999 PIATTO DEI FORMAGGI

1015 DOLCI E DESSERT

1171 CONSERVE DOLCI E SALATE

1208 SALSE, CONDIMENTI, SPEZIE E AROMI

GLI INDICI

1258 INDICE ANALITICO, ALFABETICO

E PER INGREDIENTI

Guida alla lettura

1320 pagine di grande formato, oltre duemila ricette spiegate passo per passo, più di 300 foto che, solo a vederle, fanno venir voglia di cucinare, 350 disegni che valorizzano gli argomenti più utili e curiosi: sono i principali ingredienti di questa decima edizione de *Il Cucchiaino d'Argento*. Un libro guida per chi ama il buon cibo all'italiana.



RICERCA VELOCE

Pasta fresca, maionese, vinaigrette, panna montata: sono fra gli esempi più comuni. Quando in una ricetta è previsto l'uso di una di queste preparazioni di base, già spiegate altrove nel volume, non si descrive di nuovo il procedimento. La ricetta può essere recuperata cercandola nell'indice alfabetico.

Gli argomenti

Nozioni di base. Il volume si apre con una sorta di scuola di cucina, dove i meno esperti possono trovare consigli e ricette base utili per prendere confidenza con i fornelli, mentre i più navigati possono scoprire qualche trucco in più per migliorare le proprie prestazioni. **Il ricettario.** Di seguito inizia il ricettario, vero cuore del libro, con più di duemila preparazioni che spaziano dall'antipasto al dolce e che comprendono piatti unici, mini pasti veloci per la pausa pranzo e una moderna scelta di salse, condimenti e conserve dolci e salate.

Una cucina organizzata

Elettrodomestici e utensili. Nella "scuola" de *Il Cucchiaino d'Argento* non c'è la presunzione di sostituire un manuale tecnico per aspiranti chef, ma l'idea di individuare e visualizzare elettrodomestici e utensili davvero necessari per organizzare una cucina efficiente. **Preparazioni step by step.** Fra le ricette di base, spiegate e fotografate passo per passo, si trovano quelle preparazioni che aiutano ad affrontare con maggior sicurezza tutte le proposte raccolte nell'intero volume.

Introduzioni e consigli

Indicazioni generali. Ogni capitolo de *Il Cucchiaino d'Argento* prevede poi una breve introduzione generale, due pagine dove sono sintetizzate le informazioni più utili relative al tema trattato.

Tecniche e ingredienti. Le ricette, che nei diversi capitoli sono a loro volta raggruppate per tipologie di preparazione, vengono precedute da suggerimenti pratici su tecniche e tempi di cottura, consigli per l'acquisto dei singoli ingredienti e note sul loro miglior utilizzo.

La struttura delle ricette

Dosi e calorie. Le dosi delle ricette sono generalmente calcolate per 4-6 persone, a seconda del tipo di preparazione, quantità facilmente duplicabili in caso di un numero maggiore di commensali. E le calorie, indicate in ogni ricetta, sono calcolate a porzione.

Tempi e procedimento. I tempi indicati in ogni ricetta, divisi fra preparazione e cottura, sono ovviamente indicativi. Servono per avere un'idea di quanto sarà necessario rimanere ai fornelli, ma molto dipende dalle velocità di chi cucina e dall'eventuale sostituzione di ingredienti, magari con prodotti già pronti. I tempi di riposo sono invece segnalati fuori dal testo e specificati nella ricetta.

Abbinamento vini

Nord, Centro e Sud. Come da tradizione, ogni ricetta riporta in calce, quando è gastronomicamente corretto, un suggerimento di abbinamento vini. Le indicazioni sono tre per ogni preparazione: un vino del Nord, uno del Centro e uno del Sud del paese, in modo che sia facile reperire la bottiglia consigliata nelle diverse zone. **Verdure e dolci.** Per i contorni di verdura e i dolci, che in genere non prevedono sempre un abbinamento dedicato, i vini consigliati sono invece segnalati nelle introduzioni dei singoli capitoli.

INDICE ANALITICO E PER INGREDIENTI

Oltre al tradizionale indice analitico, i titoli delle ricette sono raccolti nelle pagine finali sia in ordine alfabetico, sia raggruppate per ingredienti e tecniche di preparazione. Ogni piatto può così essere individuato cercando il titolo, ma anche uno dei due-tre ingredienti principali utilizzati per prepararlo.



Piccoli, grandi utensili

Cucchini e mestoli
MAI SENZA TAGLIERE
FRUSTA, PINDE E GOMMIO
GRATIGLIA E ZESTER
Bicchieri dosatore per liquidi

Ragù di carne, pesce o verdura

SOFFRI DI CARNE
SOFFRI DI PESCE
SOFFRI DI VERDURA
SOFFRI DI CARNE E PESCE
SOFFRI DI CARNE E VERDURA

SECONDI DI CARNE E FRATTAGLIE

Vitello e vitellone

Arrosti di vitello al curry
Arrosti di vitello all'aglio, basilico e timo
Arrosti di vitello alla carbonara

PRIMI ASCIUTTI

Spaghetti al pomodoro crudo

Spaghetti aglio, olio e peperoncino

Spaghetti alla carbonara

L'ARTE DI ORGANIZZARSI

Chiunque può cucinare. Basta avere una ricetta sicura e seguirla con un minimo di attenzione e impegno. Ma portare in tavola un piatto, anche semplice, preparato alla perfezione richiede qualche piccolo sforzo in più. E, soprattutto, un po' di organizzazione. Ci sono alcune regole, apparentemente banali, che tutti credono di conoscere, ma che in realtà pochi praticano. Semplici attenzioni che permettono di trasformare la preparazione di qualsiasi piatto in un successo.

Valutare e seguire la ricetta

ACQUISTARE IL FRESCO

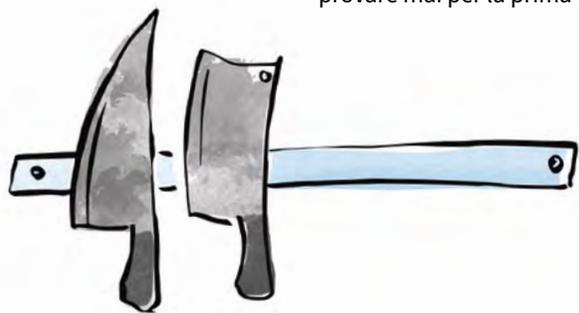
Gli alimenti freschi devono essere comprati in quantità minore ed essere riassortiti più di frequente, ogni 2-3 giorni, a seconda del tipo di prodotto e della stagione. Se si eccede con le quantità, si rischia di sprecare il cibo o di utilizzarlo quando ha già in parte perso il suo valore nutrizionale.

Leggere con attenzione. Quando si affronta la preparazione di un nuovo piatto il primo passo dovrebbe essere leggere con attenzione la ricetta. Non tutti lo fanno, ma serve a valutare in modo realistico il grado di difficoltà, il tempo necessario per l'esecuzione, gli ingredienti e gli attrezzi da avere a portata di mano.

Programma preciso. A quel punto ci si può organizzare. Pensare quindi alla spesa e, in seguito, a raccogliere sul piano di lavoro il necessario per procedere. Individuare e predisporre fin dall'inizio tutto l'occorrente velocizza enormemente ogni operazione, anche la più banale. E riporre subito quello che non serve più aiuta a mantenere spazio e ordine sul piano di lavoro. Se tutto questo, poi, si trasforma in un'abitudine, cucinare diventa un piacevole gioco da ragazzi.

Misurare le forze. Ma il successo di un piatto dipende molto anche dallo stato d'animo con cui lo si affronta. Meglio intanto non farsi prendere dalla fretta cercando scorciatoie, ma seguire con attenzione le indicazioni, almeno per la prima volta che lo si fa. Occorre anche non sopravvalutare le proprie forze. Spesso vale la pena di sperimentare qualcosa di più semplice, perfezionarlo e poi passare a imprese più impegnative piuttosto che affrontare impreparati una tecnica complessa e rischiare di rovinare tutto.

Seguire l'istinto. Questo non significa essere troppo timorosi. Basta fidarsi del proprio istinto senza strafare e, in generale, non provare mai per la prima volta una ricetta con ospiti importanti.



Buone abitudini salvatempo

La mise en place. Ci sono altre accortezze che dovrebbero diventare automatiche. Come abituarsi a mettere in pratica quello che i francesi chiamano la "mise en place" che significa semplicemente preparare tutti gli ingredienti necessari prima di iniziare a cucinare. E pensare subito un proprio programma di esecuzione della ricetta per accorciare i tempi e giocare di anticipo. Alcune basi, infatti, si possono preparare il giorno prima o mentre si cucina anche altro. E una buona tabella di marcia aiuta a fare meglio e con maggior soddisfazione ogni cosa.

A portata di mano. Dal punto di vista pratico è utile poi tenere sempre sul piano di lavoro sale e pepe, da usare poco alla volta e in più riprese per correggere gradualmente la sapidità della preparazione dopo aver assaggiato. La famosa frase "regolate sale e pepe" significa proprio questo. Ed è ugualmente una buona abitudine avere a portata di mano un contenitore per gli scarti, per riuscire a lavorare sempre su un piano libero e pulito.

Attrezzi essenziali e scorte sicure

Solo quello che serve. Per muoversi con disinvoltura in cucina bisogna poi poter contare su tutti gli attrezzi necessari. Senza esagerare, però. Non occorre, ad esempio, avere decine di coltelli ne bastano 4-5, quelli che servono a eseguire i tagli di base. Lo stesso discorso vale per gli utensili, le stoviglie e i piccoli elettrodomestici, meglio se multifunzionali, da lasciare sempre sul piano di lavoro per evitare ogni volta di recuperarli e riporli in stipi e cassetti troppo spesso irraggiungibili.

Spesa in frigorifero. Ma il vero segreto per cucinare bene e in serenità è quello di organizzare periodicamente una spesa "intelligente". E avere sempre in frigorifero quei prodotti di base che servono per preparare pranzi e cene di ogni giorno. Questo significa acquistare con regolarità e in quantità misurata i prodotti freschi, da comprare preferibilmente da fornitori di fiducia. Non possono mancare verdure, meglio se di stagione, latte, burro, uova e qualche formaggio. E la qualità e la freschezza degli ingredienti sono la base da cui partire per preparare piatti sani e gustosi.

Scorte in freezer e dispensa. Un altro alleato prezioso è anche il freezer, dove riporre scorte di lunga durata e tutte quelle preparazioni di base come salse, brodi e impasti da cucinare in quantità e tenere sempre a portata di mano. La dispensa va poi rifornita in modo da avere sempre a disposizione pasta, riso, farina, olio e una scelta di alimenti utili per improvvisare in qualsiasi momento un piatto sfizioso. Tenendo sempre d'occhio le relative scadenze per evitare sprechi.

CIBO A LUNGA DURATA

Il vantaggio offerto da una dispensa ben organizzata è di poter riassortire i prodotti che servono un paio di volte al mese. Con un po' di pratica è possibile quantificare i consumi e ricostituire le scorte con scadenze piuttosto lunghe, come pasta, riso, zucchero, farina, controllando in etichetta solo ogni tanto.





Tagli e triti aromatici



PRONTI IN FREEZER

I triti di erbe aromatiche o la classica base per soffritti possono essere preparati in quantità e surgelati in modo da averli sempre pronti da aggiungere a una salsa o a un minestrone. Primi di congelarli è utile dividerli in piccole porzioni e disporli in vaschette per il ghiaccio, così da poterne usare ogni volta solo la quantità necessaria.

Tagliare a bastoncini, a julienne, a dadi o dadini, a fette sottili o al velo. Tritare grossolanamente o finemente, a seconda dei casi. Preparare una brunoise o un concassé. Sono solo alcuni dei termini usati nelle ricette per spiegare come devono essere tagliate verdura e frutta, ma spesso anche carni, pesci e altri ingredienti. È utile conoscere le tecniche più usate.

Bastoncini e julienne

Rifilare i bordi. Per tagliare a striscioline una zucchina o una carota è necessario rifilare con un coltello da chef i bordi arrotondati in modo da ottenere in pezzo con 4 lati piatti. A quel punto si taglia il pezzo squadrato a fette regolari nel senso della lunghezza, si impignano le fette e si tagliano di nuovo nel senso della lunghezza a striscioline, da 5 millimetri per ottenere dei bastoncini, da 3 millimetri per una julienne.

Dadi, dadini e brunoise

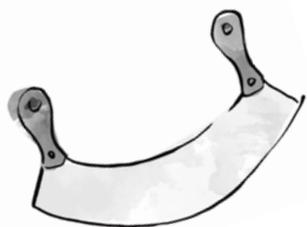
Misure diverse. Per ottenere dei dadi si taglia la verdura a bastoncini con la tecnica indicata sopra, poi si tagliano di nuovo, ma perpendicolarmente. Si possono fare dadi di misure diverse: 1-2 centimetri di lato, mezzo centimetro o 3 millimetri per la brunoise.

Fettine, rondelle e losanghe

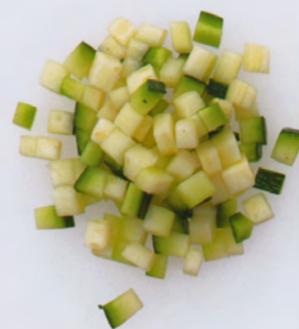
Alternative. Le cipolle, pelate, possono essere tritate grossolanamente o finemente, tagliate a dadini o affettate sottilmente o al velo, cioè così sottili da risultare trasparenti. Per ottenere delle rondelle si taglia la verdura cilindrica a dischi di spessore regolare. Come variante si può tagliare anche in diagonale per avere dischi oblungi. Per le losanghe si tagliano le verdure per il lungo a fette sottili di circa 3 millimetri, poi si impilano, si tagliano a striscioline e ancora in diagonale, a forma di losanga.

Trito di erbe aromatiche

Coltello o mezzaluna. Per tritare le erbe aromatiche si staccano le foglie dai rametti e si impilano sul tagliere. Bisogna poi premere la punta del coltello da chef sul tagliere perché rimanga stabile, poi si fa oscillare la lama in su e in giù senza sollevare né muovere la punta. Contemporaneamente si spostano le erbe con la mano libera sotto il coltello che si inizia a far ruotare da un lato all'altro sopra le erbe finché sono tritate in modo uniforme, grossolanamente o finemente a seconda di quanto prevede la ricetta. Lo stesso risultato si può ottenere usando un coltello a mezzaluna. Con questa tecnica si prepara il trito di verdure aromatiche e il concassé, pomodori pelati sminuzzati.



Brunoise 3 mm



Dadini 5 mm



Dadi 1 cm



Dadoni 2 cm



Rondelle



Cipolla tritata grossolanamente



Prezzemolo tritato finemente



Dischi oblungi



Cipolla affettata al velo



Base per soffritto



Crema al cioccolato

Non ci sono dubbi. Il cioccolato è l'ingrediente preferito dai golosi e per questo viene utilizzato sapientemente in un numero infinito di preparazioni. La più semplice, apprezzata e versatile è certamente la crema di cioccolato, una vera base della pasticceria che si può gustare a cucchiaiate o utilizzare per farcire torte, riempire bigné, arricchire gelati. Ovviamente c'è crema e crema, ma è sufficiente conoscere le principali per realizzare facilmente un veloce e irresistibile dessert.



VELOCI E SUPER CLASSICHE

Pasticciera. Fra tutte le creme al cioccolato, la più classica è certamente la pasticciera che si prepara aggiungendo alla ricetta base del cioccolato fondente. Pronta in pochi minuti è un goloso jolly da servire al cucchiaio o da usare per arricchire molte altre preparazioni.

Crema inglese. C'è poi la crema inglese in versione al cioccolato. Classico dessert al cucchiaio dal gusto delicato e dalla consistenza vellutata, a differenza della crema pasticciera non contiene farina e risulta quindi più fluida. È un'ottima salsa da servire, anche calda, in coppa o per accompagnare dolci a pasta lievitata come plum-cake, pan di Spagna, colombe e panettoni.

BASI PER ALTRI DOLCI GOLOSI

Ganache. Un altro piccolo capolavoro al cioccolato è la crema ganache. Per prepararla occorrono solo panna, cioccolato, burro. E in pochi minuti è pronta un'autentica delizia, perfetta da gustare al cucchiaio o per farcire torte e pasticcini. Con un po' di panna in più viene poi utilizzata come base per preparare tartufi e cioccolatini farciti.

Mousse. Cremosa e delicata, c'è poi la mousse, uno dei dolci al cucchiaio per eccellenza, che nella versione al cioccolato offre forse il meglio di sé. Questo soffice dessert, con il suo aroma intenso di cioccolato fondente, può essere servito in graziosi bicchierini da proporre per concludere una cena tra amici, ma anche utilizzata per arricchire altri dolci.

Fondata. Infine un altro modo semplicissimo per trasformare il cioccolato in crema è fonderlo, per poi versarlo sul gelato o servirlo caldo, con l'apposito fornello, accompagnato da biscotti, pezzetti di frutta secca o fettine di dolci da forno.



Crema pasticciera al cioccolato

preparazione: 20 min. • cottura: 10 min.

per 4 persone

1/2 litro di latte, 80 g di zucchero, 50 g di farina, 100 g di cioccolato fondente, 4 tuorli, sale

Versate il latte in una casseruola e scaldatelo fino al limite dell'ebollizione. Riunite i tuorli in una ciotola con lo zucchero e un pizzico di sale e lavorateli con una frusta fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Unite, sempre mescolando, la farina setacciata. Versate a filo il latte caldo, mescolando contemporaneamente con una frusta e trasferite il composto in una casseruola. Cuocete la crema su fiamma bassa per 7-8 minuti, fino a che si addensa, mescolando spesso. Nel frattempo tritate finemente il cioccolato. Quando la crema pasticciera ha raggiunto la giusta consistenza, levate la casseruola dal fuoco, aggiungete il cioccolato e mescolate fino a che si è completamente sciolto. Versate la crema in una ciotola di servizio e fatela raffreddare. Potete servire la crema sia al cucchiaio, accompagnata da qualche biscotto di pasta frolla, sia utilizzarla per farcire torte, bigné e tartelette.



POCHE CALORIE IN TAZZA

Anche la cioccolata calda in tazza è un dessert al cucchiaio irresistibile. E, contrariamente a quanto si pensa, non è neppure eccessivamente calorica. Una porzione media, a seconda della ricetta, si attesta fra le 140 e le 235 calorie.

Paste fresche

FARINE ALTERNATIVE

La farina di grano "00" è la più usata. Ma è anche quella più raffinata, quindi con meno valori nutritivi. Per garantirsi un maggiore apporto di fibre, minerali e vitamine, si può fare la pasta fresca in casa con farine diverse, anche mixate tra loro: di grano integrale, ma anche di ceci, di castagne, di farro o di orzo. Alcune, tra l'altro, sono prive di glutine.



Fatta in casa o acquistata già pronta nei negozi specializzati, la pasta fresca è un classico italiano che si declina in modi e formati diversi: tanto da poter affermare che non solo ogni regione, ma spesso addirittura ogni comune della penisola ha la propria varietà, da preparare secondo la ricetta tradizionale. Che si tratti di tagliatelle o tagliolini, di orecchiette, pappardelle o maltagliati, questa pasta esige di solito farina di grano tenero di tipo "00": ecco la principale differenza con la pasta secca, che impiega invece semola di grano duro. L'aggiunta delle uova, oltre a conferirle il classico aspetto giallo e setoso, ne rafforza la consistenza e ne aumenta i valori nutrizionali. A tal proposito, le proporzioni ottimali prevedono 100 grammi di farina per ogni uovo: ma le quantità possono variare secondo gli usi locali, la capacità di assorbimento della farina e la grandezza delle uova. In linea di massima, per 4 persone dovrebbero bastare 200 grammi di farina e due uova se la preparazione è asciutta (se invece è in brodo, le dosi andranno dimezzate). Aggiungendo altri ingredienti a questa base, poi, la pasta fresca può essere colorata e ulteriormente insaporita. Gli esempi più comuni? Spinaci, barbabietole, zafferano, ma anche cacao.

Tagliatelle con guanciale croccante e zucca

preparazione: 20 min. • cottura: 20 min.

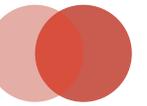
per 4 persone
calorie a porzione: 350
320 g di tagliatelle fresche all'uovo, 250 g di polpa di zucca, 2 dl di brodo vegetale, 8 fette sottili di guanciale, 30 g di pecorino romano, 1 scalogno, 1 pizzico di semi di cumino, olio extravergine di oliva, pepe nero, sale

Tagliate la zucca prima a fette e poi a dadini di circa un centimetro di lato. Sbucciate e tritate finemente lo scalogno. Scaldate una padella antiaderente, unite il guanciale tagliato a piccole strisce e fatelo soffriggere su fiamma vivace fino a quando diventa croccante. Scolatelo e tenetelo da parte. Eliminate il grasso emesso dal guanciale, asciugate la padella con carta da cucina, unite 4 cucchiaini di olio e lo scalogno tritato e stufatelo dolcemente per 3-4 minuti. Aggiungete i semi di cumino leggermente tritati e la zucca, versate il brodo bollente e cuocetela parzialmente coperta per 10 minuti. Scolate un terzo della zucca con una schiumarola e, con un mixer a immersione, frullate la rimanente con il suo brodo. Unite la dadolata messa da parte e tenete in caldo. Cuocete le tagliatelle in acqua salata in ebollizione, scolatele al dente, conditele con la salsa di zucca. Completate con il guanciale tostato, il pecorino romano grattugiato e, a piacere, un pizzico di pepe macinato al momento.

● Gutturnio Classico Superiore, Morellino di Scansano, Castel del Monte Nero di Troia

↓ Tagliatelle con guanciale croccante e zucca





Involtini di pollo con pistacchi e insalata di melone

preparazione: 25 min. • cottura: 10 min.

Sbucciate lo spicchio d'aglio, eliminate l'anima centrale e tritatelo con le foglie di maggiorana e rosmarino, i pistacchi, il parmigiano, un pizzico di noce moscata grattugiata, un cucchiaino di olio e una presa di sale, fino a ottenere un trito fine e omogeneo. Stendete le fette di pollo su un foglio di carta da forno, cospargetele uniformemente con il composto preparato, arrotolatele sul ripieno e legatele con un giro di spago da cucina. Condite gli involtini con un cucchiaino di olio e cuoceteli sulla piastra calda per una decina di minuti, rigirandoli su tutti i lati. Mondate il melone, tagliatelo a spicchi e poi a fettine e mescolatelo con la rucetta lavata e spezzettata e i pistacchi sgusciati. Condite l'insalata con olio, sale e pepe e servitela con gli involtini tiepidi o freddi, privati dello spago e tagliati a metà.

◉ Dogliani Rosso, Colli Martani Rosso, Etna Rosso

per 4 persone
calorie a porzione: 415

600 g di petto di pollo tagliato a fettine sottili, 2 rametti di maggiorana, 1 rametto di rosmarino, 50 g di Parmigiano Reggiano grattugiato, 40 g di pistacchi sgusciati, 1 spicchio d'aglio, olio extravergine di oliva, noce moscata, sale
Per l'insalata
1 piccolo melone, 50 g di rucetta, 10 g di pistacchi, olio extravergine di oliva, sale e pepe

Involtini di pollo con bacon e prugne secche

preparazione: 20 min. • cottura: 20 min.

Mettete da parte 8 fettine di bacon e tritate le altre con la scamorza e le prugne. Battete le fettine di pollo, salatele, pepatele, spalmatele con la farcia preparata e arrotolatele. Avvolgete ogni involtino con 2 fettine di bacon e legatelo con lo spago da cucina. Disponete gli involtini preparati in una pirofila foderata con carta da forno, bagnateli con il brandy e cuoceteli in forno preriscaldato a 180° per 15-20 minuti, girandoli una volta a metà cottura. Ritirate gli involtini, slegateli, trasferiteli su un piatto da portata e serviteli ben caldi.

◉ Rosso Valtellina, Montecucco Rosso, Cannonau di Sardegna

per 4 persone
calorie a porzione: 400

4 fettine di petto di pollo da 80 g l'una, 150 g di bacon a fettine, 100 g di scamorza dolce, 8-10 prugne secche denocciolate, 1/2 bicchierino di brandy, sale, pepe nero

Involtini di pollo con i carciofi

preparazione: 30 min. • cottura: 20 min.

Con il batticarne assottigliate le fettine di pollo, disponete su ognuna mezza fettina di prosciutto e mezzo carciofino. Arrotolate e fermate gli involtini con uno stecchino. In una padella scaldare 2 cucchiaini di olio, fatevi dorare uno spicchio d'aglio sbucciato con il rosmarino e poi eliminatelo. Aggiungete gli involtini e cuoceteli a fuoco vivo per 5 minuti girandoli spesso. Versate il vino, lasciatelo evaporare, regolate di sale e pepe, abbassate la fiamma, coprite e proseguite la cottura per 10 minuti.

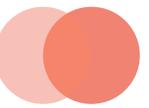
◉ Bardolino Superiore, Torgiano Rosso, Aglianico del Taburno

per 4 persone
calorie a porzione: 185

8 fettine di petto di pollo da circa 50 g, 4 fettine di prosciutto crudo, 4 carciofini sott'olio di media grandezza, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, 1 spicchio d'aglio, 1 rametto di rosmarino, olio extravergine di oliva, sale, pepe nero

↑ Involto di pollo con pistacchi e insalata di melone





Tartelette con muesli e macedonia di frutta

preparazione: 15 min. • cottura: 20 min.

Setacciate i due tipi di farina con il lievito e trasferitele nel mixer. Unite 2 cucchiaini di olio, un pizzico di sale, il miele e il latte e frullate fino a ottenere una palla di pasta. Stendetela in una sfoglia dello spessore di mezzo centimetro e ricavate dei fiori con un apposito coppapasta. Distribuite i fiori di pasta in 16 stampini da muffins, bucherellate il fondo con una forchetta, disponete all'interno di ognuno un foglietto di carta da forno bagnato e asciugato e riempiteli con riso o fagioli secchi. Cuocete le basi in forno preriscaldato a 180° per circa 15 minuti, eliminate carta e riso e proseguite la cottura per 3-4 minuti. Lasciatele raffreddare e spolverizzatele con zucchero a velo. Mondate la frutta e tagliatela a tocchetti, conditela con lo zucchero e il succo di mezzo limone e mescolate. Distribuite il muesli sul fondo delle tartelette, riempitele con la macedonia di frutta e completate con poco zucchero a velo. Accompagnatele a piacere con lo yogurt a parte.

per 4-8 persone
calorie a porzione: 505/250
 150 g di farina d'orzo, 100 g di farina "2", 1 cucchiaino di lievito per dolci, 1,2 dl di latte, 2 cucchiaini di miele di acacia, 20 g di zucchero, 50 g di muesli, 100 g di frutti di bosco misti, 1 banana, 4 fragole, 1 pera estiva, 1/2 limone, 1 kiwi, zucchero a velo, olio extravergine di oliva leggero, sale, 200 g di yogurt greco

Tartelette con crema di pistacchi e frutti di bosco

preparazione: 25 min. + riposo • cottura: 30 min.

Preriscaldare il forno a 180°. Per la frolla, frullate nel mixer la farina con 90 grammi di burro, lo zucchero e un pizzico di sale fino alla formazione di un composto a briciole. Con il mixer in movimento unite l'uovo e 2 cucchiaini di acqua fredda e proseguite fino alla formazione di una palla di pasta. Avvolgetela in un foglio di pellicola per alimenti e fate riposare la frolla per almeno 30 minuti. Nel frattempo scottate i pistacchi in acqua in ebollizione per un minuto, scolateli, pelateli e tritatene 60 grammi finemente nel mixer con 30 grammi di zucchero. Lavorate il burro con lo zucchero rimasto fino a renderlo cremoso, unite il trito di pistacchi, la farina e le uova e mescolate. Stendete la frolla in una sfoglia dello spessore di 2-3 millimetri, ricavate dei dischetti di 5 centimetri di diametro e rivestite degli stampini imburattati di 3,5 centimetri di diametro e dai bordi alti circa 3 centimetri facendo aderire la pasta al fondo e ai bordi. Eliminate l'eccedente e bucherellate il fondo con una forchetta. Versate mezzo cucchiaino di marmellata in ogni tarteletta, completate con la crema di pistacchi e cuocete le tartelette nella parte bassa del forno per circa 30 minuti. Lasciatele intiepidire, levatele dagli stampi, fatele raffreddare su una gratella, spolverizzatele con poco zucchero a velo e completate con la frutta per il decoro e i rimanenti pistacchi sminuzzati.

per 4 persone
calorie a porzione: 975
 200 g di farina, 100 g di burro, 1 uovo, 50 g di zucchero, sale
Per il ripieno
 50 g di marmellata di frutti di bosco, 100 g di burro, 100 g di zucchero, 2 uova, 60 g di farina, 90 g di pistacchi, 50 g tra more, ribes bianco e alchechengi, 1 lime e zucchero a velo per il decoro

↑ Tartelette con muesli e macedonia di frutta



Peperoni sott'aceto al basilico

preparazione: 30 min. + riposo • cottura: 10 min.

Lavate e asciugate i peperoni, tagliate la polpa intorno alla base del picciolo e asportatelo. Dividete i peperoni in piccole falde ed eliminate semi e filamenti. Portate a ebollizione abbondante acqua, unite 2 manciate di sale e i peperoni, portate nuovamente a ebollizione e cuoceteli per 2-3 minuti. Scolateli e stendeteli ad asciugare su canovacci da cucina per qualche ora, rigirandoli ogni tanto sui due lati. Inserite i peperoni nei vasi sterilizzati con una manciata di foglie di basilico lavate, asciugate e tritate e a uno spicchio d'aglio in camicia. Versate sui peperoni l'aceto, fino a coprirli di un dito, aggiungete un filo di olio, che deve rimanere in superficie, chiudete i vasi e lasciate insaporire per un mese.

per 5 vasi da 1/2 litro
3 kg di peperoni rossi e gialli,
1 mazzetto di basilico,
1 litro di aceto di vino bianco,
5 spicchi d'aglio,
olio extravergine di oliva, sale

Peperoni grigliati sott'olio e balsamico

preparazione: 35 min. + riposo • cottura: 1 ora e 5 min

Lavate e asciugate i peperoni, spennellateli con un filo di olio, disponeteli su una teglia rivestita con carta da forno e cuoceteli in forno preriscaldato a 200° fino a quando la pelle si stacca dalla polpa. Trasferiteli in una terrina, copriteli e lasciateli raffreddare. Sbucciate gli spicchi d'aglio e tagliateli a fettine, lavate una manciata di foglie di basilico, asciugatele, mettete a mollo i capperi in acqua tiepida per 20 minuti, sciacquateli e asciugateli. Spellate i peperoni, eliminate i semi e i filamenti e riduceteli a falde. Stendetele ad asciugare su carta da cucina e trasferitele nei vasi sterilizzati con un pizzico di sale, l'aglio, i capperi e le foglie di basilico. Unite 4 decilitri di olio emulsionato con l'aceto balsamico e chiudete ermeticamente i vasi. Sterilizzateli di nuovo a bagnomaria, partendo da acqua fredda, per 25 minuti dall'inizio dell'ebollizione. Fate raffreddare i vasi nell'acqua e lasciateli riposare per 30 giorni prima del consumo.

per 2 vasi da 1/2 litro
3 peperoni rossi, 3 peperoni
gialli, 1 mazzetto di basilico,
30 g di capperi sotto sale,
2 spicchi d'aglio, 1 dl di aceto
balsamico, olio extravergine
di oliva, sale

Pomodori confit sott'olio ai semi di finocchio

preparazione: 20 min. + riposo • cottura: 4 ore

Lavate e asciugate i pomodori, eliminate il picciolo, tagliateli a metà, eliminate i semi e disponeteli su più teglie rivestite con carta da forno, con la parte della polpa rivolta verso l'alto, facendo in modo che non si tocchino tra loro. Conditeli con 2 cucchiaini di sale, lo zucchero e lasciateli marinare per 15 minuti. Rovesciateli e trasferiteli in forno preriscaldato a 100° per 4 ore o fino a quando sono appassiti ma ancora morbidi. Trasferite delicatamente i pomodori in una terrina, conditeli con l'aceto e i semi di finocchio e lasciateli marinare per un'ora. Disponeteli con l'aceto nei vasi sterilizzati e copriteli con l'olio. Chiudete i vasi e lasciateli riposare in luogo fresco per 2 settimane prima di consumarli.

per 3 vasi da 2,5 decilitri
2 kg di pomodori Pizzutello,
1 cucchiaino di semi di finocchio,
4 cucchiaini di zucchero,
2 dl di aceto di mele,
olio extravergine di oliva, sale

↑ Peperoni sott'aceto al basilico

INDICE ALFABETICO

A

Abbacchio alla giudia 416
Abbacchio alla romana 417
Acciughe con patate in teglia 615
Acciughe farcite al pecorino 612
Acciughe fritte 610
Acciughe gratinate 612
Acciughe gratinate ai carciofi 612
Acciughe marinate agli agrumi 613
Acciughe marinate alle olive 613
Acciughe ripiene di pane, pomodoro e spinacini 613
Acciughe sotto sale 1250

Acciughe

Arrosto di manzo alle acciughe e pomodoro 446
Barba di frate all'acciuga 777
Barbabietole alle acciughe 776
Bietole con le acciughe 779
Brodetto di acciughe al cavolfiore 615
Bucatini al pangrattato e acciughe 275
Calzone con broccoletti e acciughe 985
Canapè al mascarpone e acciughe 151
Carciofi alle acciughe 788
Cardi all'acciuga 792
Carpaccio di sedano rapa alle acciughe 902
Catalogna al tonno e acciughe 799
Cetrioli alla crema di formaggio, olive, acciughe 815
Cime di rapa alle acciughe e capperi 819
Coniglio al forno con peperoni, acciughe e nocciole 533
Coniglio alle acciughe e capperi 531

Cosciotto di agnello all'acciuga con scalogni 418
Crostini con acciughe e peperone 154
Cuore di vitello in salsa d'acciughe 500
Fagiolini alle acciughe e crema di robiola 933
Indivia alle acciughe e olive verdi 841
Insalata di fagioli e cipolle all'acciuga 927
Insalata di puntarelle alla romana 850
Involtini di merluzzo fritto alle acciughe 645
Lumache alle acciughe 755
Orata alle acciughe 652
Panino con robiola, crudo, acciughe e pomodoro 991
Pesce persico alle acciughe 655
Pomodori gratinati all'acciuga 881
Porcini trifolati al burro d'acciuga 838
Salmone marinato alla griglia con acciuga 672
Salsa di acciughe 1215
Sfogliatine con pesto, bufala e acciughe 167
Spaghettoni ai capperi e acciuga 293
Storione in salsa d'acciughe 692
Tartare di acciughe e pomodorini confit 615
Testina di vitello con tonno e acciughe 510
Uova al tegamino su toast al burro d'acciuga 380

Uova sode alla crema di fagiolini e acciughe 387
Aceto ai pomodori secchi e capperi 1246
Aceto al dragoncello, scalogno e quattro pepi 1245
Aceto aromatizzato alla senape e miele 1246

Aceto balsamico

Cipolle ripiene al caprino con dressing di balsamico 826
Costolette d'agnello all'aceto balsamico 423
Fegato all'aceto balsamico con lenticchie e taccole 502
Lonza di maiale all'aceto balsamico ed erbe aromatiche 433
Straccetti di vitellone al radicchio e aceto balsamico 487

Aceto di mele allo sciroppo d'acero e salvia 1245
Acquacotta con funghi 359
Acquacotta con l'uovo 359
Aglione rosso in salamoia 1183
Agnello alle erbe aromatiche 417
Agnello cacio e uova 420
Agnello in crosta di erbe con patate e cipolle rosse 417
Agnolotti di brasato e spinaci 254
Agrumi brinati 1151

Agrumi

Acciughe marinate agli agrumi 613
Carpaccio di ricciola con agrumi 666
Carpaccio di tonno agli agrumi 122
Crostata agli agrumi con pecorino e puntarelle 987

Filetto di maiale al sale di agrumi e mirto 436
Gamberoni in salsa di agrumi 734
Granceola lessata agli agrumi 738
Lasagne con scampi e salsa di agrumi 260
Macedonia speziata agli agrumi 1153
Orata al sale e agrumi 652
Pesce persico agli agrumi 654
Scorze essiccate di agrumi 1252
Torta di carote al profumo di agrumi 1057

Trenette con spada, agrumi e finocchietto 299
Albicocche sotto spirito all'erba limoncina 1204

Albicocche

Budino di albicocche con croccante di sesamo 1092
Carré di maiale con albicocche e bacon 431
Chutney di albicocche e noci al coriandolo 1179
Crumble di prugne e albicocche 1150
Gelato di yogurt e albicocche 1163
Kugelhupf al farro e albicocche secche 1113
Marmellata di albicocche e more 1199
Oca arrosto con mele, albicocche e noci 549
Pandolce all'olio con albicocche e yogurt 1116
Piadina con speck, caprino, albicocche e cicorino 993
Salsa di albicocche 1030
Semifreddo di albicocche 1165
Sfogliatine alla crema e albicocche 1075
Soufflé di albicocche 1137
Tarte di farro con coste, mele e albicocche secche 202
Ali di razza alle erbe aromatiche 664

Amarene

Biancomangiare alle amarene 1089
Brownies al cioccolato con amarene 1122
Torta Foresta Nera 1052

Amaretti

Bonnet 1091
Budino di amaretti 1092
Cheesecake di pesche, cacao e amaretti 1041
Cipolle ripiene di zucca, mostarda e amaretti 826
Pie di mele, amaretti e uvetta 1036

Ananas caramellato con crema all'arancia 1151

Ananas sciroppato 1205

Ananas

Frittelle di frutta allo spumante 1143
Ghiaccioli all'ananas e zenzero 1169
Sorbetto all'ananas e zenzero 1163
Spiedini di maiale e ananas alla griglia 440
Torta rovesciata all'ananas 1063
Anatra al forno 518
Anatra all'arancia 519
Anatra arrosto con salsa di arancia e ribes 519
Anatra ripiena con prugne e mele 521

Anatra

Cosce d'anatra in salmì 522
Filetti d'anatra con pere al vino rosso 522
Germano reale all'arancia 592
Mondeghili di germano reale 593
Petti d'anatra al miele 521
Petti d'anatra con riduzione allo sherry 521
Saltimbocca di germano reale alle olive 593
Anelli di cipolla in pastella 221
Anello di riso ai gamberetti 308
Anello di riso integrale con ragù di lenticchie 308
Anguille fritte 617
Anguille in salsa verde 617

Anguria

Macedonia di anguria, fragole e mirtilli 1153
Marmellata d'anguria con cioccolato fondente 1198
Animelle al vino bianco e Marsala 495
Animelle con i carciofi 494

Animelle fritte 495
Animelle gratinate 495
Anolini al parmigiano 252
Antipasto all'italiana 1184
Aragosta alla catalana 727
Aragosta lessata 726
Arancia ripiena di gelato 1158

Arancia

Barbabietole all'arancia 776
Cioccolatini all'arancia e peperoncino 1075
Conchiglioni con sedano rapa e gorgonzola all'arancia 277
Crostata caramellata di mele e arance 1104
Cupcakes al caffè e arancia 1127
Entrecôte di vitellone all'arancia 476
Fegato all'arancia 502
Gelatina d'arance rosse al Campari 1155
Germano reale all'arancia 592
Granita di arance rosse e mandarini 1160
Insalata di arance, finocchi e olive nere 853
Insalata di arancia 850
Insalata di indivia all'arancia e noci 841
Insalata di mare con arancia, finocchio e olive 127
Insalata di pollo con arance, finocchio e olive 963
Insalata di radicchio con pere e arancia 891
Insalata di radicchio rosso all'arancia 853
Lenticchie su crema di asparagi all'arancia 139
Macedonia di arance con datteri e mandorle 1153
Marmellata di arancia alla vaniglia 1197
Padellata di gamberoni all'arancia 734
Patatine in salsa all'arancia 873
Pollo al sale con finocchietto e arancia 562
Radicchio ai ferri con salsa all'arancia 893
Ricciola con carciofi, arancia ed erbe 666

INDICE ANALITICO

PREPARAZIONI DI BASE

SALSA DI POMODORO

Salsa di pomodori al forno	47
Salsa di pomodori alla marinara	47
Salsa di pomodori e peperoni allo zenzero	46
Salsa di pomodori pelati	46
Salsa di pomodoro	45
Salsa di pomodoro con sedano e carota	46
Salsa di pomodoro cruda alla napoletana	47
Salsa di pomodoro veloce	47

RAGÙ DI CARNE, PESCE O VERDURA

Ragù alla bolognese	50
Ragù bianco	51
Ragù di agnello	51
Ragù di carne	49
Ragù di pesce	50
Ragù di verdura	51
Ragù napoletano	50

BESCIAMELLA

Besciamella alla maître d'hôtel	54
Besciamella alla panna	54
Besciamella alla senape	55
Besciamella classica	53
Besciamella Mornay	54
Besciamella senza glutine	55
Besciamella senza latte	55
Besciamella Soubise	54

MAIONESE

Maionese agli agrumi	59
Maionese alle erbe	59
Maionese classica	57

Maionese curry e panna	58
Maionese senza uova	58
Salsa cocktail	58

BRODO DI CARNE, PESCE E VERDURE

Brodo di carne	61
Brodo di pesce	62
Brodo di pollo o gallina	62
Brodo vegetale	63
Consommé	63
Fumetto di pesce	62
Gelatina	63

PASTA FRESCA

Pasta all'uovo	65
Pasta all'uovo rossa	66
Pasta all'uovo verde	66
Pasta fresca di castagne	67
Sfoglie di pasta fresca senza glutine	67
Sfoglie di pasta fresca senza uova	67
Tagliolini, tagliatelle e pappardelle	66

PASTELLA PER FRITTI

Pastella base per friggere	69
----------------------------	----

PASTA BRISÉE

Pasta brisée	71
--------------	----

PASTA FROLLA

Pasta frolla al cacao	75
Pasta frolla all'olio	74
Pasta frolla classica	73
Pasta frolla leggera	74
Pasta frolla lievitata	74
Pasta frolla salata	75
Pasta frolla senza glutine	75

Pasta frolla senza uova	74
Pasta frolla sucrée	75

PAN DI SPAGNA

Pan di Spagna	77
Pan di Spagna a caldo	79
Pan di Spagna al cacao	78
Pan di Spagna diviso	78
Pan di Spagna senza glutine	79
Rotolo di pan di Spagna	78

CREMA PASTICCIERA

Crema pasticciera	81
-------------------	----

CREMA AL CIOCCOLATO

Cioccolata con panna alle nocciole	84
Cioccolata in tazza	85
Crema ganache	84
Crema inglese al cioccolato	84
Crema pasticciera al cioccolato	83
Fonduta di cioccolato	85
Mousse al cioccolato	85

PANE E PRODOTTI DA FORNO

PANE

Bagel e paninetti al sesamo	95
Baguette	96
Bretzel	96
Naan bread, pane indiano al formaggio	95
Pane (ricetta base)	90
Pane di farro a lievitazione naturale	92
Pane ferrarese di pasta dura	92
Pane in cassetta senza glutine	92

Panini al parmigiano e pera	93
Panini al rosmarino e uvetta	93
Panini multicereali alla frutta secca	93
Soda bread, pane senza lievito con semi e uvetta	96

FOCACCE

Focacce all'origano con pomodori	104
Focaccia (ricetta base)	98
Focaccia ai capperi e pomodorini	100
Focaccia al formaggio con gremolata	100
Focaccia allo zafferano con patate	100
Focaccia con rucola e primosale	101
Focaccia di Recco	101
Focaccia integrale con cipollotti e salvia	104
Focaccia multicereali con olive e timo	103
Focaccine di mais e Kamut	103
Focaccine di miglio, lino e grano saraceno	101
Fugasse alle olive	103

GRISSINI E CRACKERS

Crackers di farro	106
Crackers di miglio al sesamo	107
Galette di semi allo scalogno	109
Grissini alla birra	107
Grissini alle olive verdi	107
Sfogliatine ai semi oleosi	109

ANTIPASTI

ANTIPASTI CLASSICI

Arancine di riso	114
Baccalà mantecato	115
Bruschetta al pomodoro	117
Cocktail di scampi	119
Crescentine con salumi	117
Crostini neri toscani	115
Insalata capricciosa	117
Insalata di mare	118
Insalata russa	118
Mozzarella in carrozza	115
Olive ripiene all'asciolana	119

Spuma di mortadella	120
Vitello tonnato	120

ANTIPASTI DI MARE

Cannolicchi gratinati	125
Cappesante al bacon e pepe verde	125
Cappesante gratinate	125
Carpaccio di polpo con crema di sedano rapa e salsa verde	123
Carpaccio di salmone marinato all'aneto	123
Carpaccio di tonno agli agrumi	122
Caviale alla panna acida	128
Cocktail di gamberi con melone e avocado	128
Cozze profumate all'anice	128
Gamberoni al lardo con crema di fagioli zolfini	126
Insalata di mare con arancia, finocchio e olive	127
Insalata russa di mare con bacon	131
Involtoni di peperoni e baccalà	131
Ostriche al naturale	126
Ostriche gratinate al Pernod	130
Salmone affumicato con mousse di verdure	130
Salmone affumicato con uova, lattuga e salsa al rafano	130
Scampi piccanti con crema di zucca	127
Spiedini di spada marinato alla menta	131
Zuppetta di cozze allo zafferano	126

ASPIC

Aspic di cappone, con tartufo nero, uova e porro	134
Aspic di carne e verdure	134
Aspic di lenticchie e pesce affumicato	132
Aspic di sogliola, pescatrice e gamberi	135
Aspic di zucchine, fagiolini e peperoni	135

ANTIPASTI DI VERDURA E FRUTTA

Cappelli di porcini gratinati	137
Cetrioli alla crema di formaggio e pasta di olive	136

Chips di mela con raspadura e mandorle	137
Insalata di ovoli e gamberetti	141
Involtoni di peperone con salsa tonnata	140
Lenticchie su crema di asparagi all'arancia	139
Pinzimonio con salsa di mela, cetriolo e cipolline	140
Pizzette di melanzana	140
Pomodorini arrosto con pesche e mozzarella	141
Pomodorini con crema di avocado e mango	141
Stuzzichini caldi di pancetta e frutta	139
Tortino d'uva e formaggio	137
Uva con crema di caprino alle erbe	139

BARCLETTE E TARTELETTE

Barchette alla mousse di gamberetti e avocado	143
Barchette alla mousse di gorgonzola e sedano	143
Barchette alla mousse di prosciutto	143
Barchette di frolla salata (ricetta base)	142
Barchette di tonno e carciofini	144
Cestini di fillo con pomodorini canditi	144
Cestini di fillo con uova e tonno	144
Mini tatin di scalogno	146
Tartelette al gruyère e cipolla	149
Tartelette al pecorino e carciofi	147
Tartelette al tonno, peperone e olive	147
Tartelette alle noci, carciofini e pancetta	147
Tartelette di brisée (ricetta base)	146
Tartelette di mais e Kamut con insalatina al formaggio e mirtillo	149
Tartelette di piselli e lattuga	149

CANAPÈ, CROSTINI E SANDWICH

Canapè ai funghi	151
Canapè al mascarpone e acciughe	151
Canapè alla toma e spinaci	150