

LA NUOVA

CUCINA
DI CASA

.....
LE MIGLIORI RICETTE DI
ANNALISA BARBAGLI

 **DEMETRA**

LA NUOVA

CUCINA
DI CASA

LA NUOVA

CUCINA
DI CASA

.....
LE MIGLIORI RICETTE DI
ANNALISA BARBAGLI

 **DEMETRA**

Illustrazioni

©Shutterstock: rametto e pentola

©stock.adobe.com: pp. 37, 91, 121, 177, 223, 257, 287, 353.

Foto in copertina: © stock.adobe.com

www.giunti.it

© 2023 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia

Via G.B. Pirelli 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788844075972

Prima edizione digitale: ottobre 2023



SOMMARIO



ANTIPASTI E FUORI PASTO	7
PASTA E RISO	37
ZUPPE E MINESTRE	91
CARNE	121
PESCE	177
PANE, PIZZE E TORTE SALATE	223
VERDURE E CONTORNI	257
DOLCI	287
CONSERVE	353
INDICE DELLE RICETTE	375

POLPETTE DI MELANZANE



INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

**6-700 g di melanzane estive scure ♦ 50 g di mollica di pane raffermo ♦ 2 uova ♦
2 cucchiaini di pecorino dolce grattugiato ♦ 100 g di caciocavallo fresco ♦
uno spicchio d'aglio ♦ prezzemolo ♦ sale ♦ pepe ♦
PER FRIGGERE: olio d'oliva ♦ una manciata di pangrattato**

Sbuccio le melanzane e le taglio a grossi dadi, poi le scotto per 5 minuti in acqua salata in ebollizione. Le scolo e le lascio raffreddare dentro il colapasta. A questo punto le strizzo forte fra le mani per asciugarle il più possibile e le raccolgo in una terrina con le uova intere, la mollica di pane frullata, il pecorino, un cucchiaino di prezzemolo tritato, una macinata di pepe e lo spicchio d'aglio grattugiato. Mescolo bene impastando con le mani, poi copro la terrina con la pellicola e faccio riposare il composto per una mezz'ora. Taglio il caciocavallo a dadini.

Trascorsa la mezz'ora, mi ungo leggermente le mani con un filo d'olio e, prendendo un po' di composto alla volta con un cucchiaino, modello delle polpette ovali delle dimensioni di un'albicocca e introduco all'interno un dadino di caciocavallo.

Quando sono tutte pronte, rotolo le polpette nel pangrattato e le frizzo, poche alla volta, in abbondante olio ben caldo (170°). Dopo 3 o 4 minuti, quando sono dorate, le scolo e le passo su un doppio foglio di carta da cucina. Le faccio leggermente intiepidire prima di servirle spolverate di sale.

POLPETTINE DORATE



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**400 g di polpa di manzo o vitellone tritata ♦ 50 g di salsiccia fresca ♦
una bella patata di circa 150 g ♦ un uovo ♦ 40 g di Parmigiano grattugiato ♦
un piccolo spicchio d'aglio ♦ prezzemolo ♦ sale ♦ pepe ♦ PER LA FRITTURA:
2 manciate di pangrattato ♦ olio extravergine d'oliva o di arachide**

Dopo averla lavata faccio lessare la patata con la buccia in acqua salata inizialmente fredda oppure la cuocio nel microonde, quindi la pelo e la passo allo schiacciapatate. La raccolgo in una ciotola con la carne tritata, la salsiccia privata della pelle, lo spicchio d'aglio grattugiato, il parmigiano, l'uovo intero, un cucchiaino di prezzemolo tritato e una macinata di pepe.



Ora lavoro bene gli ingredienti, impastando con le mani in modo da avere un composto ben amalgamato, quindi mi ungo i palmi con qualche goccia d'olio e, prendendo poco impasto alla volta, modello delle polpettine rotonde delle dimensioni di una noce.

Una volta pronte, passo le polpettine nel pangrattato e le friggo, poche alla volta in abbondante olio caldo a 170°. Le scolo dopo 5 o 6 minuti, quando saranno ben dorate e le passo su un doppio foglio di carta da cucina. Le salo leggermente e le accomodo a cupola sul piatto da portata. Servo queste polpettine, tiepide o fredde, come antipasto o secondo piatto o, in dosi più abbondanti, in un buffet come rustico finger food.

TORTILLA DI PATATE



INGREDIENTI PER 6 PERSONE

**un kg di patate a pasta gialla e compatta ♦ una grossa cipolla chiara ♦
olio extravergine d'oliva ♦ sale ♦ pepe**

Sbuccio le patate e le divido a metà nel senso della lunghezza quindi le taglio a fettine di mezzo cm scarso o a cubettini. Le sciacquo e le asciugo dentro un panno. Spello la cipolla, la divido in quarti e la affetto.

Scaldo due dita d'olio (non a temperatura di frittura!) in un'ampia padella antiaderente, unisco le patate e la cipolla e mescolo con due spatole in modo che tutte le patate siano rivestite d'olio. Copro la padella con un coperchio (le patate devono cuocere contemporaneamente nell'olio e a vapore) e mantengo la fiamma a metà altezza (non al minimo).

Faccio cuocere per una mezz'ora abbondante mescolando ogni tanto con le due spatole fino a quando le patate sono tenere (faccio la prova con la punta di un coltello). Verso fine cottura tolgo il coperchio ma faccio attenzione che le patate non prendano colore: dovranno avere più o meno l'aspetto di patate lesse. Verso il tutto in un colino e faccio sgocciolare l'olio. Non lavo la padella. Rompo le uova in un'insaltiera e le batto con una macinata di pepe e 2 cucchiaini di sale. Unisco le patate e mescolo delicatamente per non schiacciarle. Faccio riposare per un po' in modo che le patate si imbevano di uovo. Rimetto la padella sul fuoco e faccio scaldare 2 cucchiaini d'olio. Verso il miscuglio di uova e patate e faccio cuocere a fuoco dolce scuotendo e muovendo ogni tanto la padella fino a quando la parte inferiore è leggermente dorata.

Faccio scivolare la tortilla su un piatto largo, la cospargo con un filo d'olio e la copro con la padella rovesciata quindi afferro con due mani (protette con i guanti da forno!) padella e piatto e giro la tortilla con un movimento deciso. Faccio dorare anche la parte inferiore e infine faccio scivolare la tortilla su un piatto. La servo fredda tagliata a quadrotti.



TAPAS DI POLLO E PEPERONE



INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

**2 peperoni rossi ♦ 200 g circa di petto di pollo ♦ farina ♦ un uovo ♦
2 cucchiaini colmi di semi di sesamo ♦ sale ♦ PER FRIGGERE: olio di arachide**

Lavo e asciugo i peperoni, li ungo con un filo d'olio e li metto nel forno già caldo a 200°, sistemandoli in piedi in una teglia. Dopo poco più di 20 minuti, li tolgo dal forno e li chiudo in un sacchetto di carta. Chiudo il sacchetto, in modo che all'interno si formi del vapore che aiuterà la pellicina a staccarsi. Lascio raffreddare.

Batto l'uovo in una scodella. Taglio il petto di pollo a bastoncini dello spessore di una matita e li infarino, poi li passo nell'uovo battuto e li impano con i semi di sesamo. Spello i peperoni ormai freddi, li ripulisco per bene dai semi e dalle nervature chiare quindi li tampono con la carta da cucina e li taglio a strisce.

Friggo per pochi minuti i bastoncini di pollo in abbondante olio ben caldo (180°) e li scolo a color oro chiaro. Se non voglio friggere, allineo i bastoncini in una placca rivestita di carta forno e li faccio cuocere in forno a 200° per circa 15 minuti.

Per presentare le tapas, infilo pollo e peperone in uno spiedino e le servo per l'aperitivo.

TOSTADAS



INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

**160 g di farina di mais fine (fioretto) ♦ 120 g di farina 00 ♦
200 ml circa di acqua calda ♦ PER FRIGGERE: olio di arachide**

Setaccio le due farine in una grande ciotola, poi faccio la fontana e aggiungo, poca per volta, l'acqua calda mescolando con un cucchiaino di legno. Rovescio il tutto sulla spianatoia infarinata e impasto per qualche minuto. Se il composto mi si appiccica alle mani, unisco poca farina di mais, se invece è troppo secco, aggiungo un cucchiaino d'acqua. Quando la pasta è ben lavorata, la raccolgo a palla, la avvolgo con la pellicola e la lascio riposare per una mezz'ora.

Adesso divido la pasta in 12 pezzi. Li rotolo sul tavolo e allo stesso tempo li premo con il palmo per formare le palline. Le stendo con il mattarello ad uno spessore molto sottile, quasi un foglio di carta (e ricordo di coprire con un panno umido le palline di pasta in attesa perché non si



asciughino). Per avere delle tortillas perfettamente tonde, ci metto sopra un piattino da dessert e ritaglio l'eccesso tutto intorno.

Quando sono tutte pronte, scaldo un dito di olio nella padella e quando è ben caldo (180°) le frizzo, una alla volta, circa mezzo minuto per parte. Le scolo con una pinza e le passo su un doppio foglio di carta assorbente. Le servo con il guacamole.

PIZZELLE CON PASSOLINA E ACCIUGHE



INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER IL PRIMO IMPASTO: 300 g di farina 0 oppure 00 ♦ 10 g di lievito di birra fresco ♦ una patata media lessa ♦ un cucchiaino da caffè di zucchero ♦ un cucchiaino da caffè di sale ♦ **PER COMPLETARE:** ♦ 50 g di uvetta di Corinto (acini piccolissimi e scuri) ♦ 100 g di acciughe sotto sale (o 60 g di filetti sott'olio ben asciugati) ♦ rosmarino ♦ **PER FRIGGERE:** ♦ olio di oliva o di arachide ♦ sale

Diluisco il lievito in una tazza con 160 ml di acqua appena tiepida, unisco lo zucchero e lascio riposare per pochi minuti fino a quando il composto comincia a schiumare.

Setaccio la farina sulla spianatoia, faccio la fontana, ci metto la patata passata allo schiacciapate e il lievito. Comincio a impastare e dopo qualche minuto aggiungo anche il sale. Impasto energicamente per una decina di minuti fino a quando la pasta sarà liscia ed elastica e il braccio sarà stanco. La raccolgo a palla, la metto in una ciotola infarinata e copro con un panno umido. Lascio lievitare fino al raddoppio. Nel frattempo faccio ammolare l'uvetta in acqua tiepida, pulisco le acciughe e le taglio a pezzettini.

Quando la pasta è pronta, la rovescio sulla spianatoia infarinata e, senza impastarla, la allargo un po' a rettangolo. La cospargo con le acciughe, l'uvetta (ben asciugata) e qualche fogliolina di rosmarino e la arrotolo. Impasto per qualche minuto ancora per distribuire bene gli ingredienti quindi, stringendo un pezzetto di pasta fra pollice e indice chiusi ad anello, ricavo delle palline dalle dimensioni di una piccola noce. Le allineo sulla spianatoia, le copro con un panno e le lascio lievitare per circa mezz'ora (non siate fiscali, la lievitazione dipende dalla stagione e dalla temperatura dell'ambiente).

Appiattisco le palline di pasta con le mani infarinate e ne ricavo delle pizzelle dello spessore di 1/2 cm scarso. Le frizzo, 4 o 5 alla volta, in olio caldo (170°) profumato con un rametto di rosmarino, senza girarle ma versando sopra a cucchiaiate l'olio bollente.

Quando sono dorate, le tiro su con una pinza, le lascio sgocciolare un attimo e le passo su un doppio foglio di carta da cucina. Le servo calde, spolverate appena di sale.



GAZPACHO



INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

**600 g di pomodori ben maturi ♦ una piccola cipolla rossa dolce (o 2-3 cipollotti freschi) ♦
2 peperoni rossi ♦ un piccolo spicchio d'aglio ♦ 120 g di mollica di pane non condito ♦
2 cetrioli ♦ olio extravergine d'oliva ♦ aceto di vino ♦ sale ♦ pepe ♦
PER COMPLETARE: un cetriolo ♦ 1/2 peperone ♦ dadini di pane tostato ♦ 2-3 cipollotti**

Lavo i pomodori, poi li incido alla base con due tagli incrociati e li passo per mezzo minuto in acqua in ebollizione, poi nell'acqua fredda e infine li spello. Li divido in quarti ed elimino i semi. Lavo i peperoni e li passo con il pelapatate per togliere la pelle, poi li divido a metà ed elimino i semi e le nervature chiare (spellare i peperoni non è un'operazione necessaria, ma senza pelle sono molto più digeribili). Sbuccio un cetriolo e lo affetto. Taglio a pezzi la cipolla spellata. Metto a bagno nell'acqua la mollica di pane.

Metto nel mixer un peperone e mezzo, tagliato a dadini, la cipolla, il cetriolo, la mollica ben strizzata e lo spicchio d'aglio grattugiato. Frullo per un minuto alla massima velocità prima di unire anche i pomodori, 3 cucchiaini di aceto, 4 cucchiaini di olio, il sale necessario e una macinata abbondante di pepe. Frullo ancora fino a quando il composto non diventa liscio e cremoso. Assaggio per regolare il sale e l'aceto, poi verso il gazpacho in una ciotola, chiudo con la pellicola e lo passo in frigorifero per almeno 2 ore. Al momento di servirlo, metto nella ciotola qualche cubetto di ghiaccio e preparo i contorni, di cui ognuno si servirà a piacere. Sistemo quindi in quattro ciotoline il pane tostato, il cetriolo e il mezzo peperone tagliati a cubetti, e i cipollotti affettati finissimi.

POLPETTINE DI PANE



INGREDIENTI PER 4 PERSONE (CIRCA 20 POLPETTINE)

**150 g di pane bianco raffermo ♦ 50 g di prosciutto crudo (o salsiccia, bacon o altro salume a piacere) ♦ latte ♦ 3 cucchiaini di pecorino grattugiato ♦ 2 uova ♦ noce moscata ♦
prezzemolo ♦ sale ♦ pepe ♦ PER FRIGGERE: olio di oliva o di arachide ♦ pangrattato**

Rompo le uova in una terrina e le batto. Dopo aver eliminato la crosta, taglio il pane a pezzi e lo inumidisco con il latte senza inzupparlo troppo, quindi lo strizzo con le mani e lo unisco



alle uova. Mescolo bene e lascio riposare per una mezz'ora in modo che il pane si imbeva bene. Trascorso questo tempo, unisco il formaggio, il prosciutto tagliato a pezzetti piccolissimi, un cucchiaino di prezzemolo tritato, una grattata di noce moscata, sale e pepe. Impasto con le mani fino ad avere un composto omogeneo.

Prendendo l'impasto con un cucchiaino, modello delle polpettine delle dimensioni di una piccola noce, le passo nel pangrattato e le appiattisco leggermente.

Metto sul fuoco la padella con due dita d'olio e, quando è ben caldo (160°), calo le polpettine, sei-sette alla volta. Le giro dopo 2 o 3 minuti e, quando sono ben dorate, le scolo e le passo su un doppio foglio di carta da cucina.

Le servo calde per l'aperitivo accompagnandole con salsa di pomodoro fresco.

SFORMATINI DI BROCCOLI



INGREDIENTI PER 6 PERSONE

800 g circa di broccoli ♦ **una busta da 100 g di pancetta affumicata a fette sottilissime** ♦ **80 g di provola appassita affumicata** ♦ **2 uova** ♦ **100 g di panna liquida fresca** ♦ **noce moscata** ♦ **sale** ♦ **pepe** ♦

PER GLI STAMPINI: una noce di burro ♦ un cucchiaino di semolino (o pangrattato)

Per pulire i broccoli, stacco le foglie e dopo aver scartato quelle sciupate, elimino dalle altre la piccola costola centrale. Taglio alla base le infiorescenze e spello i piccoli gambi. Spello anche la parte tenera del torsolo e la taglio a rondelle. Lavo tutto e faccio cuocere i broccoli a vapore con due dita di acqua salata fino a quando sono teneri. Lascio intiepidire i broccoli e li trito con il coltello in maniera grossolana poi li raccolgo in una terrina con le uova battute, la panna, la noce moscata e una macinata di pepe. Assaggio prima di aggiungere il sale. Mescolo tutto molto bene. Taglio la provola in 6 dadi.

Imburro sei stampini e li rivesto di semolino. Incrocio due fette di pancetta sul fondo di ogni stampino lasciandole debordare. Distribuisco negli stampini il composto di broccoli e affondo un dado di provola in ognuno. Rimbocco sopra le fettine di pancetta e infine passo gli stampini nel forno a 180° per una mezz'ora. Li lascio un po' intiepidire prima di sformarli.



SFORMATINI DI ACCIUGHE

UN OMAGGIO A RAFFAELE BALZANO



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

30 acciughe fresche ♦ **una manciata di pangrattato** ♦ **4 filetti di acciuga sott'olio** ♦
2 cucchiai di pecorino grattugiato ♦ **2 cucchiai di pinoli** ♦ **uno spicchio d'aglio** ♦
un tuorlo ♦ **olio extravergine d'oliva** ♦ **prezzemolo** ♦ **sale** ♦ **pepe** ♦ **PER GLI STAMPINI:**
una noce di burro morbido ♦ **poco pangrattato** ♦ **PER IL CONTORNO:** **un cucchiaio di**
capperi sotto sale ♦ **un grosso pomodoro maturo ma sodo** ♦ **un cucchiaio di pinoli** ♦
una manciata di olive nere dolci ♦ **olio extravergine d'oliva** ♦ **basilico** ♦ **origano** ♦ **pepe**

Stacco la testa delle acciughe prendendola fra due dita e premendo leggermente in modo che tirando in avanti escano anche le interiora. Le apro a libro, lasciandole cioè attaccate sul dorso, ed elimino la lisca. Le lavo sotto l'acqua corrente e le asciugo tamponandole con la carta da cucina.

Le allineo sul tavolo con la parte tagliata in su e le spolvero con sale (poco) e pepe.

Imburro 4 stampini di alluminio usa e getta e li rivesto con un velo di pangrattato. Fodero ogni stampino con 4 acciughe (le più grandi) lasciando debordare la parte della coda. Trito grossolanamente con il coltello le acciughe rimaste e le raccolgo in una terrina con il pangrattato, i filetti sott'olio a pezzettini, i pinoli e lo spicchio d'aglio grattugiato.

Scaldo un filo d'olio in una padella e salto brevemente il composto per non più di 2 minuti in modo che le acciughe abbiano solo una mezza cottura. Lascio intiepidire e unisco il pecorino, un cucchiaio di prezzemolo tritato e il tuorlo e amalgamo bene, poi distribuisco il composto negli stampini. Rivolto in dentro, a chiusura, le codine debordanti e premo leggermente. Metto gli stampini in una teglia con un dito di acqua calda e li passo nel forno precedentemente scaldato a 180°. Li faccio cuocere per 18 minuti e una volta sfornati li lascio intiepidire per un paio di minuti prima di rovesciarli nei piatti. Li accompagno con una salsa fredda di pomodoro e olive.

Per questa preparazione scelgo preferibilmente le olive taggiasche. Le snocciolo, le trito grossolanamente e le raccolgo in una terrina. Dopo averlo lavato e privato dei semi, taglio il pomodoro a cubettini e lo unisco alle olive. Aggiungo anche i capperi ben dissalati, i pinoli, abbondante basilico spezzettato e un pizzico di origano. Condisco con una macinata di pepe (niente sale) e con 4 cucchiai d'olio, e mescolo. Preparo la salsa con un po' di anticipo per far amalgamare i sapori.



CROSTINI DI PICCIONE



INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 2 piccioni ♦ 2 fettine sottili di ottimo lardo salato o pancetta (30 g circa) ♦
- 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva ♦ un mestolo di brodo ♦ una piccola cipolla ♦
- una costa di sedano verde ♦ una carota piccola ♦ 1/2 bicchiere di vino bianco ♦
- 6 foglie di salvia ♦ 2 foglie di alloro ♦ 10 bacche di ginepro ♦ sale ♦ pepe ♦
- fettine sottili di pane casereccio senza sale ♦ uno spicchio d'aglio

Fiammeggio i piccioni, poi elimino collo e zampe e tolgo le interiora (conservo i fegatini in frigorifero dopo averli lavati e asciugati). Li divido in quarti e li lavo, poi li asciugo bene. Dopo averli mondati, trito finemente cipolla, sedano e carota. Trito finemente anche il lardo.

Scaldo l'olio in un tegame a fondo pesante e ci metto i quarti di piccione, con la pelle in sotto, e le bacche di ginepro schiacciate. Regolo la fiamma a metà e li faccio ben rosolare dalle due parti (10 minuti circa). Quando hanno preso un bel colore, distribuisco lardo e verdure nel fondo del tegame e unisco le foglie di salvia e quelle di alloro. Faccio appassire il battuto a fuoco medio controllando che la cipolla si cuocia bene senza bruciarsi.

Quando il fondo si è asciugato, insaporisco con sale e pepe e bagno con il vino. Quando è sfumato, metto il coperchio e proseguo la cottura, a fuoco lento, fino a quando i piccioni sono ben cotti (un'ora circa). Controllo spesso e unisco poco brodo quando necessario. Negli ultimi 5 minuti metto nel tegame anche i fegatini.

A cottura ultimata, lascio intiepidire i pezzi di piccione e li spolpo con le mani, poi taglio la carne a filettini e la rimetto nel tegame. Elimino le foglie di alloro ma lascio la salvia che in cottura sarà quasi sfatta e lascio anche le bacche di ginepro che danno alla preparazione un gusto di selvaggina. Scaldo appena, se necessario aggiungo un goccio di brodo e distribuisco il composto, sulle fettine di pane leggermente abbrustolite e strofinate di aglio (con mano leggera!).

Malgrado il suo aspetto rustico e casereccio, è una preparazione un po' costosa e, considerando che è un antipasto, non proprio rapida ma, per chi ama la carne di piccione, veramente squisita da offrire anche a ospiti gourmet.



BRUSCHETTE CON LE TELLINE



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

un chilo e mezzo di telline ♦ 1/2 cipolla piccola ♦ uno spicchio d'aglio ♦ prezzemolo ♦
2 cucchiaini di passata di pomodoro (facoltativa) ♦ 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva ♦
pepe in grani ♦ **PER COMPLETARE:** fettine di pane casereccio tostate ♦ uno spicchio d'aglio

Sciacquo più volte le telline e le metto in una ciotola ampia con sotto un piattino rovesciato. Le copro a filo con acqua salata (un cucchiaino di sale per un litro di acqua) e le faccio spurgare per almeno 4-5 ore. Trascorso questo tempo, le tiro su con le mani cercando di non smuovere il fondo e le passo in una casseruola. Copro e la tengo sul fuoco molto vivace per pochi minuti fino a quando le telline sono tutte aperte.

Ora le tiro su con una schiumarola e le sguscio scartando quelle rimaste chiuse. Filtro il liquido di cottura. Trito finissima la cipolla e, separatamente, anche lo spicchio d'aglio con una manciata di prezzemolo. Scaldo l'olio in un piccolo tegame, unisco la cipolla e la faccio rosolare, a fuoco bassissimo, fino a che diventa quasi sfatta senza tuttavia prendere colore. Ora unisco il trito di aglio e prezzemolo, rialzo un po' la fiamma e, dopo un minuto, aggiungo la passata di pomodoro, che faccio cuocere per cinque minuti prima di unire l'acqua delle telline. Lascio restringere un po' il sugo, poi unisco le telline e una macinata di pepe e dopo un minuto spengo la fiamma. Distribuisco il composto sulle fettine di pane leggermente agliate e le servo subito.

FONDUTA



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g di Fontina valdostana ♦ un bicchiere circa di latte ♦ 4 tuorli d'uovo
freschissimi (a temperatura ambiente) ♦ 30 g di burro ♦ pepe bianco ♦
PER ACCOMPAGNARE: dadi di pane casereccio tostato

Dopo avere eliminato la crosta, taglio la Fontina a fettine sottilissime, la raccolgo in una terrina e unisco il latte necessario per coprirla a filo. Copro la terrina e lascio riposare per 4 o 5 ore o per tutta la notte.

Prima di tutto preparo i tuorli tenendoli pronti dentro il mezzo guscio. Faccio fondere il burro in una casseruola a fondo pesante e arrotondato, e aggiungo la Fontina sgocciolata e 3 o 4 cucchiaini



del latte (l'aggiunta di mezzo cucchiaio di farina è poco ortodossa ma faciliterà il lavoro a chi è meno esperto). Sistemo la casseruola in un bagnomaria caldo e comincio a mescolare con una frustina, mantenendo l'acqua del bagnomaria a un'ebollizione appena accennata.

Mesco continuo e, quando la Fontina è completamente fusa e diventata una massa filante, unisco il primo tuorlo mescolando energicamente fino a quando è completamente incorporato, poi unisco nello stesso modo, uno alla volta, gli altri tuorli. A questo punto la fonduta è pronta: non è più una massa filante ma una crema liscia e omogenea.

La ritiro dal fuoco e la insaporisco con una macinata di pepe bianco. La servo subito caldissima, in tegamini individuali o in unico tegame posto al centro della tavola, accompagnandola con il pane tostato. È ottima anche per condire gli gnocchi o la polenta, e per arricchire uno sformato di spinaci o di cardi.

SFORMATO DI QUINOA



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**200 g di quinoa bianca ♦ 500 g di spinaci ♦ olio extravergine d'oliva ♦
una cipolla media ♦ uno spicchio d'aglio ♦ salvia ♦ 2 uova ♦
120 g di Emmental ♦ sale ♦ pepe ♦ 2 cucchiaini di pangrattato**

Misuro la quinoa con una tazza, poi la metto in una casseruola e unisco il doppio del suo volume d'acqua salata. Copro e quando inizia l'ebollizione, abbasso la fiamma e faccio cuocere per circa un quarto d'ora fino a quando l'acqua è completamente assorbita. La lascio riposare coperta fino al raffreddamento.

Pulisco gli spinaci e li lavo più volte, poi li metto in una casseruola con la sola acqua rimasta dopo il lavaggio. Metto il coperchio e li faccio cuocere per pochi minuti. Li tiro su con la schiumarola e quando sono tiepidi, li strizzo fra le mani e li trito a coltello in maniera grossolana.

Scaldo 2 cucchiaini d'olio in una padella e faccio appassire dolcemente la cipolla e l'aglio tritati. Quando la cipolla è trasparente, unisco gli spinaci, sale e pepe e li faccio insaporire per 5 minuti nel soffritto. Lascio raffreddare. Passo il formaggio dalla grattugia a fori grandi e trito grossolanamente qualche foglia di salvia.

Raccolgo gli spinaci in una terrina con la quinoa, le uova battute, il formaggio e la salvia. Amalgamo il tutto e lo passo in una pirofila unta d'olio. Livello la superficie, la cospargo con il pangrattato e completo con un filo d'olio.

Passo la pirofila nel forno a 200° per poco meno di mezz'ora e faccio riposare lo sformato per qualche minuto prima di servirlo.



FALAFEL DI CECI



INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

250 g di ceci secchi ♦ **un cucchiaio colmo di farina** ♦ **un cucchiaino di cumino in polvere** ♦ **un cucchiaino di coriandolo in polvere** ♦ **uno o 2 spicchi d'aglio** ♦ **2 cipollotti** ♦ **prezzemolo** ♦ **sale** ♦ **pepe** ♦ **PER FRIGGERE: olio di arachide**

Metto a bagno i ceci in abbondante acqua oligominerale e li faccio ammollare per 24 ore. L'amido dei legumi, per ammorbidirsi, ha bisogno di un ambiente basico. Non avendo a disposizione l'acqua oligominerale, si può quindi aggiungere una punta di cucchiaino di bicarbonato all'acqua di rubinetto. Trascorso questo tempo, li sciacquo, li sgocciolo bene e li frullo nel mixer, ottenendo un composto piuttosto compatto e un po' granuloso. Lo raccolgo in una ciotola e unisco il bianco dei cipollotti tritati finissimi, lo spicchio d'aglio grattugiato, un cucchiaio di prezzemolo tritato, il cumino, il coriandolo, e la farina setacciata. Insaporisco con sale e pepe e amalgamo molto bene il tutto. Copro la ciotola con la pellicola e lascio riposare il composto per qualche ora. Lavorando una piccola parte di composto fra le mani, modello delle polpettine delle dimensioni di una piccola ciliegia e le appiattisco un po'. Le lascio riposare per un'oretta. Friggo i falafel in abbondante olio molto caldo (180°) per 3-4 minuti fino a color oro scuro. Li scolo e li passo su un doppio foglio di carta da cucina.

INSALATA CAESAR DI POLLO



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 petti di pollo (400 g circa) ♦ **2-3 fette di pane casereccio di un cm (200 g circa)** ♦ **uno spicchio d'aglio** ♦ **una cespo di lattuga romana** ♦ **olio extravergine d'oliva** ♦ **un pezzo di Parmigiano** ♦ **sale** ♦ **pepe** ♦ **PER IL CONDIMENTO: 6 filetti di acciuga sott'olio** ♦ **5 cucchiari di maionese** ♦ **un cucchiaio di aceto bianco (o succo di limone)** ♦ **salsa Worcester**

Sgocciolo poco olio sulle fette di pane e lo distribuisco bene con le dita. Le spolvero di sale e le faccio tostare dalle due parti sotto il grill del forno. Quando sono ben dorate e ancora calde, le strofino leggermente con lo spicchio d'aglio e le taglio a dadi. Dopo aver lavato e asciugato i petti di pollo, li taglio in orizzontale nella parte più spessa per avere uno spessore regolare. Li ungo leggermente d'olio e li passo sulla griglia calda (o in una padella antiaderente). Mantengo



la fiamma a metà altezza e li faccio cuocere 3 minuti, poi li giro, li insaporisco con sale e pepe e termino la cottura (dovranno essere ben cotti ma ancora morbidi). Quando sono tiepidi, li taglio a fettine orizzontali. Per il condimento, pesto i filetti di acciuga fino quasi a poltiglia e li raccolgo in una ciotolina con la maionese, 2 schizzi di salsa Worcester e l'aceto e mescolo bene (se la salsa non è abbastanza fluida, aggiungo un goccio d'acqua). Elimino le foglie esterne della lattuga, la sfoglio, la lavo e la asciugo perfettamente, poi la spezzetto con le mani e la metto in una ciotola ampia con le fettine di pollo e i crostini di pane. Distribuisco gli ingredienti mescolando con le mani e faccio scendere a filo la salsina. Completo l'insalata passando il pelapatate sulla lunghezza del pezzo di Parmigiano, ottenendo così dei riccioli di formaggio. Mescolo solo al momento di distribuire l'insalata nei piatti.

GALANTINA DI POLLO



INGREDIENTI PER 12 PERSONE

un grosso pollo di buona qualità (circa 2,5 kg) ♦ 350 g di polpa di maiale con la sua parte di grasso (spalla o collo) ♦ 150 g di lingua salmistrata in un'unica fetta ♦ 350 g di polpa di vitello ♦ 150 g di prosciutto (crudo o cotto) in un'unica fetta ♦ 100 g di lardo salato in un unico pezzo ♦ un tartufo nero (di dimensione secondo le possibilità) ♦ 50 g di pistacchi ♦ 1/2 bicchiere di Marsala secco ♦ noce moscata ♦ sale ♦ pepe bianco ♦
PER IL BRODO (CHE SERVIRÀ PER LA GELATINA): la carcassa del pollo ♦ uno zampetto di vitello ♦ un osso di ginocchio ♦ una cipolla ♦ 2 coste di sedano verde ♦ una carota ♦ 2-3 chiodi di garofano ♦ **PER CHIARIFICARE LA GELATINA:** 2 albumi ♦ 2-3 cucchiaini di Marsala secco ♦ 150 g di polpa magra, di manzo o vitellone, frullata finissima

Dopo averlo fiammeggiato, svuoto il pollo, taglio via il collo a due dita dalla base, elimino completamente le ali e le zampe incidendo le articolazioni. Poi lo lavo a lungo sotto l'acqua corrente e lo asciugo. Con un coltello sottile e ben affilato faccio un lungo taglio sul dorso e lo disosso (chiedetelo al macellaio). Sempre aiutandomi con il coltello, rimuovo i due petti e tutta la polpa (tengo separati petti e polpa). A operazione ultimata, metto la pelle del pollo in una terrina e la bagno con il Marsala. Copro la terrina e la passo in frigorifero mentre preparo la farcia. Per la farcia, taglio a dadi il lardo, lo metto in una casseruolina con abbondante acqua fredda e lo metto sul fuoco (si dissala in parte e si attenua il gusto di grasso). Lo faccio bollire dolcemente per un quarto d'ora, poi lo sgocciolo, lo passo nell'acqua fredda e lo asciugo. Tuffo i pistacchi per 5 minuti in acqua in leggera ebollizione e li spello. Taglio a dadi la lingua salmistrata e il prosciutto. Taglio a dadini il tartufo. Taglio a dadi anche i petti del cappone. Taglio a pezzi la



polpa di maiale e quella di vitello e li passo per due volte al macinacarne insieme alla polpa del pollo. Sgocciolo la pelle del pollo e la allargo nel tagliere.

Metto la farcia nella terrina (dove sarà rimasto un po' di Marsala) e insaporisco con una grattatina di noce moscata, una macinata di pepe e 2 cucchiaini da tè di sale e impasto a lungo con le mani in modo che gli ingredienti del mosaico si distribuiscano perfettamente. Per prima cosa farcisco le due cosce, poi do alla farcia la forma di un grosso polpettone e lo metto dentro al pollo. Tiro su i lembi di pelle racchiudendo l'impasto e chiudo con ago e filo cercando di dare alla galantina una forma armoniosa. Chiudo con ago e filo anche i buchi lasciati dal taglio delle ali. Chiudo l'estremità delle cosce con lo spago. Avvolgo la galantina con un panno bianco di cotone leggero (assolutamente inodore), lo lego con lo spago alle due estremità e faccio due giri di spago anche nel mezzo.

Sistemo la galantina in un'ampia casseruola ovale e unisco la carcassa del pollo a pezzi, il piedino, fiammeggiato e spaccato a metà, l'osso, la cipolla conficcata con i chiodi di garofano, sedano e carota, mondati e lavati e i gambi di prezzemolo legati a mazzetto. Copro a filo di acqua e unisco un cucchiaio raso di sale. Metto la casseruola sul fuoco e, quando inizia l'ebollizione, abbasso al minimo e faccio cuocere per 2 ore schiumando ogni tanto. Trascorso questo tempo, tiro su la galantina, la metto su un vassoio lasciandola avvolta nel panno e la faccio intiepidire. Lascio il brodo sul fuoco ancora per un paio d'ore per dare modo al collagene, contenuto nello zampetto e nella carcassa, di disfarsi nel brodo, continuando a schiumare ogni tanto. Alla fine filtro il brodo e lo lascio raffreddare (raffreddandosi in frigorifero, vedrete che, sotto lo strato di grasso, il brodo sarà già diventato gelatina ma sarà torbida e poco appetibile). Elimino lo strato di grasso e scaldo leggermente la gelatina per riportarla nuovamente allo stato di brodo. Metto la carne macinata in una casseruola e la amalgamo con gli albumi poi, mescolando con una frustina verso nella casseruola 2 litri di brodo freddo.

Metto la casseruola sul fuoco con la fiamma al minimo e batto continuamente con la frusta fino a quando inizia l'ebollizione. Mantengo l'ebollizione leggerissima in modo che le molecole dell'albumi inglobino le impurità e la tengo così per una mezz'ora (assaggio e regolo il sale). Ora elimino lo spesso strato che si è formato in superficie e filtro il brodo attraverso il colino foderato con un panno bagnato e strizzato (se il brodo non esce perfettamente limpido, ripeto il filtraggio con il panno bagnato). Per finire profumo la gelatina con il Marsala e la faccio raprendere in frigorifero. Se voglio darle un bel colore ambrato, unisco qualche goccia di caramello scuro quando è ancora calda.

Dopo un ventina di minuti, quando la galantina si è intiepidita, taglio lo spago e tolgo delicatamente il panno. Lo sciacquo bene sotto l'acqua corrente e lo strizzo forte, poi avvolgo di nuovo la galantina con questo panno umido. Lego le due estremità e faccio due giri di spago anche al centro. Sistemo il pacchetto su un vassoio ovale e lo copro con un altro vassoio capovolto con sopra un peso (es. due o tre scatole di pelati). Passo tutto in frigorifero e lascio raffreddare la galantina sotto il peso per 10-12 ore. Al momento di servirla, tolgo spago e panno, elimino le cuciture e affetto parzialmente la galantina. La accomodo sul piatto da portata e la circondo



con la gelatina, prendendola a cucchiariate. Tutto questo lavoro per un antipasto? È vero. Ma che soddisfazione portarlo in tavola con la sua lucente corona di buona gelatina.

ARANCINI



INGREDIENTI PER 10-12 ARANCINI

600 g di riso Arborio o Carnaroli ♦ 60 g di burro ♦ 60 g di Parmigiano grattugiato ♦
 2 bustine di zafferano ♦ sale ♦ **PER IL RIPIENO:** 300 g di polpa mista macinata
 (manzo e maiale) ♦ 3-4 cucchiari d'olio extravergine d'oliva ♦ 80 g di concentrato
 di pomodoro ♦ due dita di vino rosso ♦ una cipolla ♦ una piccola carota ♦
 una costa di sedano ♦ 100 g di pisellini surgelati ♦ 150 g di caciocavallo fresco
 tagliato a dadini ♦ sale ♦ pepe ♦ **PER LA FRITTURA:** 150 g farina 00 ♦
 pangrattato ♦ abbondante olio d'oliva o di arachide

Il giorno precedente preparo il ragù del ripieno, che dovrà essere abbastanza denso.

Raccolgo il riso in una casseruola a fondo pesante con 1,2 litri di acqua fredda e una presa di sale e lo faccio cuocere a fuoco medio per 12 minuti, mescolando ogni tanto. In questo tempo il riso dovrebbe avere assorbito tutta l'acqua rimanendo molto al dente (lo assaggio e, se troppo crudo, unisco mezzo mestolo di acqua calda e proseguo la cottura per un altro minuto). Fuori dal fuoco, unisco il burro e lo zafferano e mescolo energicamente, poi rovescio il riso sul tavolo e appena è tiepido lo spolvero con il formaggio e impasto. Allargo il riso in una placca, copro con la pellicola e lo lascio riposare in frigorifero per molte ore (o tutta la notte).

Modello gli arancini con le mani bagnate e tengo vicino una ciotola di acqua per bagnarle quando serve. Stendo un bel po' di riso sul palmo della mano sinistra formando uno strato non troppo sottile e verso al centro una cucchiata di ragù e piselli e 2-3 dadini di formaggio. Chiudo premendo bene, dando all'arancino la classica forma rotonda, cercando di non lasciare fessure e preparo gli altri nello stesso modo, bagnando ogni tanto l'interno delle mani.

Quando sono tutti pronti, preparo la pastella. Setaccio la farina in una terrina e, mescolando accuratamente con una frustina, unisco l'acqua necessaria per ottenere una pastella fluida (300 ml circa). Verso abbondante pangrattato in un piatto largo. (A meno di essere in due a compiere l'operazione, per evitare grumi nell'impanatura, passare un arancino nella pastella con la mano sinistra e usare la destra per rivestirlo di pangrattato). Se non li friggo subito, li passo nel frigo (anche per molte ore). Scaldo olio molto abbondante in una casseruola (gli arancini dovranno esserne più o meno sommersi) e quando è caldo ma non troppo (165-170°) ne calo due o tre alla volta e li faccio



friggere per almeno 10 minuti, fino a quando avranno preso un bel colore dorato e il formaggio si sarà fuso. Una volta scolati, li passo su un doppio foglio di carta da cucina e li servo caldi, ma non bollenti.

SUPPLÌ ALLA ROMANA



INGREDIENTI PER CIRCA 20 SUPPLÌ

500 g di riso (Vialone nano o Arborio) ♦ 200 g di carne tritata (manzo o vitellone) ♦
2 fegatini di pollo ♦ 20 g di funghi secchi ♦ 300 g di passata di pomodoro ♦
1,2 litri di brodo di carne ♦ una cipolla ♦ 3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva ♦
1/2 bicchiere di vino bianco ♦ una bella noce di burro ♦ 50 g di Parmigiano
grattugiato ♦ sale ♦ pepe ♦ 250 g circa di fiordilatte (mozzarella vaccina) ♦
PER FRIGGERE: 2 uova ♦ farina 00 ♦ pangrattato ♦ olio di oliva o di arachide

Metto i funghi in una tazza di acqua tiepida per farli ammolare. Scaldo l'olio in una casseruola, unisco la cipolla tritata e la faccio rosolare dolcemente per una decina di minuti, facendola cuocere bene ma senza farle prendere colore. Solo a questo punto unisco la carne sbriciolata, rialzo la fiamma e faccio ben rosolare, mescolando continuamente in modo da favorire l'evaporazione dell'umidità. Quando è ben rosolata, insaporisco con sale e pepe, bagno con il vino e, quando è sfumato, unisco la passata di pomodoro e i funghi strizzati e tagliuzzati. Copro e faccio cuocere dolcemente per un'oretta controllando che il sugo non si asciughi troppo. A questo punto aggiungo i fegatini, puliti e tritati grossolanamente a coltello. Ancora una decina di minuti e unisco il riso. Lo lascio insaporire nel sugo fino a quando sarà ben asciutto, quindi unisco il brodo bollente, un mestolo alla volta, e faccio cuocere il risotto, a fuoco vivace, lasciandolo un po' al dente e abbastanza asciutto. Fuori dal fuoco, unisco il burro e il Parmigiano e mescolo bene, quindi lo rovescio sul piano di marmo (o in un piatto largo), lo allargo e lo faccio raffreddare completamente.

Taglio la mozzarella a dadini. Preparo un piatto con la farina, uno con le uova battute e uno con il pangrattato. Prendo una cucchiata bella colma di riso e la metto nel palmo della mano sinistra, metto al centro qualche dadino di mozzarella e richiudo premendo bene. Modello i supplì dando loro la tipica forma di grossa polpetta, quindi li passo nella farina, poi nelle uova e nel pangrattato rivestendoli bene. Una volta pronti, li lascio riposare per qualche ora in frigorifero. Li friggo per pochi minuti in abbondantissimo olio molto caldo (180°) in modo che si formi subito una crosticina croccante e dorata. Li scolo e li passo in un doppio foglio di carta da cucina. Li servo caldi ma non bollenti.



CROCCHETTE DI PATATE AI 3 SAPORI



INGREDIENTI PER 6 PERSONE

**un kg di patate non novelle ♦ un cucchiaio colmo di semi di papavero ♦
100 g di prosciutto cotto ♦ 4 cucchiari di Parmigiano grattugiato ♦
40 g di burro ♦ 60 g di fontina ♦ noce moscata ♦ 2 tuorli ♦ sale ♦ pepe ♦
PER FRIGGERE: olio di oliva o di arachide ♦ 2 uova ♦ farina 00 ♦ pangrattato**

Lavo le patate e le lesso in acqua inizialmente fredda. Nel frattempo, trito grossolanamente a coltello il prosciutto e taglio la fontina a dadini piccolissimi. Quando le patate sono pronte, le spello e, ancora bollenti, le passo allo schiacciapatate lasciandole cadere in una ciotola ampia. Unisco il burro a fiocchetti, mescolo bene e le lascio intiepidire quindi aggiungo il Parmigiano, i tuorli, una grattata di noce moscata, sale e pepe. Amalgamo molto bene il tutto, poi divido il composto in tre parti uguali e in ciascuna di queste incorporo rispettivamente il prosciutto, la fontina e i semi di papavero. Amalgamo ancora impastando brevemente con le mani quindi raccolgo i tre composti a palla, li copro con la pellicola e li lascio riposare per un'oretta. Trascorso questo tempo, prendo un pezzetto di impasto e modello delle crocchette a forma di salsicciotto delle dimensioni di circa 5 x 2 cm. Le passo nella farina, nei tuorli sbattuti e infine nel pangrattato. Se possibile le lascio asciugare per un mezz'ora prima di friggerle, poche alla volta, in abbondante olio caldo (170°) per 2-3 minuti. Le scolo e le passo in un doppio foglio di carta da cucina.

MOZZARELLA IN CARROZZA



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**300 g circa di fiordilatte (mozzarella vaccina) ♦ 3 uova ♦ 1/2 bicchiere di latte ♦
1/2 filone di pane non condito, raffermo ♦ farina 00 ♦ latte ♦ sale ♦
PER FRIGGERE: olio di oliva o di arachide**

Metto la mozzarella con il suo involucri su un piatto e la lascio per un giorno o due in frigorifero per farla un po' asciugare. Ne ricavo 8 fette regolari di circa un cm di spessore. Taglio il pane a fette regolari dello stesso spessore ed elimino la crosta. Racchiudo una fetta di mozzarella fra due fette di pane e ritaglio l'eccesso tutto intorno ottenendo dei cuscinetti. Li passo di taglio nella farina, premendo bene in modo che ve ne aderisca un bel po'. Quindi verso poca acqua in un piatto e



bagno rapidamente la sola parte infarinata in modo da formare una specie di barriera che impedisca alla mozzarella di fuoruscire durante la frittura (l'infarinatura deve essere fatta solo intorno ai cuscineti!). Via via che sono pronti dispongo questi cuscineti in un piatto largo, in un solo strato in modo che non si tocchino. Batto le uova con 5 cucchiaini di latte e mezzo cucchiaino di sale e le distribuisco sui cuscineti. Giro delicatamente questi ultimi un paio di volte e li lascio riposare fino a quando avranno assorbito tutto l'uovo.

Metto sul fuoco la padella con olio molto abbondante e quando è ben caldo (180°) prendo un cuscinetto con una paletta e lo faccio scivolare nell'olio. Ne friggo 2 o 3 alla volta e li lascio cuocere per pochi minuti girandoli a metà cottura; quando sono ben dorati, li scolo e li passo su un doppio foglio di carta da cucina. Mentre termino la frittura, passo quelli pronti nel forno caldo con lo sportello semiaperto.

CACIÙ (CALCIONI MARCHIGIANI)



PER LA PASTA: 400 g circa di farina 00 ♦ 3 uova piccole (o 2 grandi) ♦ 30 g di strutto ♦ un cucchiaino colmo di zucchero ♦ il succo di 1/2 limone ♦ **PER IL RIPIENO:** 300 g di pecorino fresco (tipo caciotta) ♦ 200 g di pecorino dolce stagionato ♦ 150 g di zucchero ♦ 3 uova ♦ un grosso limone con la scorza non trattata ♦ **PER DORARE:** un tuorlo

Il giorno precedente grattugio il pecorino stagionato e passo alla grattugia a fori larghi quello fresco. Raccolgo ambedue in una terrina, unisco lo zucchero, le uova, il succo e la scorza grattugiata di limone e amalgamo molto bene. Sigillo la terrina con la pellicola e faccio riposare il composto in frigorifero per un giorno intero.

Per la pasta, setaccio la farina sulla spianatoia, faccio la fontana e ci metto le uova, lo strutto a fiocchetti, lo zucchero e il succo di limone. Amalgamo un po' gli ingredienti con la forchetta portando poca farina verso il centro e poi impasto per qualche minuto. Formo una palla e faccio riposare la pasta per una mezz'ora, avvolta nella pellicola.

Divido la pasta in 3 pezzi e li passo alla macchinetta partendo dal primo spessore e via via attraverso tutti gli altri fino al penultimo. Dalle strisce di pasta ritaglio dei dischi di 12 cm (rimpasto i ritagli) e metto su ognuno una bella noce di ripieno. Pennello il perimetro con poca acqua e chiudo a mezzaluna, premendo bene per saldare la pasta.

Dispongo queste mezzelune su una placca foderata di carta forno e le pennello con il tuorlo diluito con un cucchiaino di acqua, poi con le forbici faccio due taglietti incrociati sulla sommità di ognuno (durante la cottura uscirà una parte di formaggio). Metto la placca nel forno a 180° e faccio cuocere per circa 20 minuti. Sono buoni tiepidi o freddi.

