



Piatti nutrienti
disponibili in ogni momento

FREEZE

Ruby Bell e Milly Bagot

Guido Tommasi Editore

Sommario

6	Introduzione
13	Pasti semplici per tutti i giorni
43	Cenette ritempranti
91	Piatti per tutta la famiglia (da 6 mesi)
117	Contorni per tutti i gusti
137	Gli indispensabili
155	Coccole dolci
172	Tabella delle conservazioni
173	Indice analitico
176	Ringraziamenti

Introduzione

Quanto sarebbe bello aprire il freezer e trovarci dentro un tesoro preparato con cura di pasti deliziosi e nutrienti pronti da scaldare? Ci siamo rese conto che troppo spesso il freezer di casa viene sfruttato al di sotto delle sue potenzialità, magari solo per una confezione di bastoncini di pesce o di piselli surgelati e una vaschetta per il ghiaccio o una pizza. Così abbiamo fondato ByRuby, con l'intento di cambiare l'approccio delle persone al cibo congelato: entrate nel "Freezer del Futuro" e scoprite come preservare il meglio della natura. Considerate il freezer un modo per mettere in standby un piatto appena preparato e ricco di sostanze nutritive fino al momento di premere di nuovo su "play" e gustarlo per un pasto infrasettimanale o come coccola nel weekend.

All'inizio abbiamo provato e riprovato per mettere a punto ricette salutari e del tutto naturali, tanto buone da scongelate come appena fatte. Perfezionare le ricette, abbiamo iniziato a distribuirle in modo diretto agli amanti del buon cibo in tutto il Regno Unito. Riempire i freezer del Paese con i piatti più amati dalle famiglie, come lo sfornato di pesce, ma anche con manicaretti meno noti, come il ramen di miso, ha dimostrato ai nostri clienti che il cibo congelato può davvero essere migliore, come testimoniano i loro riscontri incredibilmente positivi. Ora tocca a voi: le ricette di questo libro sono davvero speciali e noi gli siamo molto affezionate.

Le nostre vite sono sempre più impegnate, ma sappiamo bene che il cibo buono e nutriente è alla base di una vita felice e in salute. Cucinare in serie e congelare i pasti non solo fa risparmiare tempo, ma è anche

una soluzione economica. Che viviate da soli o in una famiglia numerosa, che cerchiate un pranzo veloce e nutriente, una cenetta ritemprante dopo una lunga giornata o qualcosa di sfizioso da offrire agli amici, potete rilassarvi: vi basterà rivolgervi al vostro nuovo migliore amico, il freezer!

Ingredienti

Siamo fermamente convinte dell'importanza di impiegare ingredienti di ottima qualità. Usando il freezer in maniera efficiente, è raro che si sprechi cibo, pertanto, una volta acquisito il ritmo della cucina seriale e del congelamento, acquistare prodotti di qualità potrebbe persino rivelarsi un risparmio.

In omaggio alla sostenibilità, questo libro è ricco di squisite ricette vegetariane e vegane con verdure, cereali e legumi. La qualità di questi ingredienti deve essere tanto alta quanto quella di carne e pesce: il risultato sarà così altrettanto appetitoso.

Tutti gli ingredienti del libro dovrebbero essere facilmente reperibili al supermercato. Amiamo acquistare prodotti di stagione, pertanto se una ricetta prevede i broccoli ma vi trovate nella stagione degli asparagi, usate questi ultimi. Se non trovate il nasello, usate un altro pesce con le carni bianche, oppure sostituite il salmone con la trota o un altro pesce grasso. Manzo, agnello e maiale sono intercambiabili. Adattando i tempi di cottura, le lenticchie di Puy secche o i fagioli sono ottimi sostituti della carne in qualsiasi stufato o brasato. Odiamo lo spreco, pertanto abbiamo creato ricette flessibili e vi incoraggiamo a usare ciò che avete in casa e a essere creativi.



The background of the image is a classic marbled paper pattern, featuring intricate, swirling, and wavy lines in various shades of light blue, teal, and pale green. The pattern is dense and organic, resembling natural stone or liquid swirls. A semi-transparent white rectangular box is positioned on the right side of the image, containing the text.

**Pasti semplici
per tutti
i giorni**



Udon noodles con verdure del giorno

Il titolo è tutto un programma: questo piatto è ricchissimo di verdure, molto salutare e nutriente, nonché uno dei più gettonati sul nostro sito. Noi vi suggeriamo alcune verdure, ma qualsiasi ortaggio stagionale andrà benissimo.

Per 4-5 porzioni LF / V / VE

2 cucchiaini di olio di sesamo
20g di zenzero fresco pelato e tritato finemente
1 cucchiaino di aglio schiacciato
1 cucchiaino di peperoncino privato dei semi e tritato
3 cucchiaini di salsa teriyaki
3 cucchiaini di salsa di soia scura
1 cucchiaino di succo di limone
1 cucchiaino di aceto di vino di riso
200g di tofu tagliato a cubetti di 2cm
le cime separate di 1 testa di broccolo
olio d'oliva
30g di anacardi
200g di cavolo cinese tagliato a fettine o altra verdura a foglia di stagione
100g di champignon affettati sottilmente
100g di fagioli di soia congelati o freschi
100g di cipollotti tritati finemente
400g di udon noodles già cotti
sale e pepe

Per guarnire (a scelta):

1 cucchiaino di semi di sesamo
30g di coriandolo fresco tritato
spicchi di limone

1 Scaldare il forno in modalità ventilata a 180°C. Rivestite due teglie con carta forno.

2 Scaldare a fuoco medio una padella antiaderente, aggiungete l'olio di sesamo e soffriggetevi lo zenzero, l'aglio e il peperoncino per 5 minuti, mescolando di tanto in tanto.

3 Aggiungete la salsa teriyaki, la salsa di soia, il succo di limone e l'aceto e cuocete per circa 5 minuti finché la salsa si sarà ridotta abbastanza da coprire il dorso di un cucchiaino. Unite il tofu e proseguite la cottura per circa 10 minuti, fino a doratura.

4 Nel frattempo, distribuite le cime di broccolo su una teglia e conditele con sale, pepe e un giro di olio. Cuocete in forno per circa 10 minuti finché saranno appena dorate e abbrustolite ai bordi.

5 Mentre arrostiti i broccoli, tostate gli anacardi nella seconda teglia per circa 5 minuti, fino a doratura, quindi lasciateli raffreddare e poi tritateli grossolanamente.

6 Unite nella padella tutti gli ingredienti rimasti e cuocete per circa 5 minuti, finché verdure e noodles saranno teneri, quindi aggiungete gli anacardi e i broccoli e salate e pepate a piacere.

7 Prima di servire potete guarnire il piatto con una spolverata di semi di sesamo e coriandolo e qualche spicchio di limone.



Porzionate i noodles in contenitori adeguati (pag. 8-9). Lasciateli raffreddare, quindi chiudete ermeticamente i contenitori, etichettateli con nome e data (pag. 9) e riponeteli nel freezer.



Scaldare i noodles nel microonde ad alta potenza per 3 minuti, quindi sfornateli e mescolate. Coprite il contenitore senza chiuderlo ermeticamente e rimettetelo nel microonde per altri 5 minuti o finché i noodles saranno caldissimi. Prima di servirli, attendete 3 minuti.



Scaldare il forno a 160°C in modalità ventilata. Aprite il contenitore (adatto al forno) e copritelo con l'alluminio, quindi infornatelo in una teglia nel ripiano di mezzo del forno e scaldare i noodles per 40-45 minuti o finché saranno caldissimi. Prima di servire attendete 3 minuti.

Zuppa verdissima

Variate liberamente gli ingredienti di questa deliziosa zuppa secondo disponibilità e stagione. Noi vi abbiamo incluso i fagioli Mung perché ricchi di antiossidanti e vitamine e perché donano al piatto una piacevole consistenza, ma potete sostituirli con altri legumi, come le lenticchie di Puy, o ometterli.

Per 8 porzioni LF / GF / V / VE

500g di fagioli Mung interi secchi, ben sciacquati e scolati
olio d'oliva
2 cipolle tritate finemente
4 coste di sedano tritate finemente
3 spicchi d'aglio schiacciati
4 porri mondati e affettati
gli aghi tritati grossolanamente di 3 rametti di rosmarino
le foglie tritate grossolanamente di 5 rametti di timo
1kg di zucchine tritate grossolanamente
1 dado per brodo vegetale
200g di foglie di spinaci
le foglie tritate grossolanamente di 15g di prezzemolo liscio
le foglie tritate grossolanamente di 15g di basilico, più extra per guarnire
il succo di ½ limone
sale e pepe

1 Mettete i fagioli Mung in una casseruola, copriteli con abbondante acqua e portate a ebollizione, quindi abbassate la fiamma e lessate i legumi a fuoco lento per circa 30 minuti, mescolando ogni tanto, fino a cottura completa. Scolate.

2 Mentre i fagioli cuociono, scaldate a fiamma moderata una grossa padella dal fondo spesso, aggiungete un po' di olio d'oliva e fate sudare le cipolle per 5–10 minuti, finché risulteranno morbide e traslucide.


3 Unite il sedano e cuocete per 5 minuti, quindi aggiungete l'aglio, i porri, il rosmarino e il timo e cuocete per altri 5 minuti.


4 Aggiungete le zucchine e cuocete per circa 10 minuti.


5 Sbriciolate il dado nella padella e versate abbastanza acqua da coprire le zucchine. Portate a ebollizione, quindi abbassate la fiamma e cuocete a fuoco lento per 15–20 minuti, mescolando ogni tanto, finché le zucchine si saranno ammorbidite; attenzione a non cuocerle troppo, altrimenti diventeranno amare.

6 Togliete la padella dal fuoco, unite gli spinaci e mescolate finché si saranno appassiti. Frullate la zuppa con un frullatore a immersione o nel mixer per ottenere una consistenza liscia.

7 Insaporite la zuppa con le erbe e il succo di limone e sale e pepe a piacere. Completate con i fagioli Mung e guarnite con qualche foglia di basilico. Scaldate a fiamma dolce prima di servire.

 Porzionate la zuppa e i fagioli Mung in contenitori adeguati (pag. 8–9). Lasciateli raffreddare, quindi chiudete ermeticamente i contenitori, etichettateli con nome e data (pag. 9) e riponeteli nel freezer.

 Scaldate la zuppa nel microonde ad alta potenza per 3 minuti, quindi sfornatela e mescolate. Coprite il contenitore senza chiuderlo ermeticamente e rimettetelo nel microonde per altri 5 minuti o finché la zuppa sarà caldissima. Prima di servire attendete 3 minuti.

 Immergete il contenitore in un recipiente colmo d'acqua calda e attendete che il cibo congelato si stacchi dalle pareti del contenitore. Trasferite la zuppa in una padella e scaldatela a fiamma bassa finché sarà bollente. Prima di servire attendete 3 minuti.



Zuppa thailandese di patata dolce

La patata dolce rende questa zuppa irresistibilmente cremosa e vellutata senza bisogno di usare formaggio o latticini. Un piatto perfetto per un pranzo veloce, da portare al lavoro e riscaldare rapidamente nel congelatore. Salutare e deliziosa, averne una scorta nel freezer è d'obbligo!

Per 6-8 porzioni LF / GF / V / VE

1 grossa cipolla tritata finemente
3 gambi di lemon grass tritati grossolanamente
2cm di radice di zenzero fresca pelata e tritata grossolanamente
4 spicchi d'aglio tritati finemente
2 peperoncini rossi (o meno a seconda del gusto) tritati grossolanamente
1 cucchiaino di curcuma in polvere
2kg di patate dolci pelate e tagliate grossolanamente
2 confezioni da 400ml di latte di cocco
250ml d'acqua
la scorza grattugiata e il succo di 1 lime
sale e pepe

Per guarnire (a scelta):

una manciata di foglie di coriandolo fresco
fettine di peperoncino rosso


1 Lavorate la cipolla, il lemon grass, lo zenzero, l'aglio e i peperoncini nel mixer fino a ridurli in una pasta, aggiungendo poca acqua se necessario. Potete usare anche un frullatore a immersione.


2 Scaldate a fiamma moderata una grossa padella dal fondo spesso, aggiungete la pasta speziata e la curcuma e cuocete per 5-10 minuti, mescolando spesso.


3 Aggiungete le patate dolci e cuocetele a fuoco medio per 5 minuti.

4 Versate il latte di cocco e l'acqua, assicurandovi che il liquido arrivi a coprire le patate (e non oltre), quindi portate a ebollizione e lessate le patate per 10-15 minuti, mescolando ogni tanto, finché saranno cotte del tutto.

5 Togliete dal fuoco e frullate il tutto con il frullatore a immersione o il mixer fino a ottenere una consistenza liscia. Aggiungete la scorza e il succo del lime e salate e pepate a piacere. Se gradite, completate il piatto con le foglie di coriandolo e le fettine di peperoncino.

 Porzionate la zuppa in contenitori adeguati (pag. 8-9). Lasciatela raffreddare, quindi chiudete ermeticamente i contenitori, etichettateli con nome e data (pag. 9) e riponeteli nel freezer.

 Scaldate la zuppa nel microonde ad alta potenza per 3 minuti, quindi sformatela e mescolate. Coprite il contenitore senza chiuderlo ermeticamente e rimettetelo nel microonde per altri 5 minuti o finché la zuppa sarà caldissima. Prima di servire attendete 3 minuti.

 Immergete il contenitore in un recipiente colmo d'acqua calda e attendete che il cibo congelato si stacchi dalle pareti del contenitore. Trasferite la zuppa in una padella e scaldatela a fiamma bassa finché sarà bollente. Prima di servire attendete 3 minuti.





Cenette ritempranti

Pollo affumicato


con chorizo e fagioli borlotti


Mio padre cucinava questo delizioso stufato speziato quando eravamo piccole e oggi il piatto mi riporta alla mente la mia felice infanzia spagnola. I borlotti rendono ancor più sostanziosa questa pietanza "tutto in una pentola".


Per 8 porzioni LF / GF (se usate chorizo senza glutine)

500g di fagioli borlotti secchi precedentemente ammollati
olio di semi
1 grossa cipolla tritata finemente
4 carote tritate finemente
4 coste di sedano tritate finemente
4 spicchi d'aglio schiacciati
2 cucchiaini di pepe di Cayenna
½ cucchiaino di paprika affumicata
1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
200ml di ketchup
2 cucchiaini di salsa Worcester
½ cucchiaino di aceto di vino rosso
1 cucchiaino di zucchero semolato
500g di chorizo morbido (crudo) tagliato a rondelle spesse 1cm
500g di polpa di pomodori in pezzi in scatola
8 sovracosce di pollo disossate e senza pelle
la scorza grattugiata di 1 limone
1 cucchiaino di foglie di timo tritate
600g di pancetta affumicata
le foglie tritate di 30g di prezzemolo liscio
sale e pepe

- 1 Lessate i fagioli per un'ora o finché inizieranno ad ammorbidirsi, ma non al punto di sfaldarsi, quindi scolateli.
- 2 Nel frattempo, scaldare una padella a fiamma moderata, versatevi un po' di olio di semi e fatevi appassire la cipolla, le carote e il sedano.
- 3 Aggiungete l'aglio, il pepe di Cayenna, la paprika affumicata e il concentrato di pomodoro e cuocete il tutto per 5 minuti.
- 4 Unite anche il ketchup, la salsa Worcester, l'aceto e il chorizo e proseguite la cottura per 5 minuti.
- 5 Versate la polpa di pomodori in pezzi, abbassate la fiamma e sobbollite il tutto dolcemente per 10 minuti, mescolando ogni tanto.
- 6 Mentre vi occupate della salsa, scaldare il forno a 180°C in modalità ventilata.
- 7 In una ciotola, condite le sovracosce di pollo con la scorza di limone e il timo.
- 8 Avvolgete le sovracosce in 2 fette di pancetta ciascuna e cuocetele in forno per 20–25 minuti o finché saranno interamente cotte.
- 9 Togliete la salsa dal fuoco, aggiungetele i fagioli lessati e il prezzemolo e salate e pepate a piacere.
- 10 Per servire, distribuite nei piatti quantità uguali di salsa e fagioli e completate ogni porzione con una sovracoscia.

 Porzionate il pollo affumicato con chorizo e borlotti in contenitori adeguati (pag. 8–9), con una sovracoscia per porzione. Lasciate raffreddare, quindi chiudete ermeticamente i contenitori, etichettateli con nome e data (pag. 9) e riponeteli nel freezer.

 Scaldare il pollo nel microonde ad alta potenza per 3 minuti, quindi sfornatelo e mescolate. Coprite il contenitore senza chiuderlo ermeticamente e rimettetelo nel microonde per altri 5 minuti o finché il pollo sarà caldissimo. Prima di servire attendete 3 minuti.

 Scaldare il forno a 160°C in modalità ventilata. Scoprite il contenitore (adatto al forno) e ricopritelo con l'alluminio, quindi infornatelo in una teglia nel ripiano centrale del forno e scaldare il pollo per 40–45 minuti o finché sarà caldissimo. Prima di servire attendete 3 minuti.





Trota aromatizzata con pak choi

Oltre a essere incredibilmente saporito, questo piatto è anche molto nutriente e salutare, nonché facile da preparare e ottimo da riscaldare e servire in menche non si dica. Assaporatelo da solo in una cena semplice e gustosa o con dei noodles di riso o il nostro Riso misto infallibile al prezzemolo (pag. 134).

Per 8–10 porzioni LF / GF

- 1 filetto di trota da circa 800g–1kg spellato, diliscato e tagliato in filetti più piccoli da circa 100g ciascuno
- 2½ cucchiaini di pasta di curry rosso thailandese
- 2 cucchiaini di olio di semi di sesamo
- 3 foglie fresche di lime kaffir
- 1 cucchiaino di salsa di pesce
- 2 confezioni da 400ml di latte di cocco
- le foglie tritate di 30g di coriandolo fresco più extra per guarnire (a scelta)
- la scorza grattugiata e il succo di 1 lime
- 500g di pak choi tagliato grossolanamente
- 1 cucchiaino di salsa di soia scura senza glutine
- 200g di fagioli di soia congelati o freschi

Per la marinata:

- 2 peperoncini rossi privati dei semi e tritati finemente
- 2cm di radice di zenzero fresca pelata e tritata finemente
- 2 cucchiaini di miele chiaro
- la scorza grattugiata di 1 lime
- 2 cucchiaini di salsa di soia scura senza glutine

1 Mettete il pesce in una ciotola, aggiungete tutti gli ingredienti per la marinata e strofinateli su ciascun lato dei filetti. Coprite la ciotola e lasciate insaporire la trota in frigo mentre vi occupate della salsa.

2 Scaldate a fiamma bassa una grossa padella dal fondo spesso, aggiungete la pasta di curry e l'olio di sesamo e cuocete, mescolando spesso, per 5 minuti o finché gli ingredienti sprigioneranno il loro aroma.

3 Unite le foglie di lime, la salsa di pesce e il latte di cocco e sobbollite il tutto a fuoco dolce per circa 20–25 minuti, mescolando spesso, finché la salsa inizierà ad addensarsi.

4 Nel frattempo, se servite subito il piatto, scaldate il forno a 180°C in modalità ventilata per cuocere la trota con la salsa. Se invece congelate la pietanza, non serve cuocere il pesce.

5 Togliete la salsa dal fuoco e unitevi il coriandolo, la scorza del lime, il pak choi, la salsa e i fagioli di soia.

6 Per servire subito la trota aromatizzata, trasferite la salsa in una pirofila, adagiatevi sopra i filetti di pesce e cuocete il tutto in forno per 10–15 minuti, o fino a cottura completa del pesce. Se gradite, guarnite con qualche foglia di coriandolo e servite.



Porzionate la salsa in contenitori adeguati (pag. 8–9) e lasciatela raffreddare, quindi adagiate un filetto crudo di trota aromatizzata su ogni porzione. Chiudete ermeticamente i contenitori, etichettateli con nome e data (pag. 9) e riponeteli nel freezer.



Scaldate la trota aromatizzata nel microonde ad alta potenza per 3 minuti, quindi scoprite il contenitore e scuotetelo delicatamente da un lato all'altro. Copritelo senza chiuderlo ermeticamente e rimettetelo nel microonde per altri 5 minuti o finché il pesce sarà caldissimo. Prima di servire attendete 3 minuti.



Scaldate il forno a 160°C in modalità ventilata. Scoprite il contenitore (adatto al forno) e ricopritelo con l'alluminio, quindi infornatelo in una teglia nel ripiano di mezzo del forno e scaldate la trota per 30–35 minuti o finché sarà caldissima. Prima di servire attendete 3 minuti.



Lasagne di verdure

con zucca e melanzane

Con 8–10 porzioni LF / V / VE

olio di semi

1 grossa cipolla tritata finemente

5 grosse carote tagliate a dadini

4 coste di sedano tagliate a dadini

3 spicchi d'aglio schiacciati

le foglie tritate finemente di 4 rametti di timo

gli aghi finemente tritati di 6 rametti di rosmarino

1 cucchiaino di origano secco

2 foglie d'alloro fresche

1 cucchiaio di concentrato di pomodoro

un barattolo da 400g di polpa di pomodori in pezzi

le foglie sminuzzate di 15g di basilico

1 zucca butternut pelata, privata dei semi e tagliata a rondelle spesse 1 cm

3 melanzane tagliate a rondelle spesse 1 cm

olio d'oliva

250g di sfoglia secca per lasagne

200g di foglie di spinaci baby

sale, pepe

Per la salsa bianca:

180ml di olio di semi

180g di farina

1 litro di latte d'avena o altro latte vegetale

1 cucchiaino di noce moscata grattugiata fresca

1 cucchiaino di pepe

1 cucchiaino di sale

3 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie

1 cucchiaino di aceto di mele

Questa lasagna è quel che ci vuole per una tavola numerosa e nessuno si accorgerà che è vegana. Le verdure danno un piacevole tocco di dolcezza.

1 Scaldare a fiamma dolce una capiente padella dal fondo spesso, versatevi una buona dose di olio di semi e appassite la cipolla per una decina di minuti, finché sarà morbida e traslucida. Unite le carote e il sedano e cuocete per circa 5 minuti, affinché si ammorbidiscano, poi l'aglio, il timo, metà del rosmarino, l'origano e le foglie d'alloro e cuocete per altri 2 minuti. Aggiungete il concentrato e la polpa di pomodori e proseguite la cottura per 30–35 minuti, mescolando ogni tanto, finché la salsa si sarà addensata. Togliete la padella dal fuoco, gettate le foglie d'alloro, salate e pepate a piacere e infine unite il basilico.

2 Nel frattempo, scaldare il forno a 180°C in modalità ventilata e rivestite una grossa teglia con carta forno antiaderente.

3 Distribuite le rondelle di zucca e melanzane sulla teglia, senza sovrapporle. Salatele e pepatele, cospargetele con il rosmarino rimasto e conditele con un po' di olio d'oliva, quindi arrostitele in forno fino a doratura. Se servite subito le lasagne, tenete il forno acceso per cuocerle; se invece congelerete il piatto, spegnetelo.

4 Per la salsa bianca, scaldare una casseruola a fiamma bassa e versatevi l'olio, quindi incorporate la farina per formare un roux. Cuocete il roux per circa 5 minuti, mescolando sempre, quindi versate piano il latte, poco alla volta, sbattendo sempre fino ad amalgamarlo del tutto al resto e ottenere una salsa liscia e spessa. Togliete la salsa dal fuoco e unite la noce moscata, il pepe, il sale, il lievito alimentare e l'aceto.

5 Per assemblare le lasagne, distribuite uno strato di salsa di pomodoro sul fondo di una pirofila, quindi fate uno strato di zucca e melanzane, poi uno di sfoglia, uno di salsa bianca e infine uno di spinaci. Ripetete gli strati fino a terminare gli ingredienti, ultimando con uno strato di salsa bianca. Se consumate subito le lasagne, cuocetele in forno per 35–40 minuti o fino a doratura.



Porzionate le lasagne in contenitori adatti sia al freezer che al forno (pag. 8–9). Lasciatele raffreddare, quindi chiudete i contenitori o avvolgeteli strettamente con la pellicola o l'alluminio, etichettateli con nome e data (pag. 9) e riponeteli nel freezer.



Scaldare nel microonde ad alta potenza per 3 minuti, quindi sfornate e mescolate. Coprite senza chiudere ermeticamente e rimettete nel microonde per altri 5 minuti o finché il cibo sarà caldissimo. Prima di servire attendete 3 minuti.





Funghi alla Stroganoff

Questa ricetta è una deliziosa rivisitazione del classico Stroganoff di manzo, a cui, personalmente, la preferisco. Un piatto ricco di sapori che vi illuminerà la giornata: usatelo per condire la pasta o il riso o servitelo con le verdure.

Per 6–8 porzioni

50g di porcini secchi
250ml d'acqua
25g di burro
1 cucchiaio di olio di semi
2 cipolle affettate
le foglie tritate finemente di 4 rametti di timo
2 spicchi d'aglio schiacciati
1 cucchiaio di paprika affumicata
6 funghi Portobello tagliati a fettine spesse circa 5mm
1 dado per brodo vegetale
1 cucchiaino di Marmite
3 cucchiaini di panna acida
50ml di panna doppia
1 cucchiaino di senape di Digione
1 cucchiaino di succo di limone
le foglie tritate grossolanamente di 15g di prezzemolo liscio più extra per guarnire
sale e pepe
una manciata di parmigiano grattugiato finemente, per servire

1 Mettete i funghi in una casseruola, copriteli con l'acqua e portate a ebollizione a fiamma media, quindi togliete la casseruola dal fuoco e lasciate i funghi in ammollo per 5–10 minuti o finché si saranno reidratati. Filtrate il liquido in un recipiente e conservatelo, quindi tagliate i funghi in pezzi grossolani e teneteli da parte.

2 Mentre i funghi sono a bagno, in una grossa padella dal fondo spesso fondete a fiamma media il burro assieme all'olio di semi e appassitevi le cipolle con 1 cucchiaino di sale per una decina di minuti, finché diventeranno morbide e traslucide (non abbiate fretta in questo passaggio: farà la differenza per il risultato finale!).

3 Aggiungete il timo, l'aglio e la paprika affumicata e cuocete il tutto per 2 minuti, mescolando spesso, quindi unite i funghi Portobello.

4 Aggiungete anche i porcini reidratati assieme al loro liquido di ammollo e sbriciolate nella padella il dado per brodo. Sobbollite il tutto per circa 15 minuti, mescolando ogni tanto, finché il liquido di cottura si sarà ridotto della metà.

5 Togliete dal fuoco, unite la Marmite, la panna acida e quella doppia, la senape e il succo di limone e amalgamate il tutto. Salate e pepate a piacere.

6 Aggiungete il prezzemolo, cospargete con il prezzemolo extra e il parmigiano grattugiato e servite.



Porzionate i funghi alla Stroganoff in contenitori adeguati (pag. 8–9). Lasciateli raffreddare, chiudeteli ermeticamente i contenitori, etichettateli con nome e data (pag. 9) e riponeteli nel freezer.



Scaldate i funghi nel microonde ad alta potenza per 3 minuti, quindi sformateli e mescolate. Coprite il contenitore senza chiuderlo ermeticamente e rimettetelo nel microonde per altri 5 minuti o finché i funghi saranno caldissimi. Prima di servire attendete 3 minuti.



Scaldate il forno a 160°C in modalità ventilata. Scoprite il contenitore (adatto al forno) e ricopritelo con l'alluminio, quindi infornatelo in una teglia nel ripiano centrale del forno e scaldate i funghi per 40–45 minuti o finché saranno caldissimi. Prima di servire attendete 3 minuti.

The background of the entire image is a classic marbled paper pattern, featuring intricate, swirling, and organic shapes in various shades of blue, teal, and light green. The pattern is dense and covers the entire surface.

Per tutta la famiglia

(da 6 mesi)

Crocchette di pollo con cornflakes

A chi non piacciono le crocchette di pollo? Quando le faccio, uso volentieri i filetti di sovracoscia, la cui carne cotta e poi congelata rimane più succulenta. Anche quando cucino per i bambini amo sempre aggiungere una nota di sapore in più (un po' d'aglio qua, una punta di senape là) per rendere il piatto più sfizioso per tutti. Queste crocchette sono adatte a bambini dai 10 mesi in su e possono essere sminuzzate in pezzi piccolissimi per chi non ha ancora i dentini.

Per circa 18 crocchette

300ml di yogurt bianco intero
1 spicchio d'aglio schiacciato
1 cucchiaino di senape di Digione più extra per servire (a scelta)
1 cucchiaino di sciroppo d'acero
6 sovracosce di pollo disossate e senza pelle tagliate in circa 3 striscioline ciascuna
100g di cornflakes
50g di mandorle in scaglie
olio d'oliva

- 1 In una ciotola capiente, mescolate lo yogurt, l'aglio, la senape e lo sciroppo d'acero.
- 2 Immergete le striscioline di pollo nel composto della ciotola e copritele interamente. Coprite la ciotola e lasciate insaporire il pollo nel frigorifero per circa 1 ora, o più a lungo se avete tempo (non superate però le 12 ore).
- 3 Mettete i cornflakes e le mandorle in un sacchetto per il freezer, chiudetelo bene e schiacciate il contenuto battendolo con un mattarello. Trasferite i cornflakes e le mandorle in una ciotola bassa e capiente.
- 4 Scaldate il forno a 200°C in modalità ventilata. Rivestite una teglia con carta forno antiaderente e spennellate il fondo di olio d'oliva.
- 5 Una alla volta, rigirate le striscioline di pollo nella panatura di cornflakes e mandorle, coprendole interamente, quindi adagiatele nella teglia.
- 6 Quando tutte le strisce di pollo sono impanate, cospargetele di olio d'oliva e cuocetele in forno per 25 minuti finché diventeranno croccanti e dorate.
- 7 Se gradite, servite le crocchette con un po' di senape di Digione extra in cui intingerle.



Quando le crocchette sono fredde, riponetele in sacchetti per il freezer, in orizzontale in maniera tale che congelandosi non si attacchino l'una all'altra. Chiudete ermeticamente il sacchetto, etichettatelo con nome e data (pag. 9) e riponetelo nel congelatore.



Scaldate il forno a 160°C in modalità ventilata. Disponete le crocchette congelate in una teglia rivestita di carta forno antiaderente e scaldatele in forno per circa 20 minuti o finché saranno calde in ogni loro parte.


Stufato di manzo e patate dolci


Questo stufato è un gustoso e caldo piatto invernale che ben si abbina al riso. A me piace servirlo anche con dei risoni e una spolverata di parmigiano sopra. Se, come me, amate il cibo piccante, aggiungete un po' di harissa alla fine per dare al piatto una piacevole vivacità.


Per 6 porzioni da adulti LF


olio di semi
1kg di carne di manzo per stufati,
ad esempio la spalla, tagliati in tocchi
di 2cm
1 grossa cipolla tagliata a dadini
2 spicchi d'aglio affettati
3 carote tagliate a dadini
1 cucchiaino di erbe aromatiche
secche miste
2 cucchiaini di farina
1 litro di brodo di manzo caldo
(con poco sale per i bambini)
1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
1 foglia d'alloro secca
3 patate dolci pelate e tagliate in tocchi
di 3 cm
olio d'oliva
1 cucchiaino di harissa alla rosa (a scelta)
sale e pepe
Pane piatto (pag. 146) per servire
(a scelta)

- 1 Scaldate a fiamma alta una padella capiente con il fondo spesso e il coperchio, versatevi una discreta dose di olio di semi e rosolate il manzo su ciascun lato, in più riprese per non riempire troppo la padella. Mettete la carne da parte in un piatto.
- 2 Nella stessa padella, aggiungete un po' di olio di semi e appassite a fuoco dolce la cipolla, l'aglio e le carote con le erbe miste per una decina di minuti, finché la cipolla sarà morbida.
- 3 Rimettete il manzo nella padella assieme ai suoi succhi, aggiungete la farina a pioggia e mescolate per infarinare bene carne e verdure. Unite gradualmente il brodo, quindi il concentrato di pomodoro e la foglia d'alloro, mescolando sempre. Portate a un dolce bollore, quindi abbassate la fiamma, coprite e cuocete a fuoco dolce per 1 ora o finché la carne si sfalderà, mescolando ogni tanto e aggiungendo poca acqua se il fondo dello stufato si riduce troppo. A fine cottura, gettate la foglia d'alloro.
- 4 Nel frattempo, scaldate il forno a 180°C in modalità ventilata.
- 5 Distribuite le patate dolci su una teglia, conditele con l'olio d'oliva e cuocetele in forno per 30 minuti o fino a cottura.
- 6 Quando il manzo è pronto, mescolate le patate allo stufato. Se il piatto è per un bambino nello svezzamento, riducete in pappa una porzione di stufato con il frullatore o il frullatore a immersione. Se gradite, aggiungete l'harissa al resto dello stufato e salate e pepate a piacere. Potete servire con del pane piatto.

 Porzionate lo stufato in contenitori adeguati (pag. 8-9). Lasciatelo raffreddare, quindi chiudete ermeticamente i contenitori, etichettateli con nome e data (pag. 9) e riponeteli nel freezer. Trasferite la pappa per bambini in una vaschetta per il ghiaccio e congelatela: i cubetti di pappa solidi possono essere poi trasferiti in un sacchetto per il freezer opportunamente etichettato.

 Scaldate lo stufato nel microonde ad alta potenza per 3 minuti, quindi sfornatelo e mescolate. Coprite il contenitore senza chiuderlo ermeticamente e rimettetelo nel microonde per 5 minuti o finché il cibo sarà caldissimo. Prima di servire attendete 3 minuti. Trasferite i cubetti di pappa in un contenitore coperto adatto al microonde e scaldateli ad alta potenza per 2-3 minuti in totale, mescolando a metà del tempo. Lasciate raffreddare la pappa fino alla giusta temperatura prima di servirla.

 Scaldate il forno a 160°C in modalità ventilata. Scoprite il contenitore (adatto al forno) e ricopritelo con l'alluminio, quindi infornate in una teglia nel ripiano centrale del forno e scaldate per 40-45 minuti o finché il cibo sarà caldissimo. Prima di servire attendete 3 minuti.

 Scaldate la pappa congelata in una padella piccola per 5 minuti o finché sarà calda, mescolando. Fate raffreddare fino alla giusta temperatura prima di servire.




Mini bocconcini di frittata


Questi bocconcini possono essere gustosi stuzzichini per gli adulti, un pasto buono e salutare da proporre a bambini dai 10 mesi in su, una sfiziosa aggiunta al menù di un picnic. La ricetta è molto utile per consumare verdure, prosciutto e formaggio avanzati. Per creare dei bocconcini adatti alle manine dei più piccoli uso uno stampo per mini muffin.


Per 24 bocconcini di frittata GF


burro o olio di semi per ungere
150g di condimento per la frittata di vostra scelta, ad esempio:
– zucchine crude grattugiate
– zucca butternut cruda grattugiata
– peperoni crudi tagliati a dadini sottili
– piselli freschi o surgelati crudi
– mais fresco, in scatola o surgelato
– verdure tagliate sottilmente e cotte al forno
– funghi tagliati sottilmente già cotti
– patate tagliate sottilmente e cotte
– prosciutto tagliato a dadini sottili
– pollo arrosto sminuzzato
– formaggio a pasta dura grattugiato, ad esempio cheddar
– formaggio di capra sbriciolato
6 uova
sale e pepe

- 1 Scaldare il forno a 180°C in modalità ventilata.
- 2 Ungete con il burro o l'olio di semi uno stampo in silicone o metallo da 24 mini muffin e mettete 1 cucchiaino di condimento per la frittata in ogni buco dello stampo.
- 3 Sbattete le uova in un recipiente.
- 4 Se cucinate per un bambino nello svezzamento, versate le uova sbattute non ancora salate e pepate in tanti buchi dello stampo quanti bocconcini volete preparare per il bambino.
- 5 Salate e pepate il resto delle uova sbattute e versatele nei buchi rimasti.
- 6 Cuocete i bocconcini in forno per 15–20 minuti o finché l'uovo risulterà cotto. I bocconcini possono essere serviti sia caldi che freddi.

 Lasciate raffreddare i bocconcini, quindi estraeteli dallo stampo e metteteli dentro dei sacchetti per il freezer, evitando di metterne troppi insieme. Chiudete i sacchetti ermeticamente, etichettateli con nome e data (pag. 9) e riponeteli nel freezer.

 Per servirli freddi, scongelate i bocconcini nel frigo per 12 ore.

 Trasferite i bocconcini congelati in un piatto adatto al microonde e scaldateli nel microonde ad alta potenza, scoperti, per 1–2 minuti o finché saranno caldi in ogni parte. Attendete 1–2 minuti prima di servirli.

 Scaldare il forno a 160°C in modalità ventilata. Trasferite i bocconcini congelati in una teglia e scaldateli nel forno per 10–15 minuti o finché saranno caldi in ogni loro parte.




Riso pilaf svuotafrigo


Quando preparo il riso pilaf, ne cuocio sempre di più per poter fare questo piatto semplice e veloce. Nella ricetta qui sotto ho inserito anche i passaggi per la cottura del riso pilaf, ma saltateli se usate riso avanzato (ne servono circa 800g). Questa preparazione è utilissima per consumare gli avanzi di carne, pesce o verdure e si congela molto bene. A patto che gli ingredienti siano tagliati finemente, la ricetta è adatta a bambini dai 10 mesi in su.


Per 6 porzioni da adulti LF / GF

370g di riso basmati
750ml d'acqua
1 cucchiaio di olio di semi
1 cipolla tagliata a dadini sottili
1 spicchio d'aglio schiacciato
½ cucchiaino di semi di finocchio
150g di carne o pesce a vostra scelta (tagliati in pezzi di dimensioni adeguate alla ricetta), ad esempio:
– pancetta cruda
– avanzi di carne o pesce arrosto
– prosciutto, oppure salmone o trota affumicati
200g di verdure di vostra scelta, ad esempio:
– zucchine, zucca butternut, sedano rapa o patate dolci crudi grattugiati
– peperoni crudi tagliati a pezzetti
– foglie di spinaci crude
– piselli, fave o spinaci surgelati
– verdure al forno tagliate a pezzetti – zucchine, zucca butternut, peperoni o patate dolci
sale e pepe

- 1 Mettete il riso in un tegame munito di coperchio e versatevi l'acqua precedentemente dosata. Coprite la padella e portate a ebollizione, quindi abbassate la fiamma e sobbollite il riso per 8 minuti, senza togliere il coperchio.
- 2 Nel frattempo, scaldare a fiamma bassa una padella capiente, meglio se con coperchio. Aggiungete l'olio di semi e appassite la cipolla assieme all'aglio e ai semi di finocchio per una decina di minuti, finché sarà morbida e traslucida.
- 3 Trascorso il tempo di cottura del riso, spegnete il fuoco, scoprite il tegame e lasciate riposare il riso per 5 minuti, senza mescolarlo.
- 4 Se la usate, aggiungete la pancetta al soffritto nella padella, alzate la fiamma e cuocete per 5 minuti. Se usate verdure crude o surgelate, unitele ora e cuocete il tutto per 5 minuti, mescolando spesso (se le verdure sono surgelate, meglio coprire la padella).
- 5 A questo unite anche eventuali verdure cotte e la carne, il pesce, il salmone, la trota o il prosciutto scelti e cuocete per altri 5 minuti.
- 6 Sgranate il riso con una forchetta, aggiungetelo alla padella con il condimento e mescolate finché riso e condimento saranno ben amalgamati e caldissimi. Se il pilaf è anche per un bambino piccolo, riservatene una porzione prima di salare e preparare il resto a piacere.

 Porzionare il riso pilaf in contenitori adeguati (pag. 8-9). Lasciate raffreddare il riso, chiudete ermeticamente i contenitori, etichettateli con nome e data (pag. 9) e riponeteli nel freezer.

 Scaldare il riso nel microonde ad alta potenza per 3 minuti, quindi sformatelo e mescolate. Coprite il contenitore senza chiuderlo ermeticamente e rimettetelo nel microonde per altri 5 minuti o finché il riso sarà caldissimo. Prima di servire attendete 3 minuti.

 Scaldare il forno a 160°C in modalità ventilata. Scoprite il contenitore (adatto al forno) e ricopritelo con l'alluminio, quindi infornatelo in una teglia nel ripiano centrale del forno e scaldate il riso per 25-35 minuti o finché sarà caldissimo. Prima di servire attendete 3 minuti.



The background of the image is a classic marbled paper pattern, featuring intricate, swirling, and wavy lines in various shades of light blue, teal, and pale yellow. The pattern is dense and organic, resembling natural stone or liquid swirls. Overlaid on the right side of this background is a clean, white rectangular box. Inside this box, the text "Contorni per tutti i gusti" is written in a bold, black, serif typeface. The text is arranged in three lines: "Contorni" on the top line, "per tutti" on the middle line, and "i gusti" on the bottom line. The overall composition is simple and elegant, with the text clearly standing out against the white background of the box.

**Contorni
per tutti
i gusti**



Ratatouille infallibile

Altrettanto buona come contorno e come condimento per la pasta o il riso, la ratatouille piace a tutti ed è fantastica per mangiare tante verdure in un solo piatto. Tenetene una scorta pronta nel freezer per rendere speciale qualsiasi pietanza in ogni momento.

Per 8–10 porzioni LF / GF / V / VE

olio di semi
2 cipolle tritate finemente
4 spicchi d'aglio tritati finemente
le foglie tritate finemente di 4 rametti di timo
2 barattoli da 400g di polpa di pomodori in pezzi
2 cipolle rosse tritate grossolanamente
2 zucchine tagliate grossolanamente
2 peperoni rossi mondati e tagliati grossolanamente
2 peperoni gialli mondati e tagliati grossolanamente
50ml di olio d'oliva
le foglie tritate grossolanamente di 30g di basilico
le foglie tritate di 15g di prezzemolo liscio
la scorza grattugiata e il succo di 1 limone
50ml di aceto balsamico
sale e pepe

- 1 Scaldare a fuoco medio una padella capiente dal fondo spesso, versatevi una discreta quantità di olio di semi e appassite le cipolle per 5–10 minuti, finché saranno morbide e traslucide. Unite quindi l'aglio e il timo e cuoceteli con il resto per 1 minuto.
- 2 Aggiungete la polpa di pomodori e portate il tutto a un dolce bollore, quindi abbassate la fiamma e cuocete a fuoco lento per circa 30–35 minuti, mescolando ogni tanto, finché la salsa si sarà rappresa.
- 3 Nel frattempo, scaldare il forno a 180°C in modalità ventilata. Distribuite le verdure in una grossa teglia, salatele e conditele con un giro di olio d'oliva, quindi cuocetele in forno per 15–20 minuti o finché diventeranno tenere e appena caramellate.
- 4 Togliete la salsa di pomodoro dal fuoco e aggiungete le verdure cotte al forno. Unite il resto degli ingredienti, mescolate e salate a piacere.



Porzionate la ratatouille in contenitori adeguati (pag. 8–9). Lasciatela raffreddare, quindi chiudete i contenitori ermeticamente, etichettateli con nome e data (pag. 9) e riponeteli nel freezer.



Scaldare la ratatouille nel microonde ad alta potenza per 3 minuti, quindi sfnate e mescolate. Coprite senza chiudere ermeticamente e rimettete nel microonde per altri 5 minuti o finché il cibo sarà caldissimo. Prima di servire attendete 3 minuti.



Scaldare il forno a 160°C in modalità ventilata. Scoprite il contenitore (adatto al forno) e ricopritelo con l'alluminio, quindi infornatelo in una teglia nel ripiano centrale del forno e scaldare la ratatouille per 30–35 minuti o finché sarà caldissima. Prima di servire attendete 3 minuti.

Riso misto infallibile con prezzemolo

Grazie al riso selvatico o nero, questo piatto ha una consistenza molto piacevole e un aspetto invitante, mentre il prezzemolo ne rallegra il sapore. Facile da cucinare in gran quantità per il freezer, sta bene con molti piatti.

Per 8–10 porzioni LF / GF / V / VE

200g di riso selvatico o nero
ben sciacquato e scolato
500g di riso basmati, ben sciacquato
e scolato
1 litro d'acqua
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaio di foglie di prezzemolo liscio
tritate

- 1 Mettete il riso selvatico o nero in un tegame, copritelo con abbondante acqua e portate a ebollizione, quindi abbassate la fiamma e cuocete il riso a fuoco lento, per circa 45–55 minuti se avete scelto il riso selvatico o 20 minuti se state impiegando quello nero (o finché il riso risulterà del tutto cotto), quindi scolate.
- 2 Nel frattempo, mettete il riso basmati in una pentola a parte di media capienza e versatevi l'acqua precedentemente dosata. Coprite la pentola e portate a ebollizione, quindi abbassate la fiamma e cuocete a fuoco lento per 8 minuti, senza alzare il coperchio. Trascorso questo tempo, spegnete il fuoco, scoprite la pentola e mettete da parte, senza mescolare, per 10 minuti.
- 3 Combinare le due varietà di riso, quindi aggiungete il sale e il prezzemolo e mescolate.



Porzionate il riso misto in contenitori adeguati (pag. 8–9). Lasciatelo raffreddare, quindi chiudete ermeticamente i contenitori, etichettateli con nome e data (pag. 9) e riponeteli nel freezer.



Scaldate il riso nel microonde ad alta potenza per 3 minuti, quindi sformatelo e mescolate. Coprite il contenitore senza chiuderlo ermeticamente e rimettetelo nel microonde per altri 5 minuti o finché il riso sarà caldissimo. Prima di servire attendete 3 minuti.



Scaldate il forno a 160°C in modalità ventilata. Scoprite il contenitore (adatto al forno) e ricopritelo con l'alluminio, quindi infornatelo in una teglia nel ripiano centrale del forno e scaldate il riso per 30–35 minuti o finché sarà caldissimo. Prima di servire attendete 3 minuti.



The background is a complex marbled pattern in shades of light blue and cream. A faint, stylized portrait of a woman's face is visible, looking slightly to the right. The text is centered on a white rectangular area.

Gli indispensabili



Vinaigrette classica

Questa vinaigrette, semplicissima da preparare e dalla consistenza setosa, è un condimento assolutamente irrinunciabile per insaporire le insalate o le verdure a foglia lunga bollite o per accompagnare uno qualsiasi dei nostri piatti principali. È la sola ricetta del libro che non va congelata, dal momento che nel frigorifero si mantiene fino a un massimo di 3 mesi.

Per un vasetto da 350ml LF / GF / VE

2 cucchiaini di miele chiaro
1 cucchiaino colmo di senape di Digione
½ spicchio d'aglio schiacciato
100ml di aceto di sherry o di aceto di mele
200ml di olio di semi
sale e pepe

- 1 Mettete il miele, la senape e l'aglio in un barattolo della capienza di 350ml con chiusura ermetica e mescolate, quindi aggiungete l'aceto e, a seguire, l'olio e sbattete il tutto.
- 2 Chiudete il barattolo con il coperchio ermetico e agitatelo vigorosamente per amalgamare bene tutti gli ingredienti.
- 3 Conservate la vinaigrette nel frigorifero. Prima di usarla, agitate di nuovo il barattolo e salate e pepate a piacere.

Pasta sfoglia rapida e friabile

Una pasta sfoglia meravigliosamente facile da fare e leggera, perfetta per tutte le torte salate. La mia matrigna ne tiene sempre una scorta nel freezer per non rimanere mai senza questo ingrediente infallibile.

Per circa 550g di pasta sfoglia VE

225g di farina bianca forte più extra
per spolverare
175g di margarina in panetto tenuta
1 ora nel freezer
150ml di acqua ghiacciata

- 1 Versate la farina in una ciotola capiente e grattugiatevi sopra grossolanamente la margarina. Versate metà dell'acqua ghiacciata e amalgamate il tutto dapprima con un coltello non appuntito, poi con le mani fino a formare un impasto.
- 2 Con il mattarello, stendete l'impasto su una spianatoia poco infarinata in un rettangolo largo circa 15cm e spesso 1cm.
- 3 Piegate i lati corti del rettangolo verso l'interno per farli toccare al centro, quindi ripiegate a libro il rettangolo più piccolo ottenuto. Ruotate l'impasto di 90° verso sinistra, stendetelo di nuovo con il mattarello e ripetete le pieghe.
- 4 Avvolgete strettamente la sfoglia nella pellicola o nell'alluminio e tenetela nel frigorifero per almeno 30 minuti prima di stenderla e usarla per la preparazione desiderata.



Riponete nel freezer la pasta sfoglia avvolta nella pellicola

o nell'alluminio, senza dimenticare di etichettarla con nome e data (pag. 9)



Lasciate scongelare nel frigo per 24 ore prima dell'uso.



**Coccole
dolci**



Brownie prodigiosi

Questi brownie sono indiscutibilmente i migliori di sempre. Li ho fatti innumerevoli volte per gli amici, come regalo di compleanno o per una neo mamma. Per trasformarli in qualcosa di ancor più gustoso vi basterà aggiungere un topping a scelta a metà cottura (qui ve ne suggeriamo alcuni). Tenete una scorta di questi brownie nel freezer per deliziare ospiti inaspettati, festeggiare un'occasione speciale o semplicemente per coccolarvi un po'.

Per 24 brownie GF / VE

5 grosse uova
390g di zucchero bianco semolato
140g di cacao in polvere
250g di olio di cocco sciolto
110g di farina di mandorle
2 cucchiaini di lievito secco in polvere
senza glutine
1 cucchiaino di sale

Per il topping (a scelta):

250g di frutta secca mista tritata
OPPURE 3 cucchiai di burro d'arachidi
croccante OPPURE 250g di lamponi
freschi o surgelati

1 Scaldare il forno a 160°C in modalità ventilata. Rivestire con la carta forno antiaderente una teglia rettangolare per dolci da 30 x 23 x 4cm.

2 In una ciotola capiente, montare le uova e lo zucchero con la frusta elettrica fino a ottenere un composto pallido e spesso che, se sollevato con la frusta e lasciato colare, forma un nastro sulla superficie del composto (potete usare anche la planetaria). Per questa operazione ci vogliono di solito 5-10 minuti usando la frusta elettrica.

3 Setacciare il cacao nell'olio di cocco sciolto, quindi unire questo composto alle uova e amalgamare con la frusta.

4 Mescolare la farina di mandorle, il lievito in polvere e il sale e incorporarli alla parte liquida, mescolando con un grosso cucchiaio di metallo.

5 Versare il composto nella teglia e cuocere il brownie in forno per 10 minuti. Se desiderate aggiungere un topping, sfornare il brownie, aggiungere gli ingredienti di vostra scelta e proseguire la cottura per altri 15-20 minuti o finché il dolce sarà del tutto cotto, ma ancora leggermente morbido al centro.

6 Lasciare raffreddare completamente il brownie nella teglia, quindi tagliarlo in 24 porzioni. In un contenitore ermetico a temperatura ambiente i brownie si conservano per 3-4 giorni e fino a 1 anno nel freezer a una temperatura di -18°C.



Mettete i brownie già tagliati e freddi in contenitori adatti al freezer e, se desiderate scongelarli nel microonde, anche al microonde (pag. 8-9). Chiudete ermeticamente i contenitori, etichettateli con nome e data (pag. 9) e riponeteli nel freezer.



Trasferite i brownie in un piatto adatto al microonde e scaldateli ad alta potenza, coperti, per 1-2 minuti o finché si saranno ammorbiditi.



Lasciate scongelare i brownie per 1-2 ore o finché si saranno ammorbiditi prima di servirli.

Indice analitico

A

- acciughe
 - Chimichurri 142
 - Salsa verde 141
- aglio
 - Burro al limone e aglio 153
 - Patate arrosto facilissime con aglio e rosmarino 119
- agnello
 - Agnello a cottura lenta con caponata e salsa verde 69
 - Tajine d'agnello nuziale di Milly 66
- albicocche
 - Tajine di pollo all'albicocca 99
 - Tajine di agnello nuziale di Milly 66
- asparagi, piselli ed erbe primaverili
 - Quiche 83

B

- brandy
 - Cavoletti di Bruxelles gratinati con bacon e brandy 129
- broccoli
 - Parmigiana di broccoli e cavolfiori 128
- Brownie prodigiosi 157
- burro
 - Burri aromatizzati 152-3
 - crema al burro 170
 - Frollini semplici 162
- butternut, zucca
 - Dhal con zucca arrosto e spinaci 28
 - Lasagne di verdure con zucca e melanzane 81

C

- caponata
 - Agnello a cottura lenta con caponata e salsa verde 69
- carote
 - Noodles asiatici al pollo con zucchine e nastri di carota 24-5
 - Vellutata di carote e pastinaca 123
- Cavoletti di Bruxelles gratinati con bacon e brandy 129

cavolfiori

- Curry di pollo al cocco con cavolfiori e ceci arrosto 46-7
 - Korma al cavolfiore 78
 - Parmigiana di broccoli e cavolfiori 128
- ## ceci
- Curry di pollo al cocco con cavolfiori e ceci arrosto 46-7
 - Tajine di verdure e ceci 31
- ## cereali
- Pesce al forno con supercereali e salsa verde 27
 - Super mix di cereali e legumi di Ruby 133
- ## Chimichurri 142
- ## chorizo
- Salsicce con lenticchie e chorizo 65
 - Pollo affumicato con chorizo e fagioli borlotti 52
- ## cioccolato
- Cookies al cioccolato 160
 - Dolce al cioccolato morbidissimo 165
- ## cipolle
- Quiche con confettura di cipolla rossa e formaggio di capra 83
 - Ratatouille infallibile 127
- ## congelare 8
- attrezzatura 8
 - congelare per il forno 9
 - congelare per il microonde 8-9
 - cucinare per i bambini 10
 - etichettare e datare 9
 - gusto 10
 - ingredienti 6-8
 - porzionare 9
 - riscaldare 9
 - vantaggi 6, 10-11
 - cucinare in serie 6-9
- Curry di pollo al cocco con cavolfiori e ceci arrosto 46-7
 - Curry verde di tofu, pollo o salmone con verdure di stagione 22
 - Crocchette di pollo con cornflakes 93
 - Crostata al frutto della passione 158

D

- dragoncello, Pollo al 48
- dukkah, Burro alla 152

E

- erbe
 - Burro alle erbe 153
 - Chimichurri 142
 - Cottage pie di Ruby 113
 - Ortaggi di stagione al forno con erbe 124
 - Pangrattato saporito di Ruby 151
 - Patate arrosto facilissime con aglio e rosmarino 119
 - Pesto insuperabile 140
 - Pollo al dragoncello 48
 - Quiche con asparagi, piselli ed erbe primaverili 83
 - Quiche con finocchio al forno, mozzarella e prezzemolo 83
 - Quiche con spinaci, timo e funghi 83
 - Quiche con zucchine, limone e aneto 83
 - Riso misto infallibile con prezzemolo 134
 - Salsa verde 141
 - Eton mess, semifreddo 166

F

- fagioli
 - Chili di fagioli tutto-in-pentola di Ruby 19
 - Pesce bianco al forno con cannellini, pomodori arrosto e porri 62-3
 - Pollo affumicato con chorizo e fagioli borlotti 52
 - Zuppa verdissima 36
- finocchio
 - Quiche con finocchio al forno, mozzarella e prezzemolo 83
- formaggio
 - Cannelloni ricotta e spinaci 75-6
 - Maccheroni al formaggio insuperabili 97
 - Parmigiana di broccoli e cavolfiori 128
 - Pasta al forno vegetariana

cremosa 108
 Pesto insuperabile 140
 Polpette di maiale con
 zucchine e
 parmigiano 104
 Pizzette facili e veloci 107
 Quiche ai tre formaggi e porro
 83
 Quiche con confettura
 di cipolla rossa e formaggio
 di capra 83
 Quiche con finocchio al forno,
 mozzarella e prezzemolo 83
 Quiche con pomodori, pesto e
 ricotta 83
 fragole
 Semifreddo Eton mess 166
 frutta secca
 Brownie prodigiosi 157
 Burro alla dukkah 152
 Pesto insuperabile 140
 frutto della passione, Crostata al
 158
 funghi
 alla Stroganoff 87
 Quiche con spinaci, timo e
 funghi 83
 Risotto ai funghi selvatici 32

H
 harissa, Burro all' 153

L
 lamponi
 Semifreddo Eton mess 166
 lenticchie
 Dhal con zucca arrosto e
 spinaci 28
 Salmone arrosto con lenticchie
 di Puy stufate 55
 Salsicce con lenticchie e
 chorizo 65
 Super mix di cereali e legumi di
 Ruby 133
 Zuppa di pomodoro e lenticchie
 35
 lime e peperoncino, burro al 153
 limone
 Burro al limone e aglio 153
 Quiche con zucchine, limone e
 aneto 83

M
 manzo
 Bourguignon classica di manzo
 73
 Cottage pie di Ruby 113
 Curry du manzo thailandese
 74
 Pappardelle al ragù di manzo
 70-1
 Ragù di carne e verdure 102
 Stufato di manzo e patate dolci
 100
 melanzane
 Lasagne di verdure con zucca
 e melanzane 81
 melassa
 Pan di zenzero di Peggy 169

N
 naan, Pane 148
 nasello
 Nasello alla srilankese 58
 noodles
 Noodles asiatici al pollo con
 zucchine e nastri di carota
 24-5
 Ramen di miso 40
 Udon noodles con verdure del
 giorno 15

P
 pak choi
 Trota aromatizzata con pak choi
 61
 pancetta
 Cavoletti di Bruxelles gratinati
 con bacon e brandy 129
 Pasticci di pollo 44
 Pollo affumicato con chorizo e
 fagioli borlotti 52
 Pan di zenzero di Peggy 169
 Pane azzimo 146
 panna
 Crostata al frutto della passione
 158
 Semifreddo Eton mess 166
 Tiramisù senza uova 168
 pastinaca
 Vellutata di carote e pastinaca
 123
 peperoncino
 Burro al lime e peperoncino
 153
 Chili di fagioli tutto in pentola di
 Ruby 19

pesce
 Crocchette di pesce 94
 nasello; salmone; trota
 Pesce al forno con supercereali
 e salsa verde 27
 Pesce bianco al forno con
 cannellini, pomodorini arrosto
 e porro 62-3
 Sformato sfizioso di pesce 57
 porri
 Pasticci di pollo 44
 Pesce bianco al forno con
 cannellini, pomodorini arrosto
 e porri 62-3
 Quiche ai 3 formaggi e porro
 83
 Verdure in padella - porri,
 piselli e spinaci 130

pasta
 Maccheroni al formaggio
 insuperabili 97
 Pasta al forno vegetariana
 cremosa 108
 Pappardelle al ragù di manzo
 70-1
 Cannelloni ricotta e spinaci
 75-6
 Lasagne di verdure con zucca
 e melanzane 81

pasta sfoglia
 Pasta sfoglia rapida e friabile
 145
 Pasticci di pollo 44
 pasta fillo
 Torta salata di pasta fillo alle tre
 verdure 88

patate
 Cottage pie di Ruby 113
 Patate alla dauphinoise 122
 Patate arrosto facilissime con
 aglio e rosmarino 119
 Patate con la curcuma
 all'indiana con spinaci e semi
 di senape 120
 Sformato sfizioso di pesce 57
 patate dolci
 Stufato di manzo e patate dolci
 100
 Zuppa thailandese di patata
 dolce 38

piselli
 Quiche con asparagi, piselli ed
 erbe primaverili 83
 Verdure in padella - porri,
 piselli e spinaci 130

peperoni
 Ratatouille infallibile 127
 pesto
 Pesto insuperabile 140
 Quiche con pomodori, pesto e
 ricotta 83
 Pizzette facili e veloci 107
 pollo
 Bowl di pollo completa 16
 Coq au vin 54
 Crocchette di pollo con
 cornflakes 93
 Curry di pollo al cocco con
 cavolfiori e ceci arrosto 46-7
 Curry verde di pollo con
 verdure di stagione 22
 Minestra di pollo 149
 Noodles asiatici al pollo con
 zucchine e nastri di carota
 24-5
 Pasticci di pollo 44
 Pollo affumicato con chorizo e
 fagioli borlotti 52
 Pollo al dragoncello 48
 Pollo stufato classico 109
 Riso fritto con pollo 41
 Sovracosce di pollo brasate
 allo sherry 51
 Tajine di pollo all'albicocca 99
 Polpette di maiale con zucchine e
 parmigiano 104
 pomodori
 Pesce bianco al forno con
 cannellini, pomodorini arrosto
 e porri 62-3
 Pizzette facili e veloci 107
 Quiche con pomodoro, pesto e
 ricotta 83
 Ratatouille infallibile 127
 Super salsa al pomodoro 139
 Zuppa di pomodoro e lenticchie
 35

Q
 Quiche, super di Ruby 82
 ripieni 83
 quinoa
 Pesce al forno con supercereali
 e salsa verde 27
 Super mix di cereali e legumi di
 Ruby 133

R
 Ramen di miso 40
 ratatouille 127

riscaldare 9
 riso
 Pesce al forno con supercereali
 e salsa verde 27
 Riso fritto con tofu o pollo 41
 Riso misto infallibile con
 prezzemolo 134
 Riso pilaf svuotafrigo 114
 Risotto ai funghi selvatici 32
 Super mix di cereali e legumi di
 Ruby 133

S
 salmone
 Salmone arrosto con lenticchie
 di Puy stufate 55
 Curry verde di salmone con
 verdure di stagione 22
 Salsa verde 141
 Agnello a cottura lenta con
 caponata e salsa verde 69
 Pesce al forno con supercereali
 e salsa verde 27
 Salsicce con lenticchie e chorizo
 65
 simboli nelle ricette 10
 Sovracosce di pollo brasate allo
 sherry 51

spezie
 Burro al sommacco e za'atar
 152
 Korma per bambini 103
 Patate alla curcuma all'indiana
 con spinaci e semi di senape
 120
 spinaci
 Cannelloni ricotta e spinaci
 75-6
 Dhal con zucca arrosto e
 spinaci 28
 Patate alla curcuma all'indiana
 con spinaci e semi di senape
 120
 Quiche con spinaci, timo e
 funghi 83
 Verdure in padella - porri,
 piselli e spinaci 130
 sommacco e za'atar, Burro al 152
 Sticky toffee pudding 163

T
 Tiramisù senza uova 168
 toffee
 Sticky toffee pudding super
 goloso di Ruby 163

tofu
 Curry verde con verdure di
 stagione 22
 Ramen di miso 40
 Riso fritto con tofu 41
 trota
 Trota aromatizzata con pak choi
 61

U
 uova
 Brownie prodigiosi 157
 Mini bocconcini di frittata 110
 Quiche 82-3

V
 verdure
 Curry di verdure del Kerala 21
 Curry verde di tofu, pollo
 o salmone con verdure di
 stagione 22
 Korma per bambini 103
 Lasagne di verdure con zucca
 e melanzane 81
 Ortaggi di stagione al forno con
 erbe 124
 Pasta al forno vegetariana
 cremosa 108
 Quiche con verdure
 mediterranee al
 forno 83
 Ragù di carne e verdure 102
 Tajine di verdure e ceci 31
 Torta salata di pasta fillo alle tre
 verdure 88
 Udon noodles con verdure del
 giorno 15
 Zuppa verdissima 36
 Victoria sponge cake classica
 170
 vinaigrette classica 145

Z
 zucchine
 Noodles asiatici al pollo con
 zucchine e nastri di carota
 24-5
 Polpette di maiale con zucchine
 e parmigiano 104
 Quiche con zucchine, limoni e
 aneto 83
 Ratatouille infallibile 127

Cucinando in anticipo e congelando abbondanti scorte di cibo, consumerete pasti nutrienti ogni giorno della settimana. È come mettere in standby un piatto appena preparato ricco di sostanze nutritive fino a quando deciderete di premere di nuovo “play” per goderne tutti i benefici in un gustoso banchetto.

ByRuby ha sviluppato ricette genialmente semplici e moderne per fare colpo sugli amici, far contenta la famiglia e rivoluzionare il vostro approccio al cibo congelato. Con istruzioni su come scongelare e scaldare il cibo nel microonde o nel forno, *FREEZE* è l'alleato perfetto per mangiare bene ordinando direttamente dal freezer.

25 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 354 1



9 788867 533541



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it