

CSABA DALLA ZORZA

THE MODERN COOK

120 ricette di famiglia
per tutti i giorni, dalla
mia cucina alla vostra

Guido Tommasi Editore



CSABA DALLA ZORZA

THE MODERN COOK

120 ricette di famiglia
per tutti i giorni, dalla
mia cucina alla vostra

fotografie di Stefania Giorgi



SOMMARIO

PERCHÉ THE MODERN COOK	13
PRIMA DI COMINCIARE	19
10 RICETTE DI BASE	41
APERITIVO	69
PASTA E RISO	93
IN BRODO E IN CREMA	131
LE UOVA	149
CARNE E POLLO	167
PESCE	189
PANE E PIZZA	209
INSALATE E CONTORNI	231
DOLCI	253
PIATTI UNICI	295
LA PRIMA COLAZIONE	317
APPARECCHIARE LA TAVOLA	335
GRAZIE	349



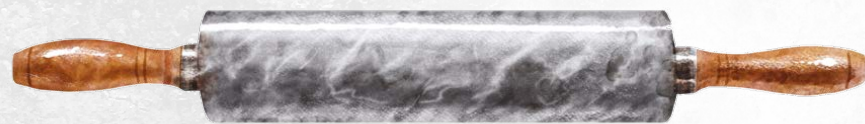
PERCHÉ THE MODERN COOK

Cucinare, per me, rappresenta al tempo stesso il mio lavoro e il mio svago. Se sto preparando una ricetta per una foto mi accorgo che la mia mente spazia tra gli ingredienti distraendosi all'idea di cosa potrei preparare per cena. Quando sono nell'intimità della mia cucina, preparando il pranzo o la cena per la mia famiglia, colgo ogni spunto (anche gli immancabili errori) affinché possa divenire un piccolo germoglio per il mio orto professionale.

La cucina e il cibo, la stagionalità dei prodotti, gli abbinamenti e le infinite possibilità di preparazione che mi offre la natura sono ciò intorno a cui ruota il mio pensiero, sette giorni su sette. Accompagnati (certo) da tovaglie e piatti scelti per ogni occasione, e da tovaglioli che siedono disciplinati alla sinistra di ogni posto tavola.

Cucinare per me è fonte di gioia e mangiare un grande piacere, che desidero condividere con le persone a cui voglio bene: la mia famiglia, quotidianamente, i miei amici e i parenti, quando invito a casa.

Sebbene alcuni possano credere il contrario, sono una persona senza grandi pretese quando si tratta di cucinare. Alcuni faranno un balzo indietro a questa mia affermazione, altri sorrideranno o scuoteranno la testa. Lasciatemi spiegare. Cucinare, per me, è un gesto facile e quotidiano, apparecchiare una tavola in modo appropriato mi viene naturale tanto quanto schiacciare la frizione mentre cambio una marcia, al volante. Ho reso l'idea? È un gesto automatico, entrato un po' alla volta nelle mie consuetudini, e che non richiede un pensiero specifico in quel momento. Non sono una persona che si fa prendere dall'ansia di non saper cosa mettere in tavola la sera, né una di quelle che si accorge di avere il frigorifero vuoto proprio quando l'orologio l'avverte che è ora di preparare. E, se capita, se la cava sempre egregiamente con quello che c'è. Non faccio la spesa al centro commerciale, ma spesso in bicicletta nel quartiere. Il mio freezer non ha nulla di già pronto, al contrario preparo il pane e la pasta fresca in casa ogni settimana, pur avendo un lavoro a tempo pieno. Come molti.



CAPITOLO UNO

10 RICETTE DI BASE



GLI GNOCCHI DI PATATE

C'è chi li prepara con l'uovo e chi senza, chi li fa piccoli come fagioli e chi grandi, bianchi o colorati con la verdura all'interno. Qualunque sia il tuo gusto, una volta che avrai imparato a fare da sola in casa i tuoi gnocchi, non cederai mai più all'idea di poter mangiare i loro cugini gommosi, venduti al supermercato in buste di plastica sottovuoto.

.....

PER 4 PERSONE

750 g di patate vecchie
200 g circa di farina 00
1 cucchiaino di sale
1 uovo
farina extra, per il piano
e la lavorazione

tempo di preparazione
45 minuti complessivi

Usare delle patate vecchie è fondamentale per avere degli gnocchi che tengano in cottura senza sfaldarsi. Non eccedere con la farina invece è importante per ottenere un risultato morbido al palato. Io aggiungo l'uovo, perché ho imparato dai francesi, ma poi ho scoperto che anche in Italia c'è questa doppia scuola di pensiero, anche se a casa mia si preparavano senza.

Incomincia lessando le patate. Puoi farlo mettendole in acqua fredda con la buccia e cuocendole per circa 20 – 30 minuti da quando l'acqua bolle (il tempo varia in base alle dimensioni). In questo caso, lasciale intiepidire prima di sbucciarle e poi tagliare a pezzi. Io le cuocio già sbucciate, tagliate a pezzi, nel cestello per la cottura al vapore della mia pentola a pressione (e impiego 6 minuti dal sibilo).

Schiaccia le patate con l'apposito attrezzo e lasciale intiepidire affinché perdano il vapore. Condiscile con il sale e con l'uovo, mescolando con una forchetta. Inizia ad aggiungere la farina, un po' alla volta, poi sposta l'impasto sul piano da lavoro e termina di lavorarlo aggiungendo la farina mancante. Potresti aver bisogno di una quantità diversa, quindi osserva l'impasto: deve essere omogeneo e senza grumi, abbastanza compatto ma non troppo secco. Ricava una palla e poi dividila in 6 pezzi.

Prepara un grande vassoio infarinato. Lavorando sul piano, allunga ciascun pezzo di impasto in un salsicciotto del diametro di circa uno o due centimetri, in base alla dimensione che vuoi ottenere per i tuoi gnocchi. Lavora un pezzo alla volta e stacca gli gnocchi con un coltello a lama piatta. Arrotolali tra i palmi delle mani, oppure rigirali contro il retro di una piccola grattugia, secondo la tradizione. Poi sistemali nel vassoio e infarinali leggermente, per far in modo che non si appiccichino.

Si cuociono lessandoli in abbondante acqua salata in ebollizione, per pochi minuti (sono pronti quando salgono a galla). Puoi scolarli con una schiumarola e metterli in una ciotola con poco olio, o direttamente nella padella con il sugo che avrai preparato secondo la ricetta.



LA PASTA FROLLA

Versatile, indispensabile, facilissima. Se dovessi descrivere la pasta frolla – la mia preferita tra gli impasti di base – userei questi tre aggettivi. Che rendono imprescindibile includere la ricetta nelle dieci che ogni cuoco deve avere tra i propri cavalli di battaglia. E che non si possono acquistare già pronte...

.....

PER 900 G DI PASTA FROLLA

440 g di farina 00
140 g di zucchero bianco
finissimo
250 g di burro di centrifuga
1 uovo intero + 1 tuorlo
1 manciata di farina extra,
per la lavorazione
scorza di limone o estratto
di vaniglia (facoltativi)

tempo di preparazione
1 ora e 45 minuti
(incluso il riposo)

Quella della pasta frolla è una delle mie ricette di cui vado maggiormente orgogliosa, perché non ho mai incontrato nessuno che mi abbia detto di non averne tratto immediata soddisfazione. La preparo senza lievito e senza trucchi particolari, ed è testata per riuscire sempre.

Metti in una ciotola la farina, lo zucchero, il burro freddo tagliato a cubetti, l'uovo e il tuorlo. Impasta energicamente con le mani (oppure con la frusta piatta della planetaria) senza esagerare: più scaldi il burro, peggiore sarà il risultato. Se vuoi aggiungere la scorza di limone o l'estratto naturale di vaniglia, mettili all'inizio insieme agli altri ingredienti.

Lavora velocemente, per ottenere prima un composto molto bricioloso e subito dopo una palla liscia, vellutata, giallo oro. Avvolgila in un pezzo di pellicola, mettila in frigorifero e lasciala riposare 30 – 60 minuti, in base al clima. Il burro deve di nuovo rapprendersi e la pasta risultare stendibile. Un'ora, di solito, è il tempo corretto.

Dividi la palla in due pezzi con un coltello, per stenderla meglio. Usando un mattarello, stendi la frolla sul piano da lavoro infarinato, sino a che sarà spessa solo 4 mm. A questo punto la puoi usare per rivestire uno stampo e procedere con la cottura cieca (oppure fare delle crostatine, come quelle a pagina 278).

COME FARE LA COTTURA CIECA

Questa tecnica ti serve per cuocere la base di frolla in modo da poterla utilizzare per le crostate di frutta fresca. È la stessa sia per la frolla che per la brisée e richiede solo un po' di pazienza e un barattolo di pesi da cottura. Dopo aver steso la pasta nello stampo o negli stampi, bucherella il fondo con una forchetta e metti in freezer per 10 minuti. Accendi il forno a 180°C. Rivesti la pasta fredda con un foglio di carta forno e mettilci sopra i pesi di cottura, quindi inforna e cuoci per 12 minuti, poi togli la carta e i pesi e continua la cottura per altri 10 – 15 minuti (in base alle dimensioni), deve dorarsi appena. Togli dal forno e lascia raffreddare prima di procedere con la ricetta desiderata.

GIARDINIERA CLASSICA

Ho una vera passione per la giardiniera di verdure e mi piace quella che resta croccante e ha colori brillanti. I pezzi di verdura devono essere grandi, la polpa soda, il profumo meravigliosamente acido e il retrogusto dolce. Insomma... un capolavoro artigianale, che compro a volte da un'azienda agricola pugliese. Oppure preparo da sola. Puoi farlo anche tu, è semplice, rapido, salutare ed economico.

PER 4 VASETTI DA 350 G

½ cavolfiore bianco
4 carote
1 peperone giallo
1 peperone verde
1 finocchio
2 coste di sedano interne
500 ml di aceto di mele
il succo di 1 limone
2 litri di acqua, filtrata
3 cucchiaini di zucchero
3 cucchiaini di sale grosso integrale
4 foglie di alloro

La giardiniera nasce come preparazione che conserva le verdure per portarle nella stagione successiva in una variante fresca che non prevede l'essiccazione. Puoi prepararla virtualmente con qualsiasi verdura, quindi se preferisci personalizza la mia ricetta per creare la tua, togliendo o aggiungendo ciò che ti piace di più, come ad esempio: fagiolini, zucchine, cipolline. La differenza vera invece la fa l'utilizzo dell'aceto di mele, che è un conservante naturale e rispetto a quello di vino, oltre a non contenere solfiti, aiuta anche ad abbassare il pH della preparazione, rendendola salutare. In più, ha un sapore delicato che non altera quello della verdura. Un'ultima raccomandazione prima di partire: sterilizza i vasetti di vetro lavandoli in lavastoviglie o facendoli bollire un po' e usa sempre guarnizioni integre per i tappi, in modo da non far passare l'aria.

Lava la verdura e tagliala a pezzi considerando sia le dimensioni dei tuoi vasetti, sia la gradevolezza estetica (puoi ispirarti alla foto come punto di partenza, poi aggiusta in base alle tue preferenze). Porta a ebollizione l'acqua in una pentola alta e molto capiente, aggiungendo anche il sale, lo zucchero, l'aceto, il succo di limone e l'alloro. Quando l'acqua bolle, abbassa la fiamma e immergi le verdure. Quelle della mia lista possono cuocere insieme, ma se ne usi di più delicate (come le zucchine) aggiungile qualche minuto più tardi.

Lascia cuocere le verdure per un tempo minimo di 5 minuti e massimo di 15: dipende dal grado di croccantezza che desideri al palato. Io di solito le lascio bollire 9 minuti. Scolale, tenendo da parte il liquido, poi distribuiscile nei vasetti inserendo in ciascuno anche una foglia di alloro. Copri con il liquido tenuto da parte, filtrandolo con un colino molto fine (oppure una mussola). Chiudi con il coperchio e lascia raffreddare a temperatura ambiente, poi conserva nella madia. Una volta aperto, il vasetto va consumato entro 4 – 5 giorni e tenuto in frigorifero.





MINI QUICHE

Queste piccole torte salate dall'aspetto sofisticato sono veramente facili da fare e disarmano con la loro squisita bellezza qualunque congettura di acquisto dell'antipasto o dell'aperitivo già pronto. Se prepari la pasta brisée in casa sono davvero minuscoli capolavori, ma anche se compri quella già fatta, il risultato è molto buono.

PER 4 PERSONE

200 g di farina
100 g di burro, molto freddo
½ cucchiaino di sale
1 cucchiaino scarso di acqua,
ghiacciata

PER LA CREMA AL FORMAGGIO

100 g di robiola
100 g di ricotta fresca
1 cucchiaino di olio di semi
di arachidi
erbe fresche a piacere
(origano, erba cipollina,
finocchietto, dragoncello)
pepe nero,
macinato al momento
sale alla curcuma

PER IL VASSOIO

1 piccolo camembert
1 formaggio fresco di capra
2 albicocche secche
5 – 6 prugne secche,
denocciolate
4 – 5 gherigli di noce
1 grappolo di uva
4 fichi
miele

Puoi preparare le tartellette per le quiche e la crema al formaggio anche un giorno prima, e poi assemblare pochi minuti prima di servire. Il che rende questa soluzione particolarmente pratica.

Metti la farina in una ciotola e aggiungi il sale. Mescola bene con le mani, poi aggiungi il burro a pezzetti e impasta energicamente per qualche minuto, aggiungendo l'acqua (ben fredda) solo se necessario. Potresti non averne bisogno, o potresti usarne un pochino di più. Raccogli l'impasto in una palla liscia, falla riposare in frigorifero per 30 minuti avvolta in un foglio di pellicola, poi stendila su un piano da lavoro infarinato usando un mattarello. Deve essere spessa circa 3 mm.

Con un taglia biscotti ricava 8 cerchi di pasta brisée dalla tua pasta. Usali per foderare uno stampo per mini muffin o tartellette. Bucherella il fondo di ciascuno, usando una piccola forchetta, poi metti nel freezer lo stampo per 10 minuti.

Riscalda il forno a 180°C quindi inforna le tartellette passandole direttamente dal freezer al forno. Cuoci per 18 – 20 minuti circa: la pasta deve colorirsi appena e asciugarsi. Non serve fare la cottura cieca se gli stampini hanno pochi centimetri di diametro. Togli lo stampo dal forno e lascia raffreddare 5 minuti, poi estrai le tartellette e mettile a raffreddare su una griglia. A questo punto sono dei gusci friabili e burrosi, pronti ad accogliere quello che maggiormente desideri.

Prepara la crema al formaggio mescolando tutti gli ingredienti tra loro. Puoi aggiungere le erbe tritate nella crema, oppure usarle semplicemente per decorare la superficie, secondo il tuo gusto. A me piace in entrambi i modi. Spremi la crema nelle tartellette solo al momento di servirle, altrimenti la base si inumidisce e diventa molle. Puoi conservare la crema in una *sac à poche* usa e getta, chiudendola bene. Cospargi la superficie con un po' di sale aromatizzato alla curcuma, poi sistemala su un tagliere con il resto e servi il tuo aperitivo con un drink fresco.





TORTELLI RICOTTA E LIMONE

Un altro classico della cucina della domenica, quando abbiamo più tempo e ci piace l'idea di mettere in tavola qualcosa di speciale. Fare tortelli e ravioli a mano è più semplice di quanto non si creda, quindi ti basterà provarci. E sono sicura che non comprerai mai più quelli nelle vaschette di plastica.

PER 4 PERSONE

400 g di semola rimacinata di grano duro
1 cucchiaino scarso di sale
4 uova biologiche
50 g di farina extra, per la lavorazione
350 g di ricotta
la scorza di 2 limoni
2 cucchiari di erbe fresche (come origano, prezzemolo, basilico, menta)
120 g di burro
2 cucchiari di olio d'oliva
2 cucchiari di parmigiano, grattugiato
foglie di basilico fresco
sale

Puoi personalizzare questa ricetta in molti modi, arricchendo il ripieno sia con una o più erbe fresche, sia con un pizzico di noce moscata, oppure utilizzando due formaggi cremosi mescolati insieme: per esempio, ricotta e robiola. Preparandola, con il tempo troverai il tuo modo di renderla autentica e personale.

Metti la farina sul piano da lavoro, oppure nella ciotola dell'impastatore, insieme al sale. Aggiungi le uova intere, poi inizia a impastare, energicamente, sino a che otterrai una palla di impasto liscia e omogenea. Dividila in 8 pezzi, poi tira ciascun pezzo sino a ottenere una striscia spessa circa 3 mm e larga 10 – 12 cm. Ti consiglio di farlo con una sfogliatrice, manuale o elettrica.

Sistema le strisce di pasta su un canovaccio infarinato mentre lavori e lasciale riposare mentre prepari il ripieno. Unisci in una ciotola il formaggio, le erbe scelte lavate, asciugate e tritate, la scorza dei limoni e un po' di sale. Mescola con un cucchiaino, per amalgamare bene gli ingredienti tra loro, poi preleva delle piccole palline di ripieno e mettile in ordine lungo la prima striscia di pasta. Dovresti riuscire a metterne 8 o 10 su ciascuna delle prime 4 strisce di pasta, e usare le rimanenti strisce per chiudere i tortelli. Fai aderire bene la parte superiore a quella inferiore, premendo delicatamente con i polpastrelli per far uscire l'aria, poi taglia ciascun tortello con l'apposito attrezzo rotondo, o con la rotella tagliapasta (per averli quadrati).

Cuoci in abbondante acqua salata in ebollizione, per 3 – 5 minuti (in base allo spessore della pasta) e condisci con il burro fuso, l'olio, il basilico e il parmigiano.



CAPITOLO QUATTRO

IN BRODO
E IN CREMA



MINISTRONE DI VERDURE

Si, lo so, preparare il minestrone surgelato è più veloce perché non devi lavare le verdure... ma la soddisfazione che ne puoi trarre e l'idea di poter scegliere tu le verdure migliori dovrebbe farti vincere la pigrizia. Per non menzionare il fatto che è senza dubbio più buono.

PER 4 PERSONE

100 g di ceci secchi
2 patate medie
80 g di borlotti freschi
2 carote
5 – 6 foglie di cavolo nero
1 piccola cipolla
2 foglie di alloro
2 chiodi di garofano
1 cucchiaino di brodo biologico liofilizzato (facoltativo)
sale
olio extravergine d'oliva, per servire
parmigiano, per servire

.....

Metti i ceci in ammollo la sera prima, coprendoli con acqua fredda, in modo che si reidratino bene. Se usi dei ceci già cotti, sceglili in vetro trasparente e non in scatola (di solito sono migliori, e puoi vederli prima di acquistarli).

Pela le patate e tagliale a cubetti di circa un centimetro di lato o poco più. Pela le carote e tagliale a tocchetti. Sbuccia e affetta la cipolla, sgrana i borlotti, lava le foglie di cavolo nero e tagliale a fette larghe circa 2 cm. Metti tutte le verdure e l'alloro in una pentola capiente, conficcando i chiodi di garofano in un pezzetto di patata (per non perderli), poi copri con acqua fredda e porta lentamente a ebollizione.

Lascia cuocere così, a fuoco basso, per circa 20 minuti, eliminando la schiuma che sale in superficie e aggiungendo un po' di acqua se necessario. A questo punto, aggiungi il sale (o eventualmente, se preferisci, un cucchiaino di brodo vegetale liofilizzato). Mescola e lascia cuocere per altri 5 – 10 minuti, sino a che le verdure saranno tenere. Assaggia e aggiusta di sale se necessario.

Elimina l'alloro e il chiodo di garofano, condisci con un po' di olio e servi con il parmigiano.

Puoi aggiungere al tuo minestrone dei crostini di pane integrale, oppure della pasta corta o del riso, lessati a parte (calcola 25 g per persona).



CAPITOLO SEI

CARNE
E POLLO



POLLO IN COCOTTE

Questa è la nostra ricetta per il pollo della domenica: impiego circa un'ora e mezza per prepararlo e ne vale davvero la pena. In assoluto il preferito di Ludovica, anche se spesso chi si dedica alla raccolta degli odori in terrazza è Edoardo.

.....

PER 4 PERSONE

1 pollo intero da circa 1,2 kg, pulito
1 limone piccolo
4 foglie di alloro
1 spicchio d'aglio
4 – 5 grani di pepe nero
sale in fiocchi
1 cipolla piccola rossa di Tropea
15 g di burro
1 bicchiere di vino bianco secco
timo, origano e salvia freschi
2 – 3 cucchiaini di olio d'oliva

Chiedi al tuo macellaio di pulire il pollo e di tagliare il collo e le zampe, legandolo. Puoi trovarlo così anche al supermercato, dove alcune aziende vendono polli allevati all'aperto e nutriti in modo sano, senza uso di antibiotici. Costano di più, ma valgono il loro prezzo.

Prepara una cocotte grande abbastanza da contenere il pollo. Io utilizzo la mia in ghisa bianca, da 20 cm di diametro. Taglia il limone in 4 spicchi e sistemane due all'interno del pollo, nella cavità addominale, insieme alle foglie di alloro, a metà della cipolla, al pepe in grani, a un rametto di salvia, di timo e di origano. Sistema nella pentola lo spicchio d'aglio, il limone e la cipolla rimasti.

Scalda la cocotte su calore vivace con un po' di olio, senza farlo fumare. Imburra la superficie alta del pollo (il petto) con il burro freddo, spalmandocelo sopra. Sala leggermente la pelle e pepala un po', poi adagia il pollo nella cocotte con il petto verso il basso e lascia cuocere così 5 minuti, su fiamma media. Bagna il pollo con il vino, lascialo evaporare leggermente, quindi giralo mettendolo con il petto all'insù. Copri con il coperchio e lascia cuocere altri 5 minuti, poi gira il pollo su un fianco e cuoci per 3 minuti, quindi giralo sull'altro fianco e cuoci per altri 3 minuti.

A questo punto il pollo risulterà rosolato su tutti i lati. Rimettilo con il petto verso il basso, chiudi con il coperchio e lascia cuocere per 15 minuti così.

Nel frattempo accendi il forno a 190°C. Trascorso il quarto d'ora, trasferisci la cocotte nel forno caldo dopo aver tolto il coperchio e girato il pollo con il petto all'insù. Cuoci per altri 35 – 45 minuti (in base alle dimensioni effettive del pollo) e poi estrai la cocotte dal forno.

Testa la cottura: infilando uno spiedino nella coscia deve uscire un liquido trasparente, non bianco o rosato. Se è rosato, è molto crudo, cuoci altri 15 – 18 minuti. Se è biancastro cuoci 5 minuti, se è trasparente, il pollo è pronto. Lascialo raffreddare, poi taglialo a pezzi e servilo con patate arrosto, insalata fresca, o quello che più ti piace.



FILETTO ALLA WELLINGTON

Un'altra ricetta iconica, che da noi è di casa a Natale. Un filetto di manzo vestito a festa, con un mantello di funghi che profumano di bosco e uno scigno di pasta sfoglia che lo nasconde alla vista. Perfetto per festeggiare, qualunque sia l'occasione.

.....

PER 8 PERSONE

1,2 kg di filetto di manzo
in un unico pezzo
(tagliato centrale)
½ bicchiere di Cognac
400 g di funghi champignon
freschi
25 g di funghi porcini secchi
20 g di burro
sale e pepe,
macinato al momento
1 foglio di pasta sfoglia fresca
rettangolare
1 uovo, sbattuto
con la forchetta

Metti il filetto su un tagliere e puliscilo da eventuali pezzetti di grasso. Salalo e pepalo da tutti i lati e lascialo riposare 10 minuti così. Nel frattempo scalda una padella ampia con la metà del burro, sino a che inizia a schiumare leggermente. Adagiaci il filetto e lascialo cuocere, senza muoverlo, per 3 minuti, poi bagnalo con il Cognac. Continua a sigillare la carne così, girando il filetto e cuocendolo per 2 minuti ulteriori per ogni lato. Una volta rosolato, tieni il filetto da parte, coperto con un foglio di carta stagnola.

Lava velocemente i funghi, scarta la parte terrosa e tagliali a pezzi. Scalda una paella con il burro rimasto e saltaci i funghi per 7 – 8 minuti, salandoli verso la fine della cottura. Mettili in un robot da cucina e riducili in crema, scolando l'eventuale liquido che dovesse formarsi.

Accendi il forno a 180°C e prepara una teglia rivestita con carta forno. Stendi la pasta sfoglia su un piano, poi appoggiaci il filetto sopra – non al centro, mettilo vicino al bordo, così ti sarà più facile ricoprirlo con la pasta ed essere certa che la giunta vada sotto e non sopra. Cospargi la parte alta del filetto con i funghi tritati, poi ripiega la sfoglia sopra e chiudila premendo bene sotto il filetto. Deve aderire senza formare sacche d'aria.

Taglia le estremità della pasta avanzata, ripiega i lembi tagliati sotto il filetto e spostalo sulla teglia rivestita. Reimpasta gli scarti per formare le decorazioni.

Punzecchia la superficie del filetto in 3 – 4 punti con uno spiedino, in modo da creare una fuoriuscita per l'aria durante la cottura. Taglia delle stelle (o altre forme) usando la pasta avanzata e usale per decorare il filetto, incollandole sulla superficie con un po' dell'uovo sbattuto.

Termina spennellando tutto il filetto e le decorazioni con l'uovo sbattuto. Inforna così e cuoci per 20 minuti (se lo vuoi rosato all'interno) o 22 minuti per una cottura più decisa.

Tira fuori il filetto dal forno e mettilo su un vassoio, poi servilo intero e taglialo davanti ai tuoi ospiti.

LA MIA CAESAR SALAD CON POLLO E UOVO

Un classico della cucina internazionale, che ho rivisitato dopo vent'anni di sperimentazione e che servo spesso, sia come insalata dopo un primo piatto, sia come piatto unico leggero a pranzo. La mia versione non ha la classica salsa con aglio, che non amo, ma quella alla senape.

PER 2 PERSONE

1 petto di pollo da 150 g
2 uova
2 fette di pane integrale
1 cuore di lattuga romana
2 limoni baby
scaglie di parmigiano
2 cucchiaini di senape al miele
2 cucchiaini di succo di limone
2 cucchiaini di yogurt intero
sale e pepe,
macinato al momento
olio extravergine d'oliva
origano fresco
timo limoncino fresco

La Caesar è una delle insalate più famose e diffuse a livello internazionale, si dice sia nata nel 1924 in Messico (a Tijuana) ad opera di un cuoco di origine italiana, Cesare Cardini, che la creò assemblando senza un piano preciso alcuni ingredienti che aveva disponibili al momento: lattuga romana, crostini di pane fritti, scaglie di parmigiano. Il condimento, con il quale viene spesso irrorata completamente, è una salsa a base di olio, aglio, succo di limone, pepe, tuorlo d'uovo e salsa Worcestershire. In poco tempo la sua fama attraversò il confine con il suo ideatore e divenne la più richiesta dalle star di Hollywood negli anni venti. Oggi, a poco meno di cento anni dalla sua creazione, se ne contano moltissime varianti. Tra le più famose quella con il pollo e quella con i gamberi. Questa è la mia.

Taglia il petto di pollo a strisce e fallo saltare in una padella calda con un cucchiaino di olio. Rosolalo bene su tutti i lati, poi salalo appena e tienilo da parte. Taglia il pane a cubetti e falli saltare nella padella dove hai cotto il pollo, aggiungendo un po' di olio d'oliva e salandoli. Scolali su della carta da cucina.

Nel frattempo, metti le uova in un piccolo pentolino, copri con acqua fredda, porta a ebollizione e lascia cuocere 4 minuti. Raffreddale sotto acqua corrente, toglì il guscio e tieni da parte.

In una piccola ciotola emulsiona insieme la senape al miele, il succo di limone e lo yogurt.
Assembla ciascun piatto disponendo prima le foglie di lattuga, poi il pollo, l'uovo tagliato a metà, i crostini di pane, il limone tagliato a fettine. Condisci con la salsa alla senape (puoi servirla a parte), il timo limoncino, l'origano fresco, un po' di pepe macinato al momento e le scaglie di parmigiano.





BRANZINO AL FORNO

Il branzino al forno è uno dei piatti preferiti di mia mamma, credo che i miei figli abbiano imparato ad amarlo da lei. Per me è un piatto estivo, che di solito preparo quando sono al mare, anche se poi ogni volta che sento il suo profumo penso che andrebbe preparato più spesso.

.....

PER 2 PERSONE

1 branzino da 900 g circa,
possibilmente pescato
4 – 5 patate piccole e novelle
2 manciate di pomodorini
datterino
1 manciata di olive taggiasche
½ limone
1 rametto di rosmarino
olio extravergine d'oliva
sale e pepe nero,
macinato al momento

Chiedi al tuo pescivendolo di togliere le squame al pesce e di pulire l'interno, in modo da non doverlo fare a casa. Se parti con il pesce già pulito, questa ricetta è davvero rapida.

Accendi il forno a 180°C e prendi una teglia abbastanza ampia da contenere sia il pesce che le verdure. Lava bene le patate e tagliale a spicchi (se sono novelle, puoi tenere la buccia), poi sistemale nella teglia insieme ai pomodorini interi e alle olive (con il nocciolo, così avranno maggior sapore). Condisci tutto con olio d'oliva e un po' di sale.

Taglia il mezzo limone in due quarti e sistemali dentro la pancia del branzino con un po' di sale, di pepe e di rosmarino (oppure timo). Adagia il pesce dentro la teglia, tenendo le verdure ai lati.

Inforna e cuoci per 30 minuti, sino a che vedrai i pomodorini appassiti, il pesce con la pelle croccante e la polpa bianca soda e opaca.

Togli il pesce dal forno e porta in tavola subito, poi sfilettalo usando un cucchiaio e una forchetta (o come preferisci). Servilo con le verdure e altro olio extravergine d'oliva e sale, a parte.

SPEZZATINO FACILE DI PRIMAVERA

Lo spezzatino con il purè di patate solitamente è un piatto unico invernale, ma ci sono quelle sere di primavera, quando il fresco è ancora in casa, e hai bisogno di servire qualcosa di estremamente ricco e confortante... questa ricetta è per quei giorni.

PER 4 PERSONE

800 g di patate
200 ml di latte
800 g di bocconcini di manzo,
puliti
2 cucchiaini di farina
1 piccola cipolla rossa
2 foglie di alloro
½ bicchiere di vino bianco
½ verza
2 carote gialle
¼ di cavolfiore romanesco
con le foglie
12 champignon
250 g di pisellini freschi
1 cucchiaino di concentrato
di pomodoro
foglie di origano fresco
sale e pepe nero,
macinato al momento
olio d'oliva

Questo piatto familiare può essere preparato con grande soddisfazione in poco tempo. Io ho utilizzato una cocotte in ghisa, ma anche la pentola a pressione fa un lavoro eccellente (e ancora più rapido).

Prima di cominciare, prepara il purè di patate, che potrai servire tiepido o caldo (riscaldandolo all'ultimo momento) in base al clima. Fai lessare le patate in acqua bollente, poi pelale, schiacciale e mettile in una pentola con il latte e un po' di sale. Mescola bene, cuocendo per 3 – 4 minuti su fiamma bassa, sino a che avrai ottenuto una purea omogenea. Non frullare mai il purè perché altrimenti le patate diventano collose. Copri e tieni da parte.

Scalda la pentola su fiamma vivace con un cucchiaino di olio. Mettici la cipolla affettata fine, aggiungi un cucchiaino di acqua e mescola, poi cuoci così per 2 – 3 minuti, in modo che appassisca. Nel frattempo, infarina i bocconcini di carne e mettili su un piatto.

Adagia la carne nella pentola e lasciala rosolare bene su tutti i lati, circa 2 – 3 minuti per lato. Se necessario, procedi in due gruppi, per non affollare lo spazio. Sfuma con il vino, sala leggermente e aggiungi l'alloro, un po' di pepe e il concentrato di pomodoro. Mescola bene e cuoci per 5 minuti con il coperchio, a fiamma bassa.

Nel frattempo taglia la verza a strisciole e affetta le carote e il cavolfiore romanesco. Aggiungi le verdure nella pentola, mescola, poi copri con un po' di acqua (oppure brodo leggero vegetale) e continua la cottura, aggiungendo liquido se necessario. Cuoci così per 15 – 20 minuti, poi aggiungi i pisellini e i funghi champignon tagliati a fette. Aggiusta di sale, aggiungi liquido se necessario e cuoci ancora per 20 minuti. La carne deve essere tenera, in base alle dimensioni dei cubetti potresti dover cuocere complessivamente tra i 40 e i 60 minuti.

Spegni la fiamma, assaggia e aggiusta di sale, poi sistema nei piatti con il purè di patate, aggiungi un po' di pepe e le foglie fresche di origano. Servi.



PANE INTEGRALE SEMPLICE

Croccante, profumato, morbido all'interno e perfetto sia con il salato che con il dolce. Il pane integrale che si prepara con questa ricetta è quello che mangerai tutti i giorni, perché è sano ma anche buono.

Non richiede lavorazioni extra e ti dà una grande soddisfazione, da subito.

PER 1 PANE DA 1 KG CIRCA

600 g di farina integrale
biologica
300 g di farina bianca
40 g di semi di lino
o di girasole (facoltativi)
1 cucchiaino di sale
35 g di lievito di birra fresco
660 – 680 ml circa di acqua,
tiepida
1 pugno di farina extra,
per impastare

Preparo il pane quasi sempre con la farina biologica, qualunque tipo sia, ma in particolare quando scelgo quella integrale, che utilizzando il chicco intero deve dare garanzie maggiori di assenza di pesticidi.

Metti le due farine in una ciotola grande e mescola con il sale. Se vuoi usare anche i semi, aggiungili adesso – puoi scegliere quelli che preferisci, oppure ometterli.

Versa 300 ml di acqua tiepida in una brocca (tieni il rimanente da parte per dopo) e sbriciolaci dentro il lievito, in modo che si scioglia in modo uniforme, poi lascia riposare così 5 minuti, mescolando ogni tanto. Versa l'acqua con il lievito nella ciotola e inizia a impastare energicamente con le mani, oppure con il gancio della planetaria. Aggiungi l'acqua restante a mano a mano che procedi: devi ottenere un impasto liscio ed elastico, piuttosto appiccicoso. Per arrivare alla consistenza giusta potresti aver bisogno di qualche cucchiaino in più o in meno di acqua, perché dipende anche dal grado di idratazione della farina, quindi procedi per gradi.

Una volta ottenuto l'impasto, staccalo dalla ciotola, dagli la forma di una palla e infarinalo leggermente. Rimettilo nella ciotola, coprilo con un canovaccio umido e lascialo riposare in un luogo tiepido per 3 – 4 ore.

Terminata la lievitazione, toglì l'impasto dalla ciotola, sgonfialo lavorandolo per un minuto circa con la farina extra, poi dagli la forma di una pagnotta ovale. Prepara uno stampo a cassetta rivestito di carta forno (oppure unto di olio di semi) e trasferiscici dentro l'impasto, lasciandolo coperto 10 minuti. Nel frattempo, accendi il forno e portalo a 200°C.

Incidi la superficie del pane in 3 – 4 punti, usando una lama tagliente, poi inforna e cuoci per 40 minuti circa. Il pane è cotto quando battendolo con le nocche della mano sul fondo suona vuoto, come un tamburo. Togli dal forno e lascia raffreddare su una griglia.



PIZZA BIANCA

La mia versione preferita: una pizza bianca con sopra tanti pomodorini crudi, la rucola e il parmigiano. A volte unisco anche un po' di senape, dell'avocado o – perché no? – dei carciofini sott'olio. Solo a guardarla la mangio già con gli occhi. Una birra fredda è la sua compagna ideale.

PER 1 PIZZA GRANDE

100 g di farina forte
¼ di cucchiaino di sale fino
65 – 70 ml di acqua, tiepida
5 g di lievito di birra
200 g di pomodori misti
(rossi, giallo, verdi)
1 manciata di rucola selvatica
olio extravergine d'oliva
sale in fiocchi
scaglie di parmigiano,
tagliate al momento
pepe nero,
macinato al momento
10 foglie di basilico fresco
farina extra, per la lavorazione

Mescola insieme la farina e il sale in una ciotola ampia. A parte, sbriciola il lievito di birra nell'acqua tiepida e lascialo riposare così 5 minuti, mescolando un paio di volte, per scioglierlo bene. Inizia a impastare, a mano o con un impastatore elettrico dotato di gancio, aggiungendo l'acqua con il lievito un po' alla volta. L'impasto deve essere morbido, umido ed elastico: se necessario, aggiungi un cucchiaino di acqua.

Infarina la palla di impasto e mettila in una ciotola pulita a lievitare, coprendola con un canovaccio bagnato con acqua calda e lasciandola in un luogo riparato. Lasciala così 2 ore, sino a che raddoppierà di volume, poi lavorala sul piano infarinato, impastandola brevemente e stendendola a forma di cerchio con un mattarello. A questo punto, accendi il forno e portalo a 220°C, lasciando all'interno la teglia in metallo, in modo che si scaldi bene.

Metti la pizza su un foglio di carta forno e condiscila con un po' di olio d'oliva (non mettere il sale adesso), falla scivolare sulla teglia calda e cuoci per 18 – 20 minuti, o sino a che vedrai il bordo leggermente dorato.

Mentre la pizza cuoce, lava i pomodori e tagliali in quarti, poi mettili in un piatto e condiscili con l'olio e il sale.

Una volta pronta, sistema la pizza su un piatto o su un tagliere, aggiungi i pomodori, la rucola, le scaglie di parmigiano e le foglie di basilico. Aggiungi altro olio se lo desideri, e una macinata di pepe. Servila e mangiala subito, calda e fragrante di forno.



CAPITOLO DIECI

DOLCI

CRÈME CARAMEL

Uno dei dolci più venduti in versione "già pronta", eppure così facile da fare. Non si può paragonare una versione in bustina a questa sontuosa delizia per il palato, che ti ricompensa a ogni cucchiaino del tempo che hai investito nella sua preparazione. Un grande classico, che amerai dal primo assaggio.

PER 8 PORZIONI

per il caramello

200 g di zucchero

per la crema

240 ml di panna fresca liquida

240 ml di latte intero

1 baccello di vaniglia

1 cucchiaino di scorza

di limone, grattugiata

1 pizzico di sale

4 uova

50 g di zucchero

Prepara innanzitutto il caramello. Metti lo zucchero in una piccola casseruola e scaldalo su fiamma bassa, sino a che sarà sciolto. Non serve mescolarlo: quando raggiunge il bollore, lascialo sobbollire qualche minuto, sino a che diventerà color ambra, poi togliilo dal fuoco e mescola rapidamente con un cucchiaino di legno, per intiepidirlo e impedirgli di bruciare. Versalo negli stampini suddividendolo equamente e lascia da parte.

Prima di iniziare a preparare la crema, accendi il forno a 150°C e porta a ebollizione una piccola pentola piena di acqua.

Versa in una casseruola abbastanza capiente la panna, il latte, il sale e la scorza di limone. Aggiungi i semini neri del baccello di vaniglia (per estrarli, incidilo per il lungo e preleva con il dorso della lama del coltello). Porta tutto a ebollizione e spegni la fiamma appena prima che raggiunga il bollore.

Metti le uova e lo zucchero in una ciotola e montale con il frullino elettrico, sino a che saranno gonfie e spumose. Aggiungi il composto di latte e panna, lentamente, mescolando con una spatola o con un cucchiaino di legno.

Sistema gli stampini in una casseruola capiente. Ripartisci la crema all'interno suddividendola equamente e poi versa intorno agli stampi tanta acqua bollente quanta te ne serve affinché arrivi a metà dell'altezza degli stampi.

Facendo molta attenzione a non rovesciare l'acqua, inforna la casseruola e lascia cuocere a 150°C per circa 50 minuti. Il crème caramel deve risultare sodo al tatto, ed elastico.

Togli dal forno e lascia raffreddare completamente gli stampini, poi mettili in frigorifero per almeno un'ora, prima di servirli, rovesciandoli su un piatto. Per far uscire il crème caramel senza romperlo, passa un coltello intorno al bordo e immergi lo stampo in acqua calda per 30 secondi: ti aiuterà ad estrarlo al meglio. Servi con un cucchiaino da dolce.



CHEESECAKE ALLE FRAGOLE

Morbida e cremosa, ma con un gusto leggermente più pungente, che è dato da un ingrediente segreto che svelo subito: la crème fraîche. La mia cheesecake è fatta con robiola di latte vaccino freschissima (non con un formaggio spalmabile industriale). E la differenza la senti appena tocca il palato.



PER 1 TORTA DA 12 FETTE

150 g di biscotti secchi
(tipo Digestive)
2 cucchiai di miele liquido
1 cucchiaino di cannella
macinata
75 g di burro, fuso
5 fogli di gelatina
100 ml di latte
3 strisce di scorza di limone
1 cucchiaino di essenza
di vaniglia
280 g di robiola di latte
vaccino fresca
80 g di zucchero
100 g di crème fraîche
280 ml di panna fresca liquida
1 manciata di lamponi
1 cestino di fragole
1 cucchiaio di zucchero a velo
foglie di menta fresca,
per decorare
burro per lo stampo

Prepara uno stampo a cerniera da 24 cm di diametro, imburato e rivestito con un foglio di carta forno.

Spezzetta i biscotti e mettili in un piccolo robot da cucina. Azionalo a intermittenza per ridurli in briciole abbastanza fini. Trasferiscili in un piatto fondo, quindi bagnali con il miele e cospargili con la cannella. Per ultimo versa il burro fuso, incorporandolo con un cucchiaio di legno.

Premi questo composto sulla base dello stampo creando un disco di spessore omogeneo e tienilo da parte mentre prepari il resto.

Metti i fogli di gelatina in una ciotola, coprili di acqua fredda e lasciali così 10 minuti.

Nel frattempo, scalda il latte senza farlo bollire insieme alla scorza di limone, poi togliilo dal fuoco e lascialo in infusione 10 minuti. Togli la scorza e aggiungi la gelatina strizzata e l'essenza di vaniglia. Mescola sino a che sarà completamente sciolta.

Metti la robiola e lo zucchero in una ciotola e amalgamali insieme utilizzando un frullino elettrico. Aggiungi il latte e la crème fraîche e mescola ancora un minuto. A parte monta la panna sino a che sarà soda ma ancora soffice e uniscila nella ciotola con il formaggio e la crème fraîche, mescolando con una spatola di silicone.

Quando avrai ottenuto una crema liscia e amalgamata, versala sopra la base di biscotti, livella con la spatola e metti in frigorifero per 4 – 8 ore, sino a che sarà ben rappresa.

Puoi conservare la tua cheesecake così per un giorno, in frigorifero, coperta con della pellicola.

Al momento di servirla, estraila dallo stampo e mettila su un piatto o un'alzata. Aggiungi la frutta, le foglie di menta e lo zucchero a velo e servila dopo circa 15 minuti da quando l'hai tirata fuori dal frigorifero, in modo che si ammorbidisca un po'.

Quando si parla di prima colazione devo ammettere di essere leggermente maniaca. Dedico una grande quantità di energia creativa a questo momento, che non è mai stato scontato per me. Un caffè e una brioche in piedi al bar sono una cosa che non fa parte del mio modo di vivere. Per me la colazione non è soltanto il primo pasto della giornata – quello a cui penso pregustandomelo già la sera prima entrando nel letto – è soprattutto il momento in cui inizio un nuovo giorno, il pasto più importante, sul quale mi sono sempre impuntata, a casa, affinché fosse un momento breve ma condiviso da tutti. La prima colazione dà inizio a tutto: serve energia, servono preparazioni veloci, ma anche una buona dose di tranquillità per iniziare un nuovo giorno nel modo migliore, di buon umore.

Come tutte le famiglie in cui ci sono adulti con un lavoro a tempo pieno e ragazzi che vanno a scuola, c'è una bella differenza tra il modo in cui facciamo colazione in settimana e nel week end. Dal lunedì al venerdì tutto ruota (a ritmo abbastanza serrato) intorno al grande bancone della cucina, che diventa una sorta di "hub" per definirlo con un termine contemporaneo: il bollitore scalda l'acqua per il thé di Edoardo e per il mio caffè americano, la macchinetta fa l'espresso, si preparano le merende per la scuola e intanto si sistemano le tovagliette all'americana che usiamo per iniziare la giornata. C'è chi mangia una fetta di torta avanzata dalla cena del giorno prima e chi sceglie una tazza di latte con i suoi biscotti preferiti. Non manca mai la frutta fresca, che è la mia scelta così come per Ludovica, per me insieme a una ciotola di yogurt bianco intero con muesli, oppure a una fetta di pane fatto in casa con confettura senza zucchero o, semplicemente, burro di malga.

Nel fine settimana le cose cambiano molto: il ritmo si fa lento, talvolta mi sveglio con un caffè portato a letto insieme al giornale, apparecchiamo in terrazza sino a che il tempo è buono e spesso optiamo per la colazione salata, con avocado e salmone su toast appena grigliati, oppure uova in camicia o strapazzate, oppure le crêpes. Se penso a una singola cosa che per me è la colazione della domenica per eccellenza questa è la classica brioche, che è anche la ricetta con la quale ho deciso di aprire questo capitolo, che ho tenuto per ultimo, per dargli tutta l'importanza che merita.





CRÊPES

La nostra colazione del week end non può prescindere dalle crêpes, che da noi si servono con una crema di nocciole artigianale. La ricetta che avevo imparato a scuola è stata sostituita un'estate con questa, che si prepara senza la bilancia.

.....

PER 8 - 12 CRÊPES

2 uova
2 cucchiaini di zucchero
2 cucchiaini di farina
1 bicchiere di latte
1 pizzico di sale
burro, per cuocere

per servire, a piacere

burro fresco o fuso
zucchero di canna
crema di nocciole
frutti di bosco
panna montata

Semplice e facile da fare, la ricetta delle crêpes può essere preparata anche "a occhio" come facevano le nostre nonne. Questa ricetta è quella che ho ereditato dal mio amico Roberto, che a sua volta l'ha ereditata da sua nonna. Ora può entrare anche nel tuo corredo di ricette.

Procurati una padella adatta per cuocere le crêpes: ne esistono di apposite, ma anche una antiaderente va bene. Tieni a portata di mano una spatola, una tazzina da caffè e un piatto.

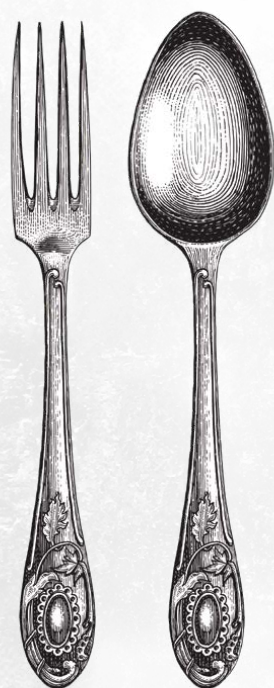
Metti in una ciotola le uova con lo zucchero e mescola bene con una frusta, poi aggiungi la farina e un pizzico di sale. Mescola per amalgamare il tutto, poi versa il latte: devi ottenere un composto liquido, fluido e senza grumi. Se ci sono dei grumi, passa tutto al colino a maglia fine. La prossima volta andrà meglio.

Scalda la padella su fiamma media e scioglici dentro un pezzettino di burro, spargendolo bene su tutta la superficie con un pezzo di carta da cucina.

Preleva una tazzina di impasto e versala nella padella calda, poi falla roteare per coprire il fondo in modo omogeneo. Cuoci per circa un paio di minuti, in base allo spessore, poi solleva la crêpe con la spatola e se sotto compaiono i primi segni bruniti, girala. Cuoci ancora 30 secondi, poi rovescia la crêpe sul piatto e procedi con la successiva, sino a che avrai esaurito la pastella.

Impila le crêpes una sull'altra per tenerle calde e aggiungi un pezzettino di burro quando vedi che serve. Se la padella si scalda troppo, togliila dal fuoco e asciuga il burro bruciato con della carta da cucina.

Servi con gli accompagnamenti che hai scelto.



CAPITOLO TREDICI

APPARECCHIARE LA TAVOLA



Amo la tavola. Non ci sono altri modi per dirlo: per me è il luogo dove il giorno lascia il passo alla notte, ogni sera, come in un rito di passaggio che si compie stendendo la tovaglia sul tavolo.

E anche se qualcuno potrebbe pensare il contrario, le mie tavole sono molto semplici, messe insieme con pochi oggetti, senza fronzoli e senza spreco di tempo. Sono sinceramente convinta che un pasto sia davvero migliore se lo servi su una bella tavola apparecchiata in modo ordinato, intorno alla quale sedersi per raccontarsi la giornata. Non ho mai capito perché alcune persone ritengano che sia qualcosa che richiede uno sforzo eccessivo, né perché vi rinuncino a favore di una ipotetica praticità che, a mio avviso, toglie una parte della bellezza della vita. Tornare a casa e sedersi a una bella tavola, poter mangiare un piatto caldo, con tranquillità, è una cosa che fa bene alla vista quanto al cuore. E mi aiuta a vivere meglio.

Quanto tempo si impiega ad apparecchiare la tavola nel modo corretto? Dieci minuti dovrebbe essere la risposta giusta: un tempo sufficiente a fare le cose per bene, senza che diventi pesante.

Apparecchiare la tavola è sempre stato un piacere, per me. Non so spiegarlo, ma l'idea di poter vestire il tavolo della sala con una bella tovaglia e agghindarlo con piatti e bicchieri mi è sempre piaciuta, sin da quando lo facevo con mia madre, e mi perdevo a inseguire con gli occhi i decori di un servizio di piatti bianco e verde, sul quale si rincorrevano foglie e frutti. Non ho mai vissuto questa cosa come un dovere, bensì come un piacere, un privilegio forse, considerato che posso divertirmi a livello creativo abbinando tra loro materiali e colori.

Vestire la tavola è più interessante che vestire me stessa. Sicuramente è qualcosa in cui in questi anni ho investito più tempo e maggiori risorse economiche. E anche spazio: a casa nostra i piatti occupano una superficie ben maggiore di quella che ho dedicato alle scarpe e alle borse.

Ho un ripiano nell'armadio della biancheria dedicato solo alle tovaglie, e sotto a questo uno che è appannaggio esclusivo dei tovaglioli e delle tovagliette americane. Ci sono quelle in tinta unita e quelle stampate. Quelle che sono fatte in lino



Un piccolo vaso con dentro qualche fiore fresco o delle candele possono essere un bellissimo segno di eleganza sulla tavola di tutti i giorni.

Per posizionare ogni oggetto correttamente, segui questo schema (guarda la foto a pagina 6).

Piatto piano posizionato a circa 2 cm dal bordo del tavolo, centrato rispetto alla sedia.

A destra: il coltello con la lama rivolta verso il piatto e il cucchiaio se serve (più a destra).

A sinistra: le forchette e il tovagliolo, più esterno rispetto alle forchette, piegato a rettangolo o a triangolo.

In alto sulla destra: i bicchieri, mettendo eventualmente davanti il più basso.

POSATE, TOVAGLIOLO, CENTROTAVOLA

Dovrebbero saperlo tutti che l'uso delle posate a tavola sia quello che segue l'ordine di apparecchiatura, dall'esterno verso l'interno. Si prendono sempre dunque le posate più esterne.

Ma come scegliere la posata giusta? L'insalata si mangia solo con la forchetta, così come l'antipasto. Se l'antipasto prevede l'uso del coltello, lo si capisce perché saranno apparecchiati sulla destra due coltelli. Il primo dei due, eventualmente, esterno al cucchiaio (se previsto). Se c'è un solo coltello significa che l'antipasto va mangiato con l'uso esclusivo della forchetta. Come succede nella maggior parte dei casi.

La pasta asciutta si mangia solo con la forchetta, in Italia, anche se all'estero viene apparecchiato anche il cucchiaio per aiutarsi con gli spaghetti.

Il coltello da carne si usa con un movimento di taglio che prevede lo spingersi avanti e indietro. Il coltello da pesce, che non ha la lama, viene usato solo per separare la polpa del pesce, tirandola delicatamente verso l'esterno.

Per mangiare una minestra in brodo si prende il cucchiaio con la mano destra e lo si porta al piatto delicatamente, usandolo per raccogliere il liquido con un movimento che va dall'alto al basso e viceversa. Non dai lati. Per prendere l'ultima parte del brodo si può inclinare la fondina, sollevando appena il piatto con la mano sinistra e inclinandolo quindi verso la parte centrale del piatto (mai verso di noi).

Se decidi di servire il dolce o la frutta, puoi tranquillamente portare in tavola le posate con i piatti da dessert, ma se desideri apparecchiare sin dall'inizio, si possono sistemare oltre il piatto in orizzontale. Il coltellino va posizionato con il manico verso la destra, la lama a sinistra, rivolta verso il basso (verso il piatto). La forchettina sta sopra il coltellino, con l'impugnatura a sinistra e i rebbi verso destra. Se c'è invece il cucchiaio da dolce, va messo con l'impugnatura verso destra.



Questo è il libro con il quale
desidero tramandare l'amore
per la buona tavola, dando vita
a una moderna tradizione
con ricette buonissime, che
sono anche facili, veloci, eleganti.
Affinché la cucina sia una gioia.

Crab



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

35 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 306 0



9 788867 533060