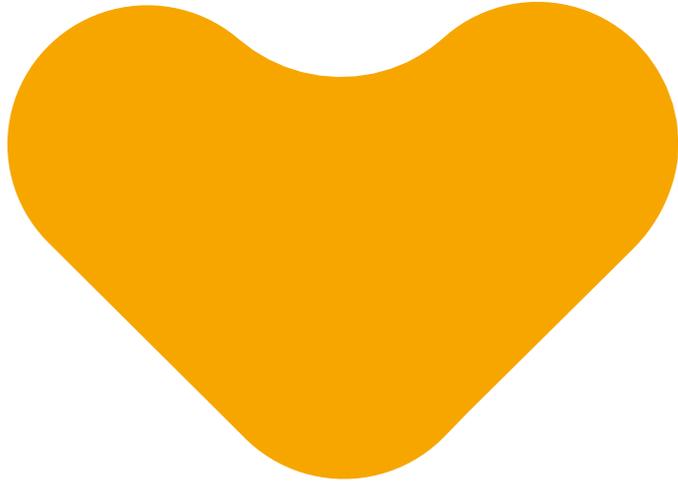


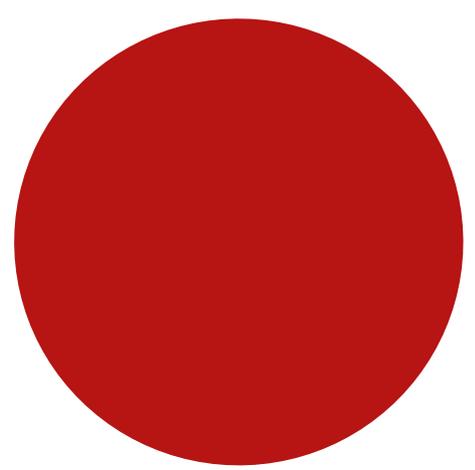
Ottolenghi  
**COMFORT**





**Comfort**





The background features large, overlapping abstract shapes in shades of pink and orange. The pink shape is at the top, and the orange shapes are at the bottom and sides, creating a vibrant, organic feel.

# Ottolenghi **COMFORT**

**YOTAM OTTOLENGHI HELEN GOH  
VERENA LOCHMULLER TARA WIGLEY**

**Fotografie:  
Jonathan Lovekin**

 **GIUNTI**



# Sommario

Introduzione	6
Uova, crêpes, pancake	20
Zuppe, intingoli, creme da spalmare	50
Frittelle e altre cose fritte	66
Comfort veg	84
Pollo arrosto e altri piatti in teglia	118
Dal, stufati, curry	154
Noodles, riso, tofu	182
Pasta, polenta, patate	198
Torte salate, paste sfogliate, pane	236
Qualcosa di dolce	270
Indice	312
Ringraziamenti	318



# Introduzione

Quando parliamo di cucina e di cibo, cosa si intende per "comfort"? Sulle prime potremmo pensare al cibo che prepariamo e mangiamo a casa, alla fine di una giornata difficile. Il cibo che prepariamo senza pensarci troppo su. O potrebbero essere le ricette con cui siamo cresciuti, che ci ricordano di quando eravamo bambini e venivamo accuditi. O il cibo che mangiamo all'eccesso, incapaci di resistere al suo essere "proprio quello che ci voleva".

Accudimento, praticità, nostalgia, appagamento: concordare sul concetto di comfort food è abbastanza semplice. Più difficile, invece, è individuare i piatti che effettivamente corrispondono a questa definizione. Ciò che per qualcuno è comfort food, per altri potrebbe risultare impegnativo. È una cosa troppo personale, troppo legata alla casa, alla famiglia, alla memoria, e persino alle idiosincrasie casuali del gusto umano.

È poi è culturalmente specifico. Un toast al formaggio può essere il sogno di un bambino e l'incubo di un altro. Lo stesso varrà per l'adulto che, anni dopo, preparerà lo stesso toast per ricordarsi del bambino che è stato. Mac 'n' cheese, ramen di pollo, cotoletta, salsiccia e purè, pizza, noodles in brodo di pollo, riso e lenticchie, dal, ravioli: senz'altro sono il comfort food di molti, ma non di tutti. Stilare un elenco specifico di ricette di comfort food è scivoloso come i noodles in brodo.

Eppure quei noodles, per quanto originali possano essere, avranno sempre un che di nostalgico. È proprio questo – la capacità di un piatto di risultare nostalgico e originale allo stesso tempo – che sta al centro della nostra interpretazione di comfort. In questo libro proponiamo piatti al contempo confortanti e creativi, familiari e freschi, rassicuranti e rivelatori.

Svolgono un ruolo anche i viaggi personali che abbiamo intrapreso e tutte le storie che questi viaggi contengono. In *COMFORT* non intendiamo coprire l'intero ambito del comfort food, ma muoverci su un sentiero più sicuro: quello che abbiamo percorso noi stessi. Noi quattro messi insieme – Yotam, Helen, Verena e Tara – copriamo un bel po' di mondo. Yotam ci porta l'Italia e la Germania (da dove vengono i suoi genitori), Gerusalemme, Amsterdam (dove ha vissuto e mangiato l'equivalente del suo peso corporeo in crocchette) e Londra. Helen copre dalla Cina (da dove vengono i suoi nonni) alla Malesia, da Melbourne (dove è cresciuta) a West London. I sentieri percorsi da Verena ci portano in Germania e in Scozia, a New York (dove si è formata) e a Londra, oggi. Tara è londinese al 100%, ma la quantità di tahina, melanzane, limoni, feta e olio d'oliva che ha usato in cucina negli ultimi vent'anni l'ha resa un'autorità nel campo della gastronomia levantina.

Osservare i sentieri che abbiamo percorso ci ha fatto scoprire il legame tra comfort food e spostamenti, tra comfort food e migrazioni. Quando ci trasferiamo in un posto nuovo facciamo essenzialmente due cose. Acquisiamo (e assorbiamo) la cultura e la cucina del luogo in cui ci siamo trasferiti e manteniamo e preserviamo la cultura e la cucina del luogo che abbiamo lasciato.

Anche gli aspetti pratici giocano un loro ruolo. Non possiamo portarci dietro la camera da letto della nostra infanzia, né il divano o il posto preferito dalla nostra famiglia per i picnic. Se invece sentiamo la mancanza del brodo di pollo, del riso e lenticchie o della pasta al forno che nostra madre o nostro padre ci preparavano quando da bambini ci serviva un abbraccio, possiamo sempre provare a ricreare questi piatti. Sono oggetti transizionali commestibili e niente può riportarci indietro a quell'abbraccio quanto preparare quella zuppa, quelle lenticchie o quella pasta al forno.

Non cuciniamo e non mangiamo mai in assenza di un contesto: di solito questi piatti, una volta pronti, vengono condivisi con qualcun altro, che sia la nostra nuova famiglia, un amico o un vicino. Ed è allora che inizia la reazione a catena. Quel che è iniziato come un abbraccio metaforico diventa una ricetta che qualcuno poi ci chiede, realizza per sé e condivide con un gruppo umano completamente nuovo.

E questa cosa accade ovunque. Ecco perché un singolo cuoco curioso può mangiare in tutto il mondo senza mai lasciare la propria cucina. Ecco perché il cibo italiano è così legato al cibo americano e perché nello stesso supermercato possiamo trovare sushi e alghe, pizza e pasta, chana dal e foglie di curry.

Se fatto con consapevolezza, riconoscimento, entusiasmo e rispetto, questo è, per noi, apprezzamento – e non appropriazione – culturale. È questo per noi il senso del comfort food. Parla dei nostri viaggi e di tutte le storie che essi contengono. Il nostro libro vuole essere un omaggio agli spostamenti, alla migrazione, alla famiglia, alla casa e alle persone.

Altre possibili definizioni di "comfort", che peraltro non si escludono a vicenda, riguardano il tipo di pietanza. Per esempio il comfort di una scorpacciata di carboidrati o la natura intrinsecamente consolante di una zuppa. Ma svolgono un ruolo anche le circostanze in cui mangiamo: il comfort di sedersi a tavola con gli amici o il suo esatto opposto, quello di mangiare da soli, in tranquillità, lasciando il mondo fuori. Spesso è proprio la combinazione del cibo giusto, al momento giusto e nel posto giusto a fare la differenza. Questo spiega perché un gelato mangiato su una panchina in una giornata calda può darci altrettanto conforto di un bicchiere di vino rosso e di un piatto di pollo arrosto in una giornata fredda, quando i vetri della cucina si appannano di vapore.

La capacità del cibo di offrirci conforto dipende da dove e da come, da perché e da con chi mangiamo, tanto quanto da cosa. Una riflessione da tenere a mente, se vorrete, mentre scegliete le ricette da provare e fare vostre. Ci auguriamo che vi portino conforto, in qualunque forma vi si presenti.





## UNO: CON CHI MANGIAMO

Dietro a un piatto confortante si nasconde spesso una *relazione*: un attaccamento unico. Dei noodles in brodo di pollo avranno un impatto più forte su chi collega questa ricetta a un gesto di cura da parte di una persona amata. Che sia il **polpettone** o il **mapo tofu**, la **zuppa di polpette di matza** o il **mulligatawny**, la **meringa** o la **torta marmorizzata**, ciò che ognuno di noi associa a questi piatti è una specifica *sensazione*. Forse dovremmo chiamarlo "cibo della memoria", allora, o "cibo della comunità"?

Una delle cose belle delle comunità è che molto spesso sono dinamiche e permeabili: le idee circolano, cambiano, passano da una persona all'altra. A noi è successo più e più volte. Questo libro è il lavoro di quattro persone che hanno sempre fame – Yotam, Helen, Verena e Tara – e ognuno di noi ha messo sul tavolo (per fortuna il nostro è grande) i propri ricordi, la propria infanzia e i propri viaggi. Ma ciò che proveniva da ("apparteneva a") qualcuno, subito dopo "apparteneva" anche agli altri. Tara e Verena preparano l'**insalata vellutata di zucchine e salmone** di Helen talmente spesso che i loro amici ormai chiedono le zucchine "di Tara" o "di Verena". Buffo e commovente!

Quando elementi diversi cuociono nella stessa pentola (*pot*, in inglese) mantengono ciascuno la propria identità e, allo stesso tempo, prendono un po' del sapore delle cose con cui dividono lo spazio. È uno scambio che avviene in cucina, ma anche fuori. Fuori dalla cucina si chiama, appunto, "melting pot". In cucina invece si chiama stufato o zuppa o piatto in teglia. Basta pensare alle lenticchie che prendono l'aroma affumicato delle salsicce polacche nella nostra **salsiccia e lenticchie**, per esempio, o al tofu che assorbe il gusto del brasato di **pancetta di maiale alla soia** con cui condivide la pentola.

È uno scambio che può avvenire anche tra due piatti apparentemente distinti. Ci siamo resi conto di quanto siano frequenti le connessioni tra ricette che ognuno di noi considera "sue". Il **pollo arrosto** della zia di Helen, Pauline, o il suo **ragù alla bolognese** non sono esattamente il pollo arrosto o il ragù alla bolognese che Yotam mangiava da bambino, ma entrambi i piatti, al primo boccone, gli hanno trasmesso un senso di familiarità che entrava in risonanza con la sua versione personale di quelle ricette: una sorta di ideale universale di comfort.

Ecco, questa idea di condivisione dei piatti, anche se su scala molto più ampia, ovvero attraverso l'immigrazione, è il cuore pulsante di COMFORT. Se pensate al curry, per esempio, cosa vi viene in mente? Bella domanda! Un pollo al burro, semplice e saporito, o un vindaloo di maiale piccante di Goa? O ancora un massaman thailandese, un rendang indonesiano, un rogan josh del Kashmir o l'invenzione britannica del chicken tikka masala?

Così come non esiste un solo tipo di "comfort food", non esiste neanche un solo tipo di "curry". È un'unica, piccola parola che racchiude tanti tipi diversi di piatti, ciascuno dei quali a sua volta riflette centinaia di anni di storia, di politica, di viaggi, di spostamenti e di colonialismi. Ci sarebbe così tanto da leggere e da metabolizzare... Quello che possiamo fare noi è fornirvi dei curry deliziosi (per esempio il curry alla **curcuma fresca e pepe in grani con gamberi e asparagi** o quello di **tonno al lemongrass e galanga** o di **pollo e foglie di lime con noodles**) da gustare man mano che procedete nella lettura.

## **DUE: PERCHÉ MANGIAMO**

Perché cerchiamo conforto nella cucina e nel cibo?

Viviamo per lo più in un mondo completamente assurdo. Al di là delle sfide quotidiane che conosciamo bene – il lavoro, la famiglia e il semplice sopravvivere – spesso manchiamo delle istituzioni e di un insieme chiaro di tradizioni che ci tengano radicati. Spesso anche il cibo è processato e confezionato all'eccesso: non riconosciamo gli ingredienti del panino preso al supermercato, non sentiamo l'odore delle fragole nella loro vaschetta, non incontreremo mai la mucca che ha prodotto il latte del nostro cappuccino. Anche le tradizioni culinarie e gastronomiche sono state messe da parte a favore di "soluzioni" e pasti da consumare per strada.

Cucinare – cucinare davvero, utilizzando ingredienti veri – ci offre un metodo naturale per tornare in contatto con l'ambiente, con i nostri simili e con noi stessi. Per questo molti di noi hanno più libri di cucina di quanti ne useranno mai o pianificano la cena mentre pranzano o cucinano quando sono felici o mangiano quando sono tristi o cucinano per dimostrare agli altri il loro affetto.

In fin dei conti, si riduce tutto a qualcosa di più semplice: la possibilità di chiuderci dietro la porta di casa e imporre una dimensione di senso e di struttura al nostro mondo. Per non parlare dell'idea di mettere un pasto in tavola (oh, gioia!). In questi casi particolari, ciò di cui abbiamo voglia non è qualcosa di nuovo o di innovativo, ma anzi di totalmente familiare. È ciò che Laurie Colwin (nella sua raccolta di saggi *Home Cooking*) definisce «la solita cosa». «Quando la vita è dura e la giornata è stata lunga, la cena ideale non sono quattro portate perfette [...] ma qualcosa di confortante e saporito, facile da digerire. Qualcosa che ci dia la sensazione, anche solo per un minuto, di essere al sicuro.»

Ognuno di noi ha i suoi punti di riferimento per creare questo senso di sicurezza. Per Helen, come per sua madre, sono le deliziose **uova al vapore**. Per Tara, fan del meal prepping, è un Tupperware già pronto di **zuppa di melanzane arrosto, peperoni rossi e pomodori**. Yotam potrebbe cucinare le sue **polpette di pollo**, mentre Verena probabilmente preparerà la **frittata di porri, pomodori e curcuma**. Abbiamo fatto sì che COMFORT fosse pieno di ricette che creano questa sensazione di naturalezza e familiarità.





Non dev'essere per forza un piatto completo, può essere anche una salsa o un condimento. Che si tratti di **zhoug, nuoc cham, tahina verde, salsa al peperoncino e zenzero o aioli**, spesso basta aggiungerne un cucchiaino a qualunque altra cosa abbiamo nel piatto per suscitare una sensazione di familiarità. Quando Helen ha raccontato, su Instagram, di non viaggiare mai senza un barattolo di chili crisp, molti altri viaggiatori hanno confessato quali salse e condimenti tengono sempre in valigia. La Marmite era una delle preferite, così come il Tabasco. Ma anche la senape Colman's ha accumulato parecchie miglia aeree, insieme alla salsa di sottaceti Branston Pickle.

Dare struttura, offrire sollievo, fornire punti di riferimento e senso di sicurezza: questi sono alcuni dei motivi per cui cuciniamo e mangiamo. Ma per molti il cibo è semplicemente un modo per dimostrare affetto. Nella vita quotidiana, cioè ogni volta che prepariamo la cena per qualcuno, ma spesso anche nelle occasioni speciali, come una cena particolare a San Valentino, per esempio, o una torta preparata per un compleanno o per offrire conforto o per dimostrare vicinanza. Non c'è niente di più confortante e consolante di qualcuno che ti porge una scodella di **zuppa di polpette di matza** perché sa che sei triste.

Nella maggior parte dei casi il cibo non serve a placare la fame. «Quando scrivo di fame» dice M.F.K. Fisher in *The Art of Eating* «in realtà sto scrivendo d'amore e di fame d'amore, di calore e di amore per il calore [...] e sono una sola e unica cosa.»

### **TRE: COSA MANGIAMO**

"Chi", "perché", "come"... non è che stiamo complicando troppo le cose? L'ampia sovrapposizione tra ciò che persone molto diverse tra loro considerano comfort food suggerisce che al centro potrebbe esserci semplicemente il "cosa". Brodo di pollo con noodles, pasta al forno, pollo fritto, maccheroni al formaggio, cioccolato in qualsiasi forma, torte, gelati. Se è vero che non esistono due liste identiche di comfort food, è altrettanto vero che ci sono dei punti in comune. Punto uno: i carboidrati. Punto due: i grassi. Punto tre: lo zucchero.

Tra tutte le possibili definizioni di comfort food, non intendiamo perdere tempo con l'idea che sia in qualche modo cibo "cattivo", "un piacere proibito", cioè che mangiamo "quando nessuno ci vede". Ovviamente abbiamo tutti dei giorni in cui potremmo controllarci un po' di più, ma la tendenza a etichettare certi cibi come buoni/virtuosi e altri come cattivi/comfort non trova spazio nella nostra idea di comfort food. Potremmo trovare conforto nelle insalate, nelle zuppe e negli stufati tanto quanto ne troviamo nelle patate, nei pancake, nella pasta e nei pasticcini. A dire il vero non vediamo differenza (almeno a livello conscio) tra un piatto di **linguine con burro di miso** e i nostri **noodles al tè verde con avocado e ravanelli**.

Tuttavia, è interessante osservare cosa accade nel nostro cervello (a livello inconscio) quando mangiamo qualcosa che contiene molti zuccheri o carboidrati. Perché tendiamo a scegliere determinati gruppi alimentari quando abbiamo bisogno di una rapida iniezione di comfort?

Nel caso dello zucchero, per esempio, è utile considerare il comfort come l'esatto opposto dello stress. Perché, infatti, quando siamo stressati tendiamo a eccedere con determinati cibi? Quando il nostro cervello percepisce lo stress, si attiva l'ipotalamo. L'ipotalamo non è solo responsabile del controllo della fame, ma determina anche se dobbiamo "combattere", "fuggire" o "nutrirci". Quando siamo sotto stress l'ultima cosa che dovremmo fare è fermarci a fare uno spuntino. In altre parole, se siamo inseguiti da un leone – reale o immaginario che sia – nascondersi sotto le coperte a mangiare un Lion non è una strategia di sopravvivenza vincente.

Ma una volta scampato il pericolo – ovvero quando il leone se n'è andato e non siamo più sotto stress – arriva una scarica di cortisolo che ci porta a bramare in particolare lo zucchero. Ha senso, effettivamente: bisogna reintegrare il più velocemente possibile l'energia utilizzata per combattere o per fuggire dal leone. Inoltre i nostri sensi sono particolarmente acuiti in quel momento, per cui il Lion (o il **budino di fichi e malto** di Verena) avrà un sapore ancora più dolce e ancora più buono di quanto non avrebbe se non fossimo stati sotto stress.

Lo zucchero non solo inibisce il cortisolo indotto dallo stress, ma stimola anche il rilascio di oppioidi, una delle sostanze chimiche prodotte dal nostro corpo che generano una sensazione di benessere. Un'altra sostanza chimica la cui produzione nel corpo viene stimolata dal consumo dei comfort food è la dopamina. Ecco perché è difficile resistere alla tentazione di mangiarli, così come ci è difficile evitare di controllare il nostro smartphone quando sentiamo il suono di una notifica. Magari mettere l'avanzo di **mousse al cioccolato** in frigo per l'indomani sarebbe la mossa più razionale, ma non è così che funziona il nostro cervello.

Ma forse stiamo di nuovo complicando troppo le cose. Forse la questione è semplice come un singolo ingrediente: una patata, per esempio, che funziona sempre, in qualunque modo sia preparata, che si tratti di **patate arrosto croccanti con rosmarino e za'atar**, di **patatine fritte fatte in casa all'indonesiana** o di un **aligot di patate all'aglio**. Possibile che si riduca tutto a un singolo ingrediente? Se non le patate, magari le uova? O la pasta? O il riso? O la sfoglia?

E se invece non fosse una questione di ingredienti, ma di odore? C'è qualcosa di meglio del profumo del pollo arrosto o di una teglia di **biscotti brownie** pronti per essere sfornati? O è più la consistenza a definire il comfort food? La natura morbida e cedevole del **mulligatawny**,



per esempio? O ancora il contrasto di consistenze diverse: la delizia del fritto (i **"falafel" di fagioli mung e kimchi** o le **frittelle di gamberi al cucchiaio**, per esempio) che mantiene un cuore morbido. La scivolosità dei **noodles al tè verde**, la setosità delle **melanzane al vapore**, la tenerezza del **pollo affogato**, la morbidezza confortante della **crema pasticceria al forno**. Non si tratta, in fondo in fondo, di trovare l'equivalente commestibile di un bagno caldo o di un piumone sotto cui rifugiarsi?

Probabilmente quel che cerchiamo è l'insieme di tutte queste cose. Quel che invece non dovrebbe esserci mai è il senso di colpa. Il mondo là fuori è già pieno di leoni: non trasformiamo in una minaccia anche ciò che scegliamo di mangiare.

#### **QUATTRO: COME MANGIAMO**

Sedersi sul divano con una vaschetta di gelato, mangiare una piadina con le mani in mezzo a un mercato affollato, starsene da soli su una panchina pescando i noodles con le bacchette: nella definizione di comfort food rientra anche il "come" lo mangiamo? La quantità di piatti comfort serviti nella scodella suggerisce che sia così. A inserirsi nella nostra idea di comfort potrebbe essere la forma ergonomica della scodella, che le nostre mani avvolgono in modo perfetto sia che contenga un **ramen veloce** o il **porridge d'avena al forno alla cannella**. Non vi pare che scodella e cucchiaio siano semplicemente più gradevoli di piatto e coltello?

E al di là della scodella, che mi dite del mangiare con le mani? Si tratta di un gesto che – soprattutto quando siamo in compagnia – dimostra che ci sentiamo a nostro agio. Quanti pasti condivisi iniziano spezzando il pane e facendolo passare tra i commensali con le mani? Nel mondo sono talmente tante le ricette che prevedono del cibo racchiuso in del pane cotto in padella da far pensare a un tratto universale. E se non nel pane, il cibo può essere avvolto in foglie di lattuga, di vite, di banana, eccetera. Possiamo usare le mani anche per mangiare dei **pakora di cavolfiore e zucca butternut**. O le torte salate: i **tortini di patate, formaggio e chermoula**, per esempio, oppure i **rugelach con porri, formaggio e za'atar**.

Che ci si trovi in piedi davanti a un banchino di street food o seduti sul pavimento o intorno a un tavolo, è comunque un cibo che tendiamo ad associare alla presenza di altre persone. Per esempio lo prepariamo per una festa in cui ciascuno si serve da sé. La condivisione del cibo, la condivisione dei piatti: le ricette che ha senso portare alle feste hanno sempre (o almeno dovrebbero!) un certo livello di comfort. Una tavola piena di piatti da cui le persone possono servirsi da sole è una delle cose più accoglienti che ci siano. Anche in famiglia, soprattutto se ci sono dei bambini, è funzionale mettere in tavola piatti composti di vari elementi da prendere o lasciare, come nel caso del nostro

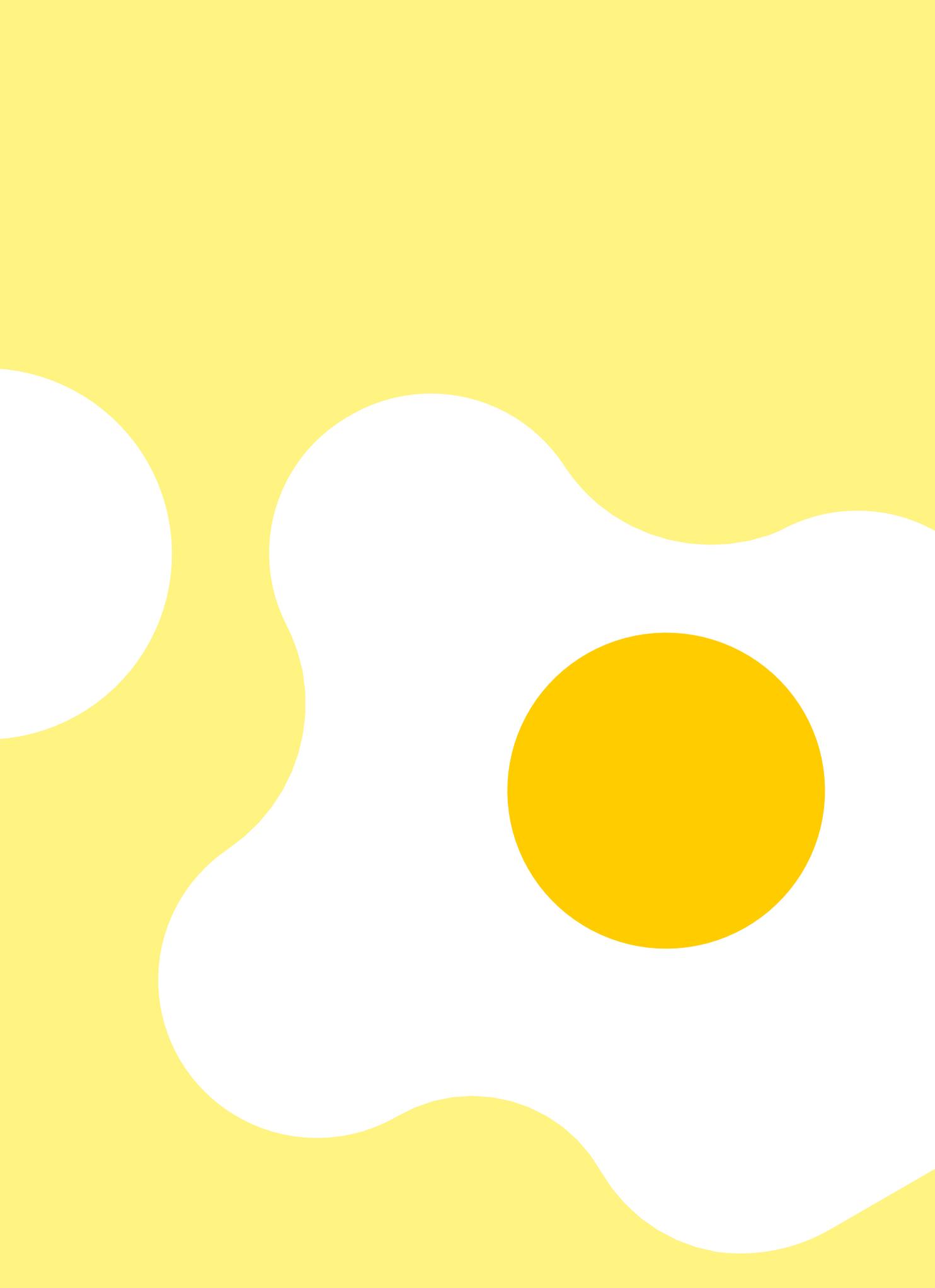
**boureka per colazione**, con tutti i suoi condimenti, o delle **polpette con nuoc cham**. Il modo in cui consumiamo questi piatti diventa parte integrante del loro essere così confortevoli e confortanti.

I piatti che cuociono in tegame o in teglia sono tra i più rilassanti. Prepararli e portarli in tavola non genera stress, e una volta messi a disposizione ognuno può servirsi da solo. Ci sarà chi vuole un cucchiaino di fagioli in più o una seconda fetta di finocchio dal **brasato di finocchi e merluzzo**, chi preferisce qualche fagiolino o della salsa di olive in più dal **salmone in teglia alla puttanesca**: ce n'è per tutti e ognuno può servirsi come preferisce.

E poi ci sono i momenti in cui non abbiamo voglia di mangiare con altra gente. A volte non desideriamo altro che una cucina meravigliosamente vuota, in cui l'unico suono proviene da una padella sul fuoco in cui sobbolle qualcosa di delizioso, in porzione da uno. «Cenare da soli è uno dei piaceri della vita» scrive Laurie Colwin nel suo libro *Home Cooking*. «Di certo l'essere umano si mostra al culmine della sua stranezza quando cucina per sé. Le persone mentono se chiedi loro cosa mangiano quando sono da sole. Un'insalata, ti dicono. Ma se insisti, finiranno per confessare pasti a base di panini fritti con burro di arachidi e pancetta e serviti con salsa piccante, o di spaghetti con burro e marmellata d'uva.»

Eppure, anche quando siamo soli in cucina o sul divano non siamo mai veramente soli. Non secondo noi, almeno. In realtà stiamo condividendo lo spazio in cui creiamo e mangiamo il nostro cibo con tutti coloro che sono venuti prima di noi. Alcuni li conosciamo (per esempio i viaggi che stiamo facendo e le persone che portiamo con noi) e altri li conosciamo tramite le parole che scrivono o le ricette che condividono e di cui a nostra volta ci appropriamo. Il cibo, come le parole, ha l'incredibile potere di mettere in connessione tra loro le persone. Ed è proprio questo il punto. Speriamo che queste ricette diventino per voi quello che sono per noi: rassicuranti da un lato ma rigeneranti dall'altro; nostalgiche e innovative allo stesso tempo; creative ma anche confortanti.

**Uova, crêpes, pancake**



# Dutch baby pancake con pomodorini al forno

**160 g di farina 00**  
**20 g di parmigiano**, grattugiato finemente  
**1½ cucchiaino di foglie di timo**, tritate grossolanamente  
**2 cucchiaini di senape inglese in polvere**  
**4 uova**  
**420 ml di latte**  
**10 fettine di pancetta**  
**1-1½ cucchiaino di olio d'oliva**  
**40 g di cheddar**, grattugiato  
**sale e pepe nero**

*Pomodorini al forno*

**380 g di pomodori ciliegini**  
**6 rametti di timo**  
**1 spicchio d'aglio grande**, schiacciato con il lato piatto di un coltello  
**2 cucchiaini di olio d'oliva**  
**1½ cucchiaino di aceto balsamico**  
**1 cucchiaino di zucchero di canna chiaro**  
**⅛ di cucchiaino di peperoncino in scaglie**  
**10 g di foglie di basilico**, spezzettate grossolanamente

Se un pancake e una crêpe avessero un figlio, sarebbe un Dutch baby! Una delizia a base di uova, rigonfia e cotta in padella, che ricorda vagamente il soufflé. Pare che il nome derivi dalla Seattle dei primi del '900, dove il proprietario di un ristorante a conduzione familiare preparava i pancake tedeschi (o "Deutsch"). Un bambino che li stava mangiando non riusciva a pronunciare la parola "Deutsch", per cui diventarono "Dutch", cioè "olandesi". Il Dutch baby è ideale per un brunch o per una cena frugale. È apprezzato anche dai bambini.

## Per 4 persone

Preriscaldate il forno a 200 °C in modalità ventilata.

Unite tutti gli ingredienti per i pomodorini al forno, tranne il basilico, in una teglia da 20 cm x 30 cm, insieme a ¾ di cucchiaino di sale e una buona macinata di pepe. Mescolate bene e poi cuocete in forno per 30 minuti, mescolando un paio di volte, fino a quando la salsa sarà diventata un po' sciropposa e i pomodori saranno morbidi ma non disfatti. Togliete dal forno e mettete da parte. Quando si saranno raffreddati, aggiungete le foglie di basilico.

Mantenete il forno a 200 °C in modalità ventilata.

Nel frattempo, in una ciotola capiente, sbattete con una frusta la farina, il parmigiano, il timo, la senape in polvere, ½ cucchiaino di sale e un po' di pepe.

In una ciotola a parte, sbattete insieme le uova e il latte, quindi versateci sopra gli ingredienti secchi. Date una mescolata e mettete da parte.

Mettete la pancetta in una padella ampia che possa andare in forno: deve essere larga circa 28 cm e alta 5 cm. Cuocete lentamente a fuoco medio, circa 1 minuto per lato: non deve essere completamente cotta. Trasferite la pancetta in un piatto, lasciando il grasso nella padella. Aggiungete l'olio d'oliva e scaldatelo per 1 minuto, roteando la padella in modo da ungerne la base. Versate l'impasto nella padella tutto in una volta, velocemente ma con attenzione. Spegnete il fuoco, sistemate sopra le fettine di pancetta e cospargete con il cheddar. Trasferite immediatamente in forno e cuocete per 25 minuti, fino a quando i bordi del Dutch baby saranno dorati e gonfi e la parte centrale sarà morbida e cremosa. Resistete alla tentazione di aprire il forno nei primi 15 minuti di cottura: lo fareste sgonfiare!

Togliete il Dutch baby dal forno e mettetelo su un piatto grande. Se necessario, fate scorrere una spatola sotto perché si stacchi più agevolmente. Tagliatelo in quattro e servitelo con i pomodorini arrostiti a parte.





# Uovo e crescione

**8 uova**, a temperatura ambiente

*Aioli*

**1 tuorlo d'uovo**

**1 spicchio d'aglio**, tritato finemente

**2 cucchiaini di senape di Digione**

**2 cucchiaini di succo di limone**

**1 cucchiaino di sciroppo d'acero**

**50 ml di olio d'oliva**, più altro

a crudo per finire

**50 ml di olio vegetale**

**50 ml di latticello (o kefir)**

**sale e pepe nero**

*Pesto*

**1 peperoncino jalapeño**

**grande (30 g)**

**25 g di pistacchi**, tostati

**50 g di crescione d'acqua**

**1 spicchio d'aglio**, tritato

grossolanamente

**5 g di erba cipollina**, tritata

grossolanamente

**75 ml di olio d'oliva**

**1 cucchiaino di succo di limone**

*Per servire*

**1 vasetto di crescione dei giardini**

**(o crescione d'acqua)**

**fette di pane a lievitazione**

**naturale tostato** (facoltativo)

**sale marino in scaglie**

«Cosa c'è nel panino dei tuoi sogni?» Verena ogni volta sceglie uovo e crescione. Questa ricetta è il suo tributo a un classico degli abbinamenti. Il nome non rende giustizia all'eleganza del piatto – e la cosa ci piace.

*Giocare d'anticipo:* L'aioli può essere preparata fino a 3 giorni prima e conservata in frigorifero. Il pesto – ribattezzato "cresto" dalla nostra collega di test kitchen Clodagh – è meglio farlo il giorno stesso.

## Per 4 persone

Portate a ebollizione una piccola pentola d'acqua a fuoco alto. Immergete con attenzione le uova e cuocetele per 7 minuti. Con una schiumarola, scolate le uova e sciacquatele sotto abbondante acqua corrente fredda. Quando saranno fredde, sbucciatele e mettetele da parte.

Mettete i primi cinque ingredienti per l'aioli nella ciotola piccola di un robot da cucina, insieme a ½ cucchiaino di sale e a una buona macinata di pepe. Frullate brevemente, solo per amalgamare. Mescolate entrambi gli oli in una piccola caraffa e, con il motore acceso, versate lentamente il mix di oli e lavorate fino a ottenere un composto liscio e lucido. Trasferite in una ciotolina, aggiungete il latticello e conservate in frigorifero. Pulite la ciotola del robot da cucina.

Ora preparate il pesto. Mettete una piccola padella asciutta su fuoco medio. Quando sarà calda, aggiungete il jalapeño e cuocete per 3-4 minuti, fino a quando non si sarà bruciacchiato in alcuni punti. Mettete da parte e, quando sarà abbastanza freddo da poterlo maneggiare, privatelo dei semi (se lo desiderate) e tritatelo grossolanamente. Trasferitelo nella ciotola piccola del robot da cucina, insieme agli ingredienti mancanti del pesto e a ¼ di cucchiaino di sale. Frullate finché non sarà tritato finemente: se restano alcuni pezzetti più grandi va benissimo! Trasferite in una ciotola piccola e mettetelo da parte.

Al momento di portare in tavola, spalmate l'aioli su un piatto da portata e disponetevi sopra le uova, rompendole a metà. Cospargete le uova con un pizzico di sale in scaglie e un po' di pepe, quindi versate il pesto sopra e attorno alle uova. Con le forbici da cucina, tagliate i due terzi superiori del crescione e distribuitelo sopra le uova. Terminate con un filo d'olio a crudo e servite accompagnando, se lo desiderate, con le fette di pane tostato.

# "Shakshuka" con uova e sambal

**1½ cucchiaino di semi di finocchio**  
**2 chiodi di garofano**  
**i semi di 2 baccelli di cardamomo**  
**½ cucchiaino di cannella in polvere**  
**1½ cucchiaino di curry in polvere**  
**di media piccantezza**  
**60 ml di olio d'oliva**  
**½ cucchiaino di semi di senape**  
**nera**  
**20 foglie di curry**  
**1 cipolla rossa**, tagliata a metà  
e affettata finemente (160 g)  
**10 g di zenzero**, pelato e  
grattugiato finemente  
**5 spicchi d'aglio**, tritati finemente  
**10 g di coriandolo**, i gambi tritati  
finemente e le foglie intere,  
per servire  
**150 g di pomodori datterini**  
**(o ciliegini)**  
**2 cucchiaini di sambal oelek**  
**1 barattolo da 400 g di polpa**  
**di pomodoro**  
**100 ml di concentrato**  
**di tamarindo**  
**300 ml di acqua**  
**15 g di zucchero di palma**  
**(o di canna chiaro)**  
**5 uova**  
**sale e pepe nero**

Da bambina, in Malesia, Helen mangiava una gran quantità di *nasi lemak*. Questi pacchettini di riso al cocco, sambal piccante, uova e cetrioli, avvolti in foglie di banana e in fogli di giornale del giorno prima, vengono venduti a ogni angolo di strada. Questa non è proprio la ricetta del *nasi lemak*, ma è da lì che trae ispirazione. Allo stesso tempo, l'uovo e la salsa di pomodoro nella stessa padella ci ricordano la shakshuka con cui è cresciuto Yotam. Servite con riso, flatbread o con il pane che preferite.

*Giocare d'anticipo:* Si può preparare tutto prima, fino al momento di rompere le uova nel sambal. Il sambal si conserva bene in frigorifero fino a 3 giorni.

## Per 4 persone

Mettete i semi di finocchio, i chiodi di garofano e i semi di cardamomo in una piccola padella asciutta su fuoco medio-basso. Tostate leggermente per circa 2 minuti, finché non diventano fragranti, quindi macinate in un macinaspezie – o in un mortaio con il pestello – fino a ottenere una polvere. Aggiungete la cannella e il curry in polvere e mettete da parte.

Mettete 3 cucchiaini di olio in una padella larga circa 26 cm (dotata di coperchio) su fuoco medio. Aggiungete i semi di senape e 10 foglie di curry e cuocete per 1 minuto, finché i semi iniziano a scoppiare. Aggiungete la cipolla e cuocete per circa 7 minuti, mescolando spesso, finché non inizia a prendere colore. Aggiungete lo zenzero, l'aglio, i gambi di coriandolo e i pomodori freschi, cuocete per altri 5 minuti, quindi aggiungete il mix di spezie al finocchio. Cuocete per 2 minuti, finché non diventa fragrante, quindi aggiungete il sambal oelek, la polpa di pomodoro, il tamarindo, l'acqua, lo zucchero e 1¼ cucchiaino di sale. Mescolate bene e portate a ebollizione. Abbassate il fuoco a medio-basso e cuocete per 20-25 minuti, senza coperchio, finché non si sarà addensato.

Rompete le uova nel sambal e condite ogni uovo con un po' di sale e pepe. Coprite la padella e cuocete per 7-8 minuti, fino a quando gli albumi saranno completamente cotti e i tuorli morbidi.

Nel frattempo, mettete il restante cucchiaino di olio in un pentolino su fuoco medio. Aggiungete il resto delle foglie di curry, cuocete per circa 1 minuto, fino a quando saranno molto profumate, quindi togliete dal fuoco. Quando le uova saranno pronte, irroratele con l'olio e le foglie di curry fritte, finite con le foglie di coriandolo e servite.