



# un gusto diverso

DOVE SANO E DELIZIOSO  
S'INCONTRANO

“Tutto quello che Diana Henry  
cucina mi viene voglia di mangiarlo”.

YOTAM OTTOLENGHI

DIANA  
HENRY



## sommario

introduzione	6
primavera	10
estate	82
autunno	160
inverno	246
fornitori	328
bibliografia	329
indice	331

Tutte le uova sono grandi,  
salvo diversamente specificato

## pollo persiano alla menta e zafferano con couscous di primavera

Davvero un bel piatto. Preparate il couscous con quello che avete (potete anche usare le ciliegie fresche di stagione anziché quelle essiccate). Deve essere un piatto fresco e verde, quindi abbondate con le erbe. Potete usare la marinata anche per i polli interi o per i galletti.

### PER 4 PERSONE

#### PER IL POLLO

¼ di cucchiaino di pistilli zafferano  
il succo di 2 limoni e la scorza di 1,  
grattugiata finemente  
2 spicchi d'aglio, tritati  
2 peperoncini rossi, privati  
dei semi e tritati grossolanamente  
2 cucchiaini di olio d'oliva  
le foglie di 1 mazzetto di menta  
8 cosce di pollo, disossate e senza  
pelle

#### PER IL COUSCOUS

20 g di amarene, essiccate  
200 g di couscous integrale  
200 ml di brodo di pollo o di acqua  
bollente  
2 cucchiaini di olio d'oliva  
1 spicchio d'aglio, pestato  
il succo di ½ limone e la scorza di  
1, grattugiata finemente  
2 cucchiaini di olio extra vergine  
sale e pepe  
2 cucchiaini di foglie di prezzemolo  
e di menta, tritate  
2 cipollotti, spuntati e tritati fini  
25 g di pistacchi, tritati  
1 manciata di germogli di piselli (o  
altre foglioline d'insalata)

#### PER LA SALSA ALLO YOGURT

200 g di yogurt greco  
3 cucchiaini di olio evo  
1 spicchio d'aglio piccolo,  
grattugiato  
foglioline, per esempio amaranto,  
o 3 ravanelli, tagliati a julienne

Per il pollo, mettete lo zafferano e il succo di limone in una padella piccola, scaldate su fuoco basso e mescolate per sciogliere i pistilli. Togliete dal fuoco e incorporate la scorza di limone, l'aglio, i peperoncini e l'olio d'oliva. Sminuzzate la menta nella padella. Mettete le cosce di pollo in un piatto non reattivo, largo e poco profondo, e versatevi sopra la marinata. Girate il pollo per insaporirlo bene, coprite con la pellicola e lasciate marinare nel frigorifero per circa 30 minuti.

Nel frattempo, versate l'acqua bollente sulle amarene per il couscous, e lasciate rinvenire per 30 minuti.

Spargete il couscous in una ciotola, versate il brodo o l'acqua e l'olio d'oliva. Lasciate riposare per 15 minuti. Sgranate il couscous con una forchetta, aggiungete l'aglio, il succo e la scorza di limone, l'olio extra vergine d'oliva, il sale e il pepe. Incorporate le erbe, i cipollotti, i pistacchi, i germogli di piselli e le amarene scolate.

Per la salsa allo yogurt, mescolate lo yogurt con l'olio extra vergine d'oliva e l'aglio, e trasferite in un piatto da portata. Cospargete con le foglioline o i ravanelli tagliati a julienne.

Scaldate bene una piastra. Togliete il pollo dalla marinata e cuocetelo sulla piastra (se la piastra è piccola fatelo in due riprese), girandolo spesso, finché sarà dorato scuro su entrambi i lati. Assicuratevi che il pollo sia cotto (incidete la carne per controllare: i succhi che fuoriescono devono essere chiari e non rosa). Servite con il couscous e la salsa allo yogurt.



## plumcake con barbabietola e semi di papavero

Pur essendo davvero belle, non dovete preparare per forza le fettine di barbabietola candita (significherebbe aumentare la dose di zucchero). Va bene anche solo la ghiaccia e una spolverata di semi di papavero.

### PER 8 PERSONE

#### PER IL PLUMCAKE

burro, per lo stampo

3 uova grandi

225 g di zucchero di canna chiaro

100 ml di olio di nocciole

200 ml di olio d'oliva

½ cucchiaino di estratto di vaniglia

150 g di farina integrale

50 g di farina di spelta integrale

un bel pizzico di sale

¾ di cucchiaino di lievito in polvere

¾ di cucchiaino di bicarbonato

la scorza di 1 arancia, grattugiata finemente

2 cucchiaini di semi di papavero, più 1 cucchiaino per servire (facoltativo)

2 cucchiaini di nocciole, tostate e tritate

225 g di barbabietola cruda, pelata e grattugiata grossolanamente

#### PER LA BARBABIETOLA CANDITA (FACOLTATIVO)

280 g di zucchero semolato

½ barbabietola piccola "a cerchi concentrici" (tipo Chioggia), tagliata in orizzontale a fette sottili

½ barbabietola rossa piccola, tagliata in orizzontale a fette sottili

#### PER LA GHIACCIA

½ albume

150 g di zucchero a velo, setacciato

una spruzzata di succo di limone

Scaldate il forno a 180°C. Imburrate uno stampo da plumcake di 22 x 11 x 6 cm e coprite il fondo con la carta forno.

Con una frusta elettrica, sbattete le uova con lo zucchero, finché il composto è chiaro e spumoso. Incorporate i due oli e l'estratto di vaniglia e poi, con la frusta alla velocità più bassa, la farina, il sale, il lievito, il bicarbonato e la scorza d'arancia. Aggiungete i 2 cucchiaini di semi di papavero, le nocciole e la barbabietola. Versate l'impasto nello stampo.

Infornate per 40 minuti, poi abbassate la temperatura a 170°C e cuocete ancora per 20 minuti, o finché, se infilzate uno stuzzicadenti al centro del dolce, viene fuori pulito. Lasciate nello stampo per 10 minuti, quindi togliete dallo stampo e lasciate raffreddare completamente sopra una gratella.

Nel frattempo, preparate la barbabietola candita. Mettete lo zucchero in una casseruola con 200 ml d'acqua e portate lentamente a ebollizione, mescolando un po' per far sciogliere lo zucchero. Bollite per 5 minuti, poi abbassate la fiamma e cuocete le fette di barbabietola a cerchi per 15 minuti. Togliete le fettine dallo sciroppo, scuotetele per eliminare quello in eccesso e trasferitele su della carta forno (saranno ancora appiccicose, ma dopo 30 minuti saranno abbastanza asciutte e potrete usarle). Ripetete l'operazione con le altre fettine di barbabietola rossa.

Per la ghiaccia, sbattete leggermente l'albume e incorporate gradualmente lo zucchero a velo, sbattendo fino ad avere un composto liscio. Aggiungete un po' di succo di limone. Versate la ghiaccia sul dolce, lasciandola ricadere sui lati. Decorate adagiando sul dolce le fette di barbabietola più belle e, se volete, cospargete con 1 cucchiaino di semi di papavero. Lasciate rassodare la ghiaccia prima di servire (rimarrà comunque abbastanza morbida).



## zuppa di cetriolo e yogurt con noci e petali di rose

Delle zuppe di cetriolo mediorientali, mi piace sempre l'aspetto e l'idea, anche se non ne ho mai mangiata una che avesse una certa profondità di sapore (non per me, almeno). Quella che vi propongo non è esattamente mediorientale perché ho usato il brodo, cosa che in Medio Oriente non farebbero, ma ha lo spirito giusto: leggera, sana e dal sapore "green". Io la preferisco senza la tradizionale guarnizione di noci.

### PER 8 PERSONE

#### PER LA ZUPPA

600 g di cetriolo, pelato e tritato, più fiammiferi di cetriolo per servire

100 g di noci, più altre noci, tritate per servire

4 spicchi d'aglio, tritati

6 cipollotti, tritati

3 cucchiaini di foglie di menta, tritate

3 cucchiaini di aneto tritato, più un altro po' per servire

un bel pizzico di peperoncino, in fiocchi

le foglie di 5 rametti di dragoncello

50 g di pane rustico bianco secco, privato della crosta, spezzettato

250 ml di buon brodo di pollo

200 g di yogurt turco (o greco, quello turco è meno denso)

150 ml di olio extra vergine d'oliva, o a piacere

il succo di ½ limone, o a piacere

2 cucchiaini di aceto balsamico bianco, o a piacere

sale e pepe

#### PER SERVIRE

una manciata di uvetta (facoltativo)

petali di rose rosse o rosa

Se servite la zuppa aggiungendo l'uvetta, mettetela in una ciotolina e copritela con acqua bollente. Lasciatela rinvenire per 30 minuti e scolatela. Mettete tutti gli ingredienti per la zuppa in un frullatore, in più riprese, se necessario, e azionate. Arrestate ogni tanto il frullatore per rimestare gli ingredienti e permettere alla lama di tritarli tutti in modo uniforme. Assaggiate e regolate bene il condimento: è molto importante per la buona riuscita del piatto. Forse sarà necessario aggiungere qualche altra goccia di limone o di aceto balsamico, oppure un altro po' di olio extra vergine d'oliva, piuttosto che il sale e o il pepe.

Raffreddate bene la zuppa nel frigorifero e servite in ciotole piccole, con l'uvetta (se la usate), le noci tritate, i fiammiferi di cetriolo, l'aneto e i petali di rosa.

### provate una versione più robusta

La zuppa di cetriolo è straordinariamente versatile e potete condirla in mille modi diversi. Al posto dei petali di rosa e delle noci, aggiungete qualche cucchiainata di tartare di salmone (vedi pag. 53) o fettine di salmone affumicato a caldo, oppure uova sode ancora calde sbriciolate e gamberi saltati. Potete anche provare a sostituire l'aneto con il basilico e le noci con le mandorle per renderla una zuppa dal carattere italiano. Aggiungete pomodori tritati finemente e foglie di basilico sminuzzate conditi con una vinaigrette, oppure la gremolata di mandorle e basilico (vedi pag. 98).



## menu estivo si parte dalle pesche e...

sgombro arrosto alle erbe | pesche bianche cotte con gelatina di vino rosé

È bello ideare un menu intorno a un ingrediente o a una particolare sensazione. Stavolta sono partita dal dessert. Le pesche bianche sono così eleganti e belle che non occorre abbellirle. Da lì sono passata alle verdure e al pesce argentato. Non c'è nulla di complicato da cucinare, eppure è probabilmente il menu più bello del libro.

### sgombro arrosto alle erbe, funghi estivi e verdure

Questo è uno di quei piatti che non richiedono grandi capacità, solo un po' di destrezza ed è meraviglioso da realizzare (per facilitarvi la vita preparate il purè in anticipo e scaldatelo). Ciò che caratterizza il piatto è un mix eccezionale e appagante di elementi, con deliziosi contrasti di texture e sapori. Non è necessario aggiungere altro, ma potreste servire il pesce con del bulgur condito con un po' di olio d'oliva, scorza e succo di limone.

#### PER 6 PERSONE

#### PER LE VERDURE

600 g di piselli, freschi o surgelati

90 ml di brodo di pollo robusto

3 cucchiaini di succo di limone

1 cucchiaino e ½ di olio evo

sale marino e pepe

225 g di fave, sgranate

1 cucchiaino e ½ di olio d'oliva

175 g di funghi selvatici estivi o di shiitake

200 g di asparagi, spuntati

#### PER LO SGOMBRO

6 sgombri interi, squamati, pareggiati e puliti

le foglie di 1 mazzo di menta, sminuzzate

1 mazzo di aneto, tritato, più un po' per servire

olio d'oliva

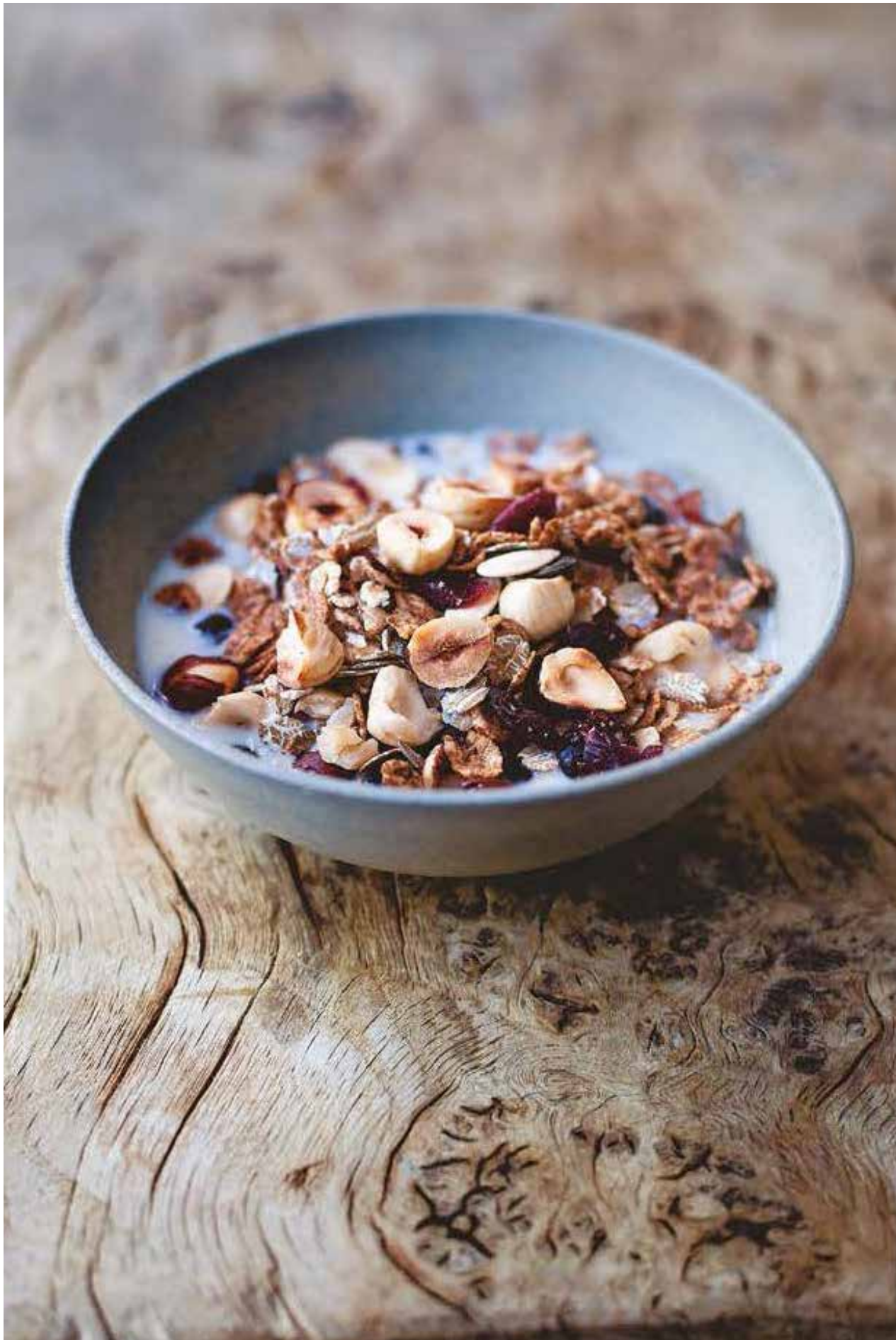
Per la purea di piselli, cuocete i piselli in acqua bollente finché sono teneri e scolateli. Frullateli con il brodo, il succo di limone, l'olio extra vergine d'oliva, sale e pepe, fino a ottenere una purea liscia. Bollite le fave per 3 minuti. Scolatele e spellatele.

Per lo sgombro, lavate il pesce eliminando il sangue all'interno (può risultare amaro). Asciugatelo con carta assorbente e praticate tre incisioni su ciascun lato. Inserite le erbe nella cavità laterale, strofinare con l'olio e mettetelo in una teglia foderata di alluminio (così pulirete meno dopo). Conditelo bene con il sale.

Coordinate le cotture in modo che sia tutto pronto nello stesso momento. Portate il grill al massimo. Scaldate l'olio in una padella e fate dorare velocemente i funghi. Condite e aggiungete le fave per scaldarle. Fate la stessa cosa con la purea di piselli. A questo punto sbollentate gli asparagi per 4 minuti circa o finché sono teneri.

Cuocete il pesce per 3–5 minuti su ciascun lato, a seconda della dimensione. Deve essere croccante e abbrustolito. Servite con la purea, le fave, gli asparagi e i funghi dopo averlo cosperso di aneto.





## muesli di segale tostata con nocciole e cranberry secchi

Un po' diverso dal solito muesli, ma potete usare le stesse quantità di fiocchi d'avena o di quinoa e completare con il tipo di noci che preferite. Devo ammettere che io aggiungo un po' di zucchero di canna (½ cucchiaino per ogni ciotola) o un po' di sciroppo d'acero. Potete aumentare anche la quantità di frutta secca. Un altro bel tocco, ma potrebbe non piacere a tutti, è aggiungere un po' di semi di carvi tostati e schiacciati. Molto scandinavo.

Potete mangiare il muesli al naturale con il latte freddo o con il latte caldo come nella ricetta.

### PER CIRCA 500 G DI MUESLI

100 g di fiocchi di segale  
50 g di fiocchi di spelta o d'orzo  
100 g di fiocchi di grano maltato, tostati  
25 g di crusca di grano  
20 g di semi di sesamo  
50 g di semi di girasole  
10 g di semi di canapa  
10 g di semi di lino  
60 g di nocciole con la pelle  
60 g di cranberry secchi o di amarene secche  
2 cucchiaini di uvetta  
2 cucchiaini di semi di papavero

### PER SERVIRE

latte  
yogurt greco e frutta fresca, tritata (facoltativo)

Scaldate il forno a 180°C. Distribuite in una teglia tutti i fiocchi, la crusca, i semi di sesamo, di girasole, di canapa e di lino.

Infornate per circa 15 minuti, girandoli un paio di volte (potete tostare tutto quanto in una padella se lo preferite: ci vogliono pochi minuti. Sentirete l'odore della tostatura).

Tritate grossolanamente le nocciole, mettetele in una teglia e infornate per 4 minuti (anche in questo caso le potete tostare in una padella, e in effetti è più semplice controllare che non brucino).

Mescolate insieme tutti gli ingredienti per il muesli. Potete conservarlo in un contenitore ermetico fino a due settimane.

Per la versione cotta, mettete in una casseruola 50 g di muesli e 75 ml di latte a persona. Scaldate fino a un leggerissimo bollore, mescolate delicatamente, coprite e lasciate riposare per 5 minuti per far ammorbidire gli ingredienti.

Servite il latte con il muesli, aggiungendo anche lo yogurt e la frutta fresca. Con il sapore della segale a me piacciono particolarmente i mirtilli.

## borlotti e cavolo riccio con salsa di acciughe e rosmarino

Se non avete tempo, potete usare i borlotti in scatola scolati e sciacquati e il piatto sarà ugualmente buono. Tuttavia i fagioli cotti in casa hanno quella cremosità e profondità di sapore che quelli in scatola non hanno. In estate, saranno fantastici i borlotti freschi (usate il doppio del peso di quelli secchi, quindi 400 g). Sgranate i fagioli freschi e lessateli in acqua a fuoco lento per 30–40 minuti, o finché sono teneri, e sostituite il cavolo riccio con 500 g di spinaci, aggiungendo le foglie solo alla fine, giusto il tempo di farle appassire.

Anche senza carne, è un piatto sostanzioso. Squisito con il farro (vedi pag. 223 per la cottura). Se siete in vena di mangiare carne, è perfetto con l'agnello arrosto (ma anche con il pollo arrosto). La salsa di acciughe è decisamente una ricetta da conservare. È ottima con un pesce polposo come la rana pescatrice.

PER 4 PERSONE COME PIATTO  
PRINCIPALE, PER 6 COME  
CONTORNO

PER I FAGIOLI E IL CAVOLO

200 g di borlotti secchi, tenuti a bagno per una notte e scolati

½ testa d'aglio (tagliata a metà in orizzontale), più 2 spicchi d'aglio, tagliati a fette sottili

qualche gambo di prezzemolo

1 peperoncino secco, sbriciolato

1 carota, tritata grossolanamente

1 foglia d'alloro

3 gambi di sedano

8 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva

il succo di 1 limone

sale e pepe

500 g di cavolo riccio

¼ di cucchiaino di peperoncino in fiocchi

PER LA SALSA

1 cucchiaino di aghi di rosmarino

6 acciughe sott'olio, scolate

il succo di ¼ di limone, o a piacere

2 cucchiaini e ½ di olio extra vergine d'oliva

pepe

Mettete i borlotti in una pentola con il fondo spesso, coprite con acqua e aggiungete la ½ testa d'aglio, i gambi di prezzemolo, il peperoncino, la carota, l'alloro, due dei tre gambi di sedano, spezzati a metà, e 4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva. Portate a ebollizione, dopo di che abbassate la fiamma al minimo, coprite e cuocete per 1 ora o finché i fagioli sono teneri, ma non disfatti. Scolate e togliete l'aglio, il prezzemolo, la carota, l'alloro e il sedano. Rimettete i fagioli nella pentola con altri 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva e il succo di ½ limone, poi condite con sale e pepe.

Per la salsa, pestate il rosmarino in un mortaio, aggiungete le acciughe e proseguite fino a ottenere una pasta. Senza fermarvi unite gradualmente il succo di limone e l'olio extra vergine d'oliva. Non è una maionese quindi non aspettatevi che il composto crei un'emulsione. Otterrete una salsa un po' granulosa, ma pestare serve ad amalgamare gli ingredienti. Aggiungete il pepe e tenete da parte.

Pulite il cavolo e immergetelo in una pentola con dell'acqua bollente. Cuocete per 5 minuti e scolate.

Tagliate a dadini l'ultimo gambo di sedano e scaldate i 2 cucchiaini di olio extra vergine rimasti in una padella capiente e profonda. Cuocete il sedano per 1 minuto o finché inizia ad ammorbidirsi, ma è ancora al dente. Aggiungete l'aglio e il peperoncino in fiocchi e cuocete ancora per 1 minuto, infine unite i fagioli e il cavolo. Scaldate delicatamente senza schiacciarli o scuocerli. Controllate il condimento, aggiungete ancora un po' di limone e servite con la salsa.





Adoro il cibo, ma sono stufa delle diete.  
E questo è il cibo più appagante che abbia mai mangiato.



30 € IVA inclusa

ISBN : 978 88 6753 243 8



9 788867 532438

[www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it)



Guido Tommasi Editore

[www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it)