



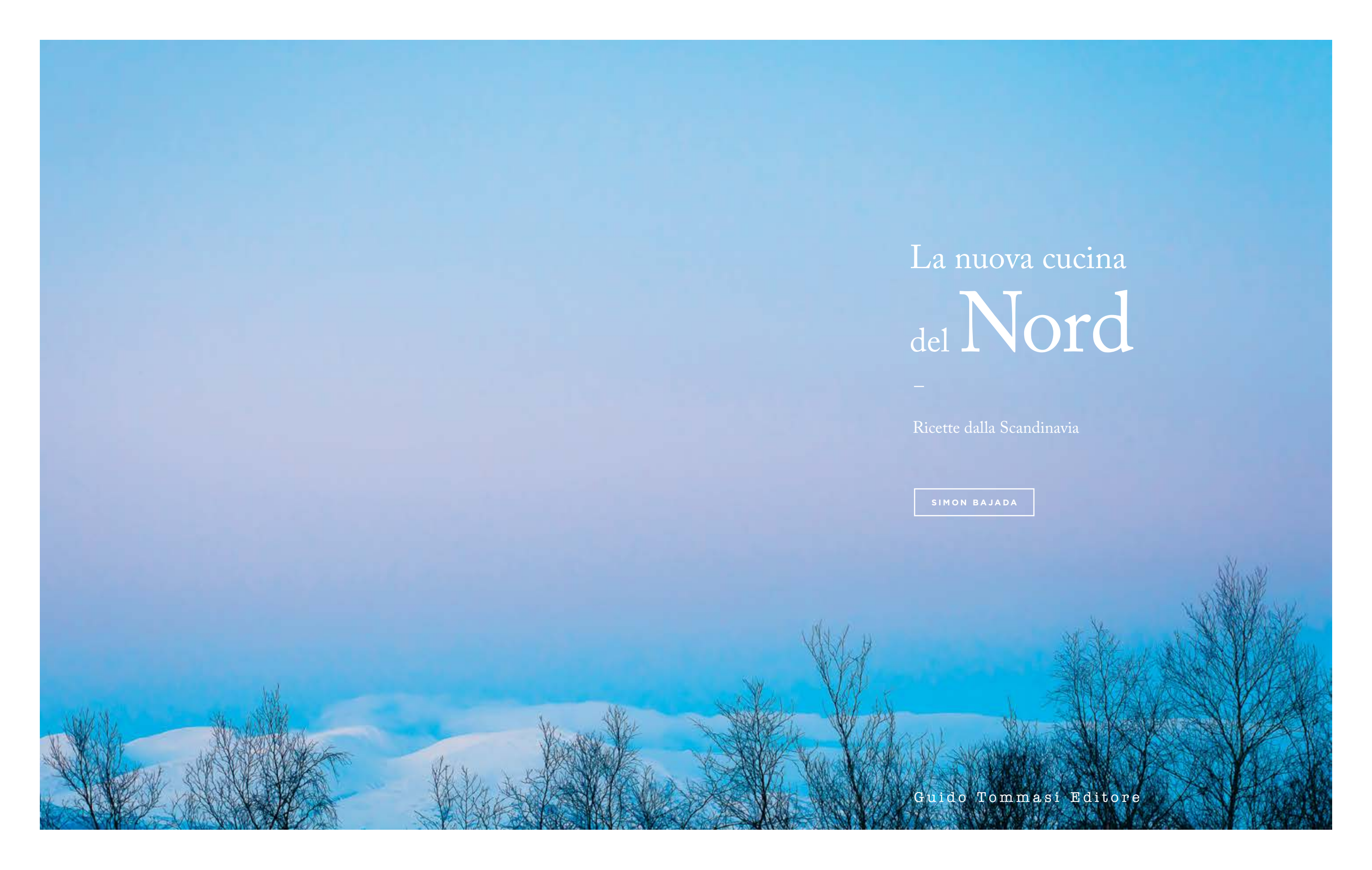
La nuova cucina  
del **Nord**

—  
Ricette dalla Scandinavia

SIMON BAJADA

Guido Tommasi Editore





La nuova cucina  
del Nord

—  
Ricette dalla Scandinavia

SIMON BAJADA

Guido Tommasi Editore





## SOMMARIO

INTRODUZIONE	08
—	
Le basi	12
La dispensa	40
I classici	64
Dal mare	104
Dalla terra	134
Dalla foresta	166
Prodotti da forno	190
Dolci	222
—	
ALTERNATIVE	252
INDICE	257



## INTRODUZIONE

*È vero, questo è un libro di ricette da provare, ma non solo. Attraverso gli ingredienti e i metodi utilizzati, così come le storie e gli aneddoti inseriti qua e là, voglio farvi entrare nel mondo del cibo e delle tecniche proprie di questa regione, affinché possiate portare qualcosa dello “stile nordico” nella vostra cucina e nelle vostre case.*

Spesso mi chiedono cosa sia la nuova cucina scandinava. Non è facile rispondere, poiché la cucina contemporanea è in continua evoluzione. Credo che nessuno sappia ancora cosa sia in modo definitivo, ma vorrei condividere alcune mie opinioni mentre provo a rispondere. Non si tratta di una fusione di cucine diverse, ma della semplice reinterpretazione di classici scandinavi. Non prevede nemmeno una gamma di sapori totalmente nuova, piuttosto, si focalizza su un'idea: la celebrazione dei tradizionali metodi di reperimento degli ingredienti locali (ricerca di erbe, pesca e caccia) e dei diversi modi di prepararli. Definirei i suoi sapori come semplici, puliti e acuti, spesso con lievi contrasti di dolce e acido. Di tanto in tanto può diventare anche una sfida per il palato, chiedendoci di rivoluzionare la nostra idea di abbinamenti e di lasciare da parte i preconetti.

La nuova cucina scandinava è anche un apprezzamento tardivo della storia e della cultura di Danimarca, Svezia, Norvegia, Finlandia e Islanda e, per questo, è anche la rivisitazione di antiche tecniche di cottura tipiche di queste zone (di solito con l'aggiunta di un tocco di modernità), senza disdegnare l'avvicinamento, ogni tanto, alle tradizioni e ai prodotti di altri paesi europei. Può sembrare tutto molto idealistico, ma io credo che negli ultimi dieci anni circa sia stata proprio questa forte filosofia ad attirare e a mantenere viva l'attenzione del mondo su questa cucina, facendo guadagnare a chef e ristoranti scandinavi la reputazione che meritano.

Questo libro non è un elogio delle meraviglie della cucina scandinava, né vuole racchiudere in poche pagine la storia di questa regione. Il mio intento è solo quello di piantare un piccolo seme in voi e di darvi l'ispirazione per andare al di là delle preparazioni a cui siete abituati. Se provando una ricetta pensate: “Secondo me sarebbe più buono con...”,

seguite l'istinto e cambiatela! Giocate con i sapori. Dato che la nuova cucina nordica è in continua evoluzione, sentitevi liberi di farla vostra. L'unica regola a cui ho dovuto sottostare mettendo insieme le ricette è stata quella di usare ingredienti tipici del Nord Europa. Ovviamente in Scandinavia non si cucinano solo i prodotti della regione, ma credo che ciò renda più autentica questa splendida ed eclettica cucina, dando anche a noi un'idea più chiara dei sapori tipici della zona. Potete usare l'olio d'oliva se terminate quello di colza, sappiate solo che il sapore sarà diverso, e capirete il perché. I capitoli Le basi e La dispensa (vedi pagine 12–39 e 40–63) vi faranno familiarizzare con l'uso degli ingredienti e con i tratti distintivi che essi apportano ai piatti e, proseguendo nella lettura, spero che impariate a preparare e a servire i vostri personali piatti della gastronomia scandinava.

Una frase in particolare mi ha accompagnata senza che io la possa dimenticare, fin dal giorno in cui uno chef scandinavo la pronunciò mettendomi davanti il suo piatto: “Ora ti porteremo nel sottobosco”. Ed è proprio ciò che accadde: i funghi e gli altri ingredienti terrosi mi catapultarono nel bosco. La nuova cucina nordica rispecchia il paesaggio: crudo, sottile, autentico, proprio come le vaste pianure spoglie dell'Islanda o come gli arcipelaghi di rocce che affiorano sparsi lungo la costa scandinava. Spesso la bellezza di questa regione non colpisce subito, ma vi farà voltare per ammirarla due volte: vi si avvicinerà silenziosa, finché non ne apprezzerete davvero l'armonia e la sottile complessità, che caratterizzano anche la sua cucina.





CAPITOLO UNO

# Le basi







La gastronomia scandinava classica ha da sempre guardato oltre i suoi confini, adottando le ben note tecniche dell'Europa occidentale. Io le rivisiterò attraverso le ricette di questo libro, cercando di adattarle ai nostri gusti in continua evoluzione. Esplorerò anche determinate tecniche più recenti e degne di nota, davvero utili per rendere la cucina scandinava più facile da riprodurre a casa propria.

La nuova gastronomia nordica vuole raggiungere il perfetto equilibrio tra dolce, acido, salato, amaro e umami. A volte ciò si ottiene con il solo uso intelligente di un contorno sottaceto in un piatto più dolce, o magari attraverso un più complesso accostamento di sapori. Per rendere tutto più interessante, il confine tra dolce e salato è spesso poco chiaro, con punte di entrambi sparse qua e là.

Gli ingredienti sono tipici del Nord Europa, ossia sono diffusi dove il clima è rigido. Negli ultimi anni l'interesse per ciò che il freddo e spesso rado habitat scandinavo può apportare alla tavola è in continua crescita. Grazie alle ricche coste e foreste la ricerca di cibo nella natura continua a essere pratica comune. Vi suggerisco di guardare cosa cresce intorno a voi e di iniziare a conoscere i prodotti del vostro territorio.

In questa sezione vi introdurrò alcuni dei fondamentali della nuova cucina scandinava, come gli utensili e gli ingredienti che vi serviranno, e scopriremo in che modo le tecniche tradizionali (affumicatura e conservazione sotto sale e sottaceto) hanno trovato un posto nella cucina contemporanea.



## Soluzione leggera per sottaceti

*Questa è una soluzione dolce, con un aroma distintivo di ginepro. È perfetta per verdure delicate o per quelle che richiedono tempi brevi di riposo, come le verdure che contengono molta acqua. Cipolla rossa, finocchio e ravanelli sono tutte ottime opzioni. Come regola generale, questa soluzione è adatta a verdure che si possono consumare crude. Per quelle che, invece, si consumano cotte, suggerisco di usare la soluzione più forte riportata sotto.*

**PER 500-900 G DI VERDURE**

Affettate finemente le verdure da mettere sottaceto (preferibilmente con una mandolina) e tenetele da parte in una ciotola di materiale neutro.

Portate a ebollizione gli ingredienti per la soluzione, poi abbassate il fuoco e fate sobbollire, mescolando, per 2 minuti, finché lo zucchero non si sarà sciolto.

Fate raffreddare, poi versate sugli ingredienti scelti.

## Soluzione forte per sottaceti

*Questa soluzione decisa è ottima per verdure che normalmente si consumano cotte. Quelle più dense, come le cipolline, l'aglio e le radici, sono tutte perfette. Le barbabietole a fette sottili sono un'altra buona opzione (lasciatele nella soluzione per 1-2 giorni). Usate sale non iodato così il liquido non diventerà torbido.*

**PER 500-900 G DI VERDURE**

Tostate a secco i semi di senape e di aneto in una casseruola a fuoco medio per circa 2 minuti, finché non saranno fragranti.

Aggiungete gli ingredienti rimasti e mescolate finché lo zucchero e il sale non si saranno dissolti. Portate a ebollizione e togliete subito dal fuoco.

Fate raffreddare, poi versate la soluzione sulle verdure scelte.

**250 ML DI ACETO DI MELE**  
**250 ML DI ACQUA FREDDA**  
**150 G DI ZUCCHERO SUPERFINO**  
**1 CUCCHIAINO DI SALE NON IODATO**  
**3 BACCHE DI GINEPRO**  
**2 BACCHE DI PIMENTO**  
**2 FOGLIE DI ALLORO**

**1 CUCCHIAIO DI SEMI DI SENAPE  
PREFERIBILMENTE SCURA**  
**1 CUCCHIAINO DI SEMI DI ANETO**  
**300 ML DI ACETO BIANCO**  
**200 ML D'ACQUA**  
**70 G DI ZUCCHERO SUPERFINO**  
**2 CUCCHIAI DI SALE NON IODATO**  
**1 FOGLIA DI ALLORO**





CAPITOLO DUE

# La dispensa





## Ymer, ymerdrys e frutti di bosco

*Lo ymer è un latte acido danese, ma in questa ricetta potete usare lo yogurt bianco. È cosparso di ymerdrys, una guarnizione croccante a base di Pane di segale danese (vedi pagine 201–203). Essendo un componente essenziale per la ricetta, assicuratevi di usare autentico pane di segale e non una versione soffice (deve essere denso e compatto). Il sapore maltato e dolce di questo pane bilancia perfettamente l'acidità dello ymer o dello yogurt. Lo ymerdrys è un'ottima guarnizione anche per i piatti salati, a cui dà un gradevole tocco dolce. Provatelo nella ricetta del Merluzzo in salamoia con pastinaca di pagina 123.*

PER 4-6  
PERSONE

Scaldare il forno a 180 °C. Tritate a più riprese il pane di segale in un robot da cucina, aggiungendo lo zucchero poco alla volta, finché la consistenza non ricorderà il terriccio.

Versate il composto su una teglia rivestita di carta forno e cuocete per 10–15 minuti, affinché diventi di un bel colore marrone. Tenetelo sotto controllo gli ultimi 5 minuti, assicurandovi che non bruci. Sforatelo e lasciate raffreddare sulla teglia. Gustatelo sullo ymer o sullo yogurt insieme ai frutti di bosco.

**200 G DI VERO PANE DI SEGALE DANESE  
(VEDI PAGINE 201–203) A PEZZI**

**2 CUCCHIAI DI ZUCCHERO DI CANNA  
INTEGRALE**

**600 G DI YMER O DI YOGURT BIANCO**

**400 G DI FRUTTI DI BOSCO FRESCHI MISTI**





CAPITOLO TRE

# I classici





# Waffle di patate con *gravlax*

*Mentre il Belgio reclama il primato europeo sui waffle, non c'è dubbio sul loro ruolo nella cucina scandinava, soprattutto se si pensa a quando risale la fondazione di alcune aziende produttrici di piastre in ghisa. Qui l'impasto è a base di patate, un'alternativa sostanziosa e saporita alla pastella classica, che di solito è dolce. Se non avete la piastra per waffle, potete prepararli in padella come normali pancakes.*

**PER 4 WAFFLE SPESSI  
IN BASE ALLE DIMENSIONI DELLA PIASTRA**

Per i waffle, bollite le patate in una pentola grande piena d'acqua salata per 12-15 minuti, finché non saranno morbide. Scolatele bene e lasciatele raffreddare e asciugare. Per un risultato ottimale, mettetele in uno schiacciapatate a pressione; se non lo avete, usatene uno manuale. Condite a piacere e lasciate raffreddare.

In una ciotola capiente mescolate le patate schiacciate, il burro fuso, la farina, le uova, il pepe bianco, l'aneto tritato e il sale. Lavorate il tutto e formate un impasto morbido, simile a una densa pastella per pancakes. Scaldate la piastra.

Mettete l'impasto a cucchiaiate a seconda delle dimensioni della vostra piastra, cuocete i waffle 1 minuto da ogni lato, finché i bordi non saranno ben dorati.

Servite i waffle con *gravlax*, panna acida e cipolla rossa e guarnite con gli spicchi di limone da spremere e qualche rametto di aneto.

**250 G DI GRAVLAX O SALMONE  
AFFUMICATO (VEDI PAGINA 39) A FETTINE**

**200 G DI PANNA ACIDA**

**½ CIPOLLA ROSSA AFFETTATA FINEMENTE  
E LASCIATA 10 MINUTI A MACERARE  
CON 1 CUCCHIAINO DI ZUCCHERO  
SUPERFINO E IL SUCCO DI ½ LIMONE**

**1 LIMONE A SPICCHI**

**WAFFLE**

**250 G DI PATATE SBUCCIATE**

**25 G DI BURRO SALATO FUSO**

**60 G DI FARINA**

**2 UOVA**

**UN PIZZICO DI PEPE BIANCO**

**1 CUCCHIAINO DI ANETO TRITATO  
PIÙ QUALCHE RAMETTO PER GUARNIRE**

**½ CUCCHIAINO DI SALE**







CAPITOLO QUATTRO

# Dal mare



## Burger di salmone con pastinaca fritta e rafano

*Il salmone è spesso il primo ingrediente a cui si pensa parlando di cucina scandinava. Purtroppo quello selvatico non è così comune come si pensa e per questo credo che, dai supermercati alla pescheria, questo pesce abbia più o meno lo stesso sapore (piuttosto forte) in tutto il mondo, poiché è soprattutto allevato. Il salmone scandinavo è forse un po' più delicato, ma io di solito preferisco la trota oceanica, che in termini di gusto è molto simile, ma appena più delicata. La ricetta di questi burger fa l'occhiolino alla crescente popolarità dei panini morbidi e della carne tenera, dovuta all'influenza degli Stati Uniti. Avrete bisogno di un termometro da cucina.*

**PER 4  
PERSONE**

Per il salmone scaldate lentamente l'olio di girasole con le bacche di ginepro in una pentola grande a fondo spesso fin quando raggiungerà i 55 °C. Adagiatevi dentro il salmone, con delicatezza (se il filetto è troppo grande tagliatelo a metà in diagonale). La temperatura dell'olio dovrà scendere a 45 °C. Cuocetelo mantenendo questa temperatura per 15–20 minuti, finché inserendoci una forchetta non si romperà. Tenete sotto controllo la temperatura dell'olio. L'obiettivo non è quello di cuocere del tutto il salmone, ma di modificarne il sapore e la consistenza con un calore leggero. Togliete il pesce dall'olio con una schiumarola e avvolgetelo nell'alluminio. Lasciatelo da parte, vicino ai fornelli, perché rimanga al caldo. Alzate il fuoco e fate raggiungere all'olio i 190–200°C.

Mentre il pesce cuoce, sbucciate e tagliate le pastinache a bastoncini di circa 10 cm e spessi 1–2 cm.

Con una mandolina o un pelapatate affettate il cetriolo a nastri e metteteli in ammollo nella soluzione dolce per sottaceti per 20 minuti prima di servirli (tirate fuori le fette con una forchetta, così potrete usare di nuovo la soluzione).

Quando l'olio sarà ben caldo, friggete le pastinache in due o tre volte per 3–4 minuti, finché non saranno ben dorate. Mantenete alta la temperatura dell'olio, o le pastinache diventeranno molli, e non mettetene troppe in padella. Trasferitele su carta assorbente, grattatevi sopra un po' di noce moscata e condite con il sale.

Per servire spalmate la remoulade sulla base di ogni panino, spezzettatevi sopra il pesce e guarnite con il cetriolo sottaceto e qualche filo di rabarbaro. Servite con le chips di pastinaca.

**700 ML DI OLIO DI GIRASOLE  
O QUANTO BASTA PER COPRIRE  
IL PESCE NELLA PENTOLA**

**3 BACCHE DI GINEPRO**

**800 G DI SALMONE FRESCO IN UN PEZZO  
O FILETTI DI TROTA OCEANICA**

**800 G DI PASTINACHE**

**½ CETRIOLO ROLLISON'S TELEGRAPH**

**100 ML DI SOLUZIONE DOLCE  
PER SOTTACETI (VEDI PAGINA 36)**

**NOCE MOSCATA APPENA GRATTOGIATA  
A PIACERE**

**4 CUCCHIAI DI REMOULADE  
(VEDI PAGINA 95)**

**4 PANINI MORBIDI DA HAMBURGER**

**50 G DI RAFANO FRESCO SBUCCIATO  
E TAGLIATO A JULIENNE  
LASCIATO IN AMMOLLO  
(OPPURE QUELLO IN BARATTOLO)**



CAPITOLO CINQUE

# Dalla terra





## Zuppa di cavolfiore al forno con ginepro

*La pratica poco diffusa di arrostitire il cavolfiore gli conferisce un sapore molto diverso, che ricorda la frutta secca e il caramello. Questo gusto è rafforzato dal burro nocciola e dalle fragranti bacche di ginepro. La panna è facoltativa. Gustate questa zuppa calda in una giornata fredda, con Pane di segale (vedi pagine 201–203) o crostini imburrati.*

PER 4  
PERSONE

Scaldare il forno a 200 °C. Pestate le bacche di ginepro e il sale in un mortaio.

Togliete gran parte delle foglie del cavolfiore, lasciandone solo qualcuna alla base. Strofinare le bacche pestate e l'olio sul cavolfiore, quindi metterlo su una teglia e arrostitelo in forno per 40 minuti, finché non sarà tutto ben dorato. Controllate che sia cotto inserendo un coltello affilato nei gambi più spessi (devono essere teneri). Se non è ancora pronto, abbassate la temperatura a 170 °C e cuocetelo ancora un po'.

Sfornate il cavolfiore e separate le cime, conservando le foglie sottili per guarnire.

Frullatelo aggiungendo poco a poco il brodo di pollo. La zuppa deve avere una consistenza abbastanza densa, quindi non lo userete tutto.

Unite il burro nocciola, la crème fraîche o la panna acida (se la usate) e un pizzico di pepe bianco e frullate ancora. Aggiustate di sale e pepe prima di servire e guarnite con le foglie che avete messo da parte.

**4 BACCHE DI GINEPRO SECCHE**

**1 CUCCHIAIO DI FIOCCHI DI SALE**

**1 CAVOLFIORRE INTERO DA 600 G**

**1 CUCCHIAIO DI OLIO DI COLZA O DI SEMI**

**CIRCA 600 ML DI BRODO DI POLLO**

**50 G DI BURRO NOCCIOLA  
(VEDI PAGINA 48)**

**100 G DI CRÈME FRAÏCHE  
O PANNA ACIDA (FACOLTATIVA)**

**UN PIZZICO DI PEPE BIANCO**

**PANE DI SEGALE (VEDI PAGINE 201–203)  
O CRACKER AI SEMI (VEDI PAGINA 199)  
PER SERVIRE**







CAPITOLO SEI

# Dalla foresta





# Pancakes al pino e polline

*Non dico di mangiare l'albero di Natale, ma vi assicuro che gli aghi di pino hanno un gusto fresco che ricorda la menta, perfetto per insaporire brodi, zuppe e sciroppi. Non tutti, però, sono commestibili. Alcuni alberi, come il pino australiano (casuarina comune) e alcune altre varietà di casuarine, sembrano pini, ma non lo sono. Abeti e conifere sono l'ideale. Raccogliete le cime nuove e tenere appena spuntano dalla loro copertura marrone cartacea. Questa ricetta vi mostrerà come ottenere una pila di pancake da tagliare a spicchi, ma potete fare anche piccole torri di mini pancakes, come nella fotografia.*

PER 4-6  
PERSONE

Iniziate dalla crema. Scaldare il latte in una casseruola piccola finché non inizierà a fumare (ma non a bollire): se avete un termometro da cucina, la temperatura dovrebbe essere di 60–80 °C. Mettete in infusione gli aghi di pino o le bustine per 10 minuti. Assaggiate e, se percepite il sapore, filtrate il latte in un barattolo. Per un gusto più intenso, lasciateli in infusione ancora qualche minuto.

Lavorate i tuorli con lo zucchero e l'amido in una ciotola, unite un quarto del latte al pino e mescolate con vigore. Versate il resto del latte e lavorate fino a ottenere un composto liscio. Rimettete la crema in pentola e portatela a ebollizione a fuoco medio, mescolando bene. Cuocetela per 1–2 minuti, sempre mescolando, finché il composto non si addenserà. Mettete la pentola in acqua ghiacciata o in freezer a raffreddare, mescolando spesso perché la crema rimanga liscia. Quando sarà abbastanza fredda, unite il burro e mettete tutto in frigorifero.

Mentre la crema si raffredda preparate la pastella dei pancakes. In una ciotola (o in un robot da cucina) lavorate la farina, il latte, l'acqua o la birra, lo zucchero, le uova, metà del burro e un pizzico di sale: il risultato deve essere denso ma facile da versare. Coprite con la pellicola e lasciate in frigorifero per 1 ora.

Quando siete pronti per cuocere i pancakes, mettete una padella antiaderente su fuoco medio e ungetela con il burro rimasto con la carta da cucina. Mettete 2–3 cucchiaini di pastella a cuocere e ruotate la padella in modo da creare uno strato uniforme e molto sottile. Cuocete il pancake per 30 secondi–1 minuto finché la base non sarà dorata, poi rigiratelo e cuocetelo per lo stesso tempo dall'altro lato. Impilate i pancakes cotti su un piatto e copriteli con la pellicola o con un canovaccio pulito e umido mentre cuocete gli altri. Fate raffreddare.

Frullate la crema per 10 secondi in un robot da cucina. Per una consistenza più leggera, aggiungete un po' di panna montata. Spalmate la crema sui pancakes, ma lasciatene un po' da parte. Coprite con la pellicola trasparente e lasciate in frigorifero per almeno 1 ora. Quando dovete servirli, spalmatevi sopra la crema rimasta. Guarnite con il polline e un filo di miele e tagliate a spicchi.

150 G DI FARINA  
250 ML DI LATTE INTERO  
125 ML D'ACQUA TIEPIDA  
O BIRRA CHIARA  
3 CUCCHIAI DI ZUCCHERO SUPERFINO  
4 UOVA GRANDI  
80 G DI BURRO SALATO FUSO  
50 G DI POLLINE SECCO PER GUARNIRE  
MIELE LIQUIDO PER SERVIRE

CREMA AL PINO  
500 ML DI LATTE INTERO  
2 MAZZETTI DI AGHI DI PINO DI 10–15 CM  
(CIME O AGHI) O 2 BUSTINE DI TISANA  
AL PINO  
6 TUORLI GRANDI  
110 G DI ZUCCHERO SUPERFINO  
30 G DI AMIDO DI MAIS  
2 CUCCHIAI DI BURRO NON SALATO  
A TEMPERATURA AMBIENTE  
150 ML DI PANNA MONTATA  
(FACOLTATIVA)





CAPITOLO SETTE

# Prodotti da forno





## Pane nero

*Non c'è niente di più scandinavo di una pagnotta di pane nero sul tavolo della cucina. Ogni paese ha la sua variante a base di vari tipi di cereali, che danno vita a un'ampia gamma di consistenze. In generale sono quasi tutti dolcificati con la melassa, il malto o altri sciroppi. Questa ricetta è un tributo alle varietà di cereali e farine disponibili nei supermercati scandinavi. Anche se bariamo un po' usando il bicarbonato, vi assicuro che dal sapore non ve ne accorgete. Perseverate nella ricerca degli ingredienti e avrete un pane davvero delizioso.*

**PER 2 PAGNOTTE DA 800 G  
O 1 DA 1,6 KG**

Scaldate il forno a 175°C.

Unite le farine, la crusca, il germe di grano, il grano spezzato, le spezie, il bicarbonato e il sale in una ciotola capiente; aggiungete la melassa, il latte, lo yogurt e l'uvetta e mescolate bene. L'impasto sarà umido, simile al cemento, e dovrà scivolare dalle mani quando lo sollevate.

Ungete due stampi da plumcake di 25 x 10 cm o uno da 30 x 15 cm. Spolverate la base delle teglie con i semi di girasole e cercate di farne attaccare un po' anche sulle pareti.

Dividete l'impasto fra le due teglie e cuocete in forno, sul ripiano più basso, per 2 ore.

Sfornate i pani e lasciateli riposare per 10 minuti nella teglia prima di tirarli fuori e farli raffreddare su una griglia. Consiglio di servire questo pane con burro e fette sottili di formaggio o, come nella fotografia, con piselli e formaggio fresco condito con rafano grattugiato.

**300 G DI FARINA INTEGRALE**  
**270 G DI FARINA**  
**80 G DI FARINA INTEGRALE GROSSOLANA DI SEGALE**  
**30 G DI CRUSCA DI GRANO**  
**50 G DI GERME DI GRANO**  
**140 G DI GRANO SPEZZATO FINE**  
**1 CUCCHIAINO DI MIX DI SPEZIE**  
**1 CUCCHIAIO E ¼ DI BICARBONATO DI SODIO**  
**1 CUCCHIAINO E ½ DI SALE**  
**140 G DI MELASSA CHIARA**  
**350 ML DI LATTE INTERO**  
**500 G DI YOGURT BIANCO**  
**50 G DI UVETTA**  
**50 ML DI OLIO DI GIRASOLE PER UNGERE**  
**60 G DI SEMI DI GIRASOLE**





CAPITOLO OTTO

# Dolci





# Mele e cioccolato al forno con castagne

*Fin dal mio primo viaggio in Scandinavia ho notato che qui il cioccolato bianco è molto comune nei menù dei dessert. Come molti altri ingredienti, come per esempio il malto, le erbe di bosco e i cereali antichi, questo cioccolato è stato adottato con piacere dalla nuova tradizione scandinava. Uno dei modi in cui preferisco gustarlo è al forno: sviluppa un gusto caramellato e una consistenza croccante, perfetta per guarnire i dessert. È però molto dolce, quindi in questa ricetta ho scelto di bilanciarlo con la terrosità della crema di castagne.*

PER 4  
PERSONE

Scaldare il forno a 170 °C. Imburrare a piacere tutti i dischi di mela da ogni lato, metterli su una teglia rivestita di carta forno e spolverateli con zucchero e cannella. Cuocete per 30 minuti, finché le mele non saranno morbide, rigirandole a metà cottura.

Nel frattempo fate ridurre il sidro in una casseruola piccola a fuoco alto, finché non avrà un quarto del volume iniziale. Togliete dal fuoco e lasciate da parte (mentre raffredda la salsa si addenserà ancora; se al momento di servire è troppo densa, diluitela con un po' d'acqua e mescolatela con una frusta).

Rivestite una teglia con la carta forno e spargetevi sopra i pezzi di cioccolato. Cuoceteli con le mele per 5-8 minuti, finché non si saranno appena scuriti, poi toglieteli dal forno e lasciateli freddare completamente.

Montate la panna finché non si formeranno ciuffi sodi. Incorporate con molta attenzione la crema di castagne, poiché quest'ultima contiene oli che potrebbero smontare la panna se mescolate troppo in fretta.

A questo punto le mele dovrebbero essere pronte. Lasciatele raffreddare sulla teglia, poi dividetele in quattro piatti. Guarnitele con la crema di castagne e sbriciolatevi sopra il cioccolato. Terminate con un filo di riduzione di sidro.

- 2 CUCCHIAI DI BURRO NON SALATO  
A TEMPERATURA AMBIENTE
- 3 MELE GRANNY SMITH SENZA TORSOLO  
E TAGLIATE A DISCHI DI 1,5 CM
- ½ CUCCHIAINO DI CANNELLA IN POLVERE
- 2 CUCCHIAI DI ZUCCHERO INTEGRALE  
DI CANNA
- 750 ML DI SIDRO NON ALCOLICO
- 100 G DI CIOCCOLATO BIANCO  
ROTTO A PEZZI DI 1-2 CM
- 200 G DI PANNA DA MONTARE
- 2 CUCCHIAI DI CREMA DI CASTAGNE





LA NUOVA CUCINA DEL NORD

—

*La nuova cucina del Nord è un dovuto omaggio alla storia e all'antica cultura culinaria di Danimarca, Svezia, Norvegia, Finlandia e Islanda.*

*Il principio fondante della nuova cucina scandinava è la celebrazione dei tradizionali ingredienti nordici, provenienti dalle foreste, dal mare e dalla terra, mediante tecniche di preparazione contemporanee. I sapori sono profondi, puliti e delicati, spesso con un leggero contrasto di dolce e acido. Questo è il modo in cui si mangia oggi in Scandinavia.*

—

*Simon Bajada è uno chef, food stylist e fotografo specializzato in cucina e lifestyle. Vive a Stoccolma, in Svezia.*

ISBN: 978 88 67531 455  
35 € IVA inclusa



9 788867 531455



Guido Tommasi Editore

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