

donna hay



cucinare in un istante



sommario

introduzione 6

1 zuppe 8

2 insalate 30

3 pasta, noodles e riso 52

4 pollo 74

5 carne 96

6 pesce 120

7 verdure 138

8 dolci 160

glossario 182

indice 188

introduzione

Il tempo, per gran parte di noi, è un bene davvero prezioso. È la ragione per cui, anche se amiamo tutti un buon pasto preparato in casa, non vogliamo passare ore e ore in cucina – o al supermercato – cercando di metterne insieme uno. La soluzione è avere a portata di mano una serie di ricette, innovative e di stile, tra cui scegliere, che si tratti di preparare una cena veloce per sé alla fine di una lunga giornata di lavoro o un pranzo speciale per la famiglia e gli amici. Quindi, ho riunito alcuni dei miei piatti preferiti, tutti preparati con ingredienti freschi e semplici e senza procedimenti complicati. Ogni capitolo prevede anche utili suggerimenti sulle scorciatoie da utilizzare in modo da non essere mai colti impreparati dalla domanda 'Cosa c'è per cena?'. Con questa selezione di ricette, sarete in grado di preparare piatti memorabili in pochissimo tempo.

Donna





insalata di salmone scottato

insalata di salmone scottato

400g di filetto di salmone
 2 cucchiaini di miele
 2 cucchiaini di succo di limone
 pepe nero macinato
 100g di insalata mista
 200g di fagiolini, puliti e sbollentati
condimento
 2 cucchiaini di senape in grani
 60ml di olio d'oliva
 2 cucchiaini di miele
 1 cucchiaio e $\frac{1}{2}$ di succo di limone

Scaldate una padella antiaderente su fuoco alto. Mescolate il miele, il succo di limone e il pepe, spennellate il salmone e cuocetelo 3 minuti per parte, finché è cotto al punto che preferite. Mettetelo da parte. Preparate il condimento mescolando la senape, l'olio d'oliva, il miele e il succo di limone. Disponete l'insalata e i fagiolini sui piatti. Spezzettate il salmone e sistematelo sull'insalata. Finite con il condimento. Per 4.



VARIAZIONI

+ manzo Sostituire il salmone con 300g di fesa di manzo privata del grasso e seguire la ricetta sopra. Sostituire l'insalata mista con 100g di mizuno* e i fagiolini con 200g di taccole pulite. Affettate la carne cotta prima di aggiungerla all'insalata.

+ gamberetti Sostituire il salmone con 500g di gamberetti, sgusciati e senza intestino. Seguire la ricetta sopra, cuocendo i gamberetti 1-2 minuti per lato. Sostituire i fagiolini con un mazzetto di ravanelli affettati sottilmente.

+ pollo Sostituire il salmone con 4 filetti di pollo. Seguire la ricetta sopra, ma cuocete i filetti di pollo a fuoco medio 5 minuti per lato finché non sono color oro scuro e ben cotti. Sostituire i fagiolini e la lattuga con un mazzo di asparagi puliti e sbollentati e 100g di rucola. Affettate il pollo e adagiatelo sull'insalata.

salmone avvolto nel nori con purè al wasabi

4 x 180g filetti di salmone
pepe nero macinato
1 foglio di alga nori*, tagliato in 4
1 cucchiaino di olio vegetale
80g di burro, fuso
purè al wasabi
1kg di patate, sbucciate e tagliate a pezzi
30g di burro
1 cucchiaino di wasabi*
125ml di panna acida
2-3 cucchiaini di latte
sale marino

Preparate il purè: mettete le patate in una pentola di acqua fredda, portate a ebollizione e fate cuocere finché non sono tenere; verificate la cottura con uno stecchino. Scolate le patate e rimettetele in pentola. Aggiungete il burro, il wasabi, la panna acida, il latte e schiacciate il tutto fino a ottenere un purè morbido. Salate, coprite e tenete al caldo. Nel frattempo, condite il salmone con un po' di pepe e avvolgete ogni pezzo in una striscia di nori. Scaldate una padella a fuoco alto, aggiungete l'olio e il salmone, con la pelle in giù, e fatelo cuocere per 3 minuti. Girate i pezzi di salmone e cuoceteli ancora per un minuto, finché non sono ben cotti. Per servire, distribuite il purè nei piatti, adagiateci i filetti, finite con un filo di burro sciolto e accompagnate con qualche spicchio di limone e verdure cotte al vapore. Per 4.

pesce saltato con aneto e limone

una manciata di foglioline di aneto
una manciata di prezzemolo
2 cucchiaini di capperi*
2 cucchiaini di senape di Digione
2 cucchiaini di succo di limone
2 cucchiaini di olio d'oliva
sale marino e pepe nero macinato
800g di filetti di pesce bianco a polpa soda, senza pelle
1 cucchiaino di olio d'oliva, in più

Mettete l'aneto, il prezzemolo, i capperi, la senape, il succo di limone, l'olio, il sale e il pepe nel mixer e tritateli finemente. Tagliate il pesce a pezzettoni e spalmateli di composto all'aneto. Scaldate una padella antiaderente a fuoco alto. Aggiungete l'ultimo cucchiaino di olio e il pesce, un po' di pezzi per volta, e fatelo cuocere 2-3 minuti per lato, finché non è ben saltato e cotto al punto giusto. Servite con un'insalata di patate e rucola, condita con succo di limone e olio d'oliva. Per 4.

pesce al forno con patate

1kg di patate, affettate sottilmente
1 cucchiaino di olio vegetale
sale marino
4 x 200g filetti di pesce bianco a polpa soda
1 cucchiaino di scorza di limone finemente grattugiata
sale marino e pepe nero macinato

Scaldate il forno a 220°C e metteteci a scaldare una teglia per 10 minuti. Disponete le patate su un pezzo di carta da forno, fatela scivolare sulla teglia calda, condite con l'olio e il sale e fate cuocere per 20 minuti. Condite il pesce con la scorza di limone, il sale e il pepe, adagiatelo nella teglia e infornate per 10 minuti, finché non è ben cotto. Per 4.

pesce croccante con soia e zenzero

20g di zenzero tritato
160ml di salsa di soia
2 cucchiaini di succo di lime
2 cucchiaini di zucchero di canna
4 x 400g dentici interi, squamati ed eviscerati
farina di riso* per infarinare
olio vegetale per friggere
4 cipollotti, affettati

Per la salsa, versate lo zenzero, la salsa di soia, il succo di lime e lo zucchero di canna in una padella e fate cuocere a fuoco alto per 2 minuti, finché non si è leggermente ristretta. Mettete da parte. Lavate i pesci, asciugateli tamponandoli e praticate due incisioni su ogni lato. Spolverate con la farina di riso e scuotete per eliminare quella in eccesso. Scaldate una padella capiente a fuoco alto, e aggiungete uno strato di olio di 5 cm. Quando l'olio è caldo, cuocete i pesci uno alla volta 5 minuti per lato, finché non sono croccanti. Tenete nel forno caldo i pesci già cotti mentre cuocete gli altri. Disponete i pesci sui piatti, coprite con la salsa a cucchiainate e finite con i cipollotti. Per 4.

calamari saltati al sale, pepe e peperoncino

8 grandi sacchi di calamari (600g), sciacquati e incisi*
3 cucchiaini di olio vegetale
8 grandi peperoncini dolci, privati dei semi e affettati
1 cucchiaino di sale marino a fiocchi*
1 cucchiaino di pepe nero macinato grossolanamente
1 cucchiaino di cinque-spezie cinese*

Tagliate i calamari in 8 pezzi. Mescolate olio, peperoncini, sale, pepe e polvere di cinque-spezie. Scaldate una padella a fuoco alto, aggiungete metà del composto al peperoncino e cuocete per 1 minuto. Unite metà pesce e cuocete per 2-3 minuti, finché non è opaco e cotto. Togliete dalla padella e cuocete il resto. Servite con verdure al vapore e spicchi di limone. Per 4.



calamari saltati al sale, pepe e peperoncino



indice

a

agnello

- al forno con fichi e finocchi 102
- costolette di – con caprino gratinato 102
- filetto di – con salsa di mele alla menta 114
- tortini di – 110

albicocche sciropate, tortine rovesciate di 169

arance rosse, insalata di finocchi e 36

asparagi

- e patate con burro al limone 144
- curry di zucca gialla e – 152
- insalata con brie cremoso e – 42
- risotto con – e limone 66
- sfoglie con pomodori e – 157

b

banane caramellate, tarte tatin di 172

broccoli, zuppa di 17

C

calamari

- con peperoncino e menta 129
- saltati al sale, pepe e peperoncino 126

cannellini

- insalata di – 102
- insalata di tonno, limone e – 36
- zuppa di pollo, – e basilico 20

capesante caramellate al lime 134

carciofini marinati al limone, insalata di 36

carote

- insalata di – e ceci 42
- zuppa di lenticchie rosse, – e cumino 14

cavolfiore, zuppa cremosa di pollo e 20

ceci

- insalata di carote e – 42
- zuppa speziata di pomodoro, – e chorizo 24

cetrioli, insalata di 132

chorizo, zuppa speziata di pomodoro, ceci e 24

cioccolato

- dessert di tortine al – 178
- french toast al – 172

mousse di – bianco ai mirtilli 166

tiramisù 174

torta farcita di – alla nocciola 178

cipolle

- frittata di zucca, – e blue cheese 150
- pasta con – caramellate 64

condimenti

- condimento al miele 42
- salsa di senape e panna acida 108

couscous con verdure arrostiti 150

cozze saltate con peperoncino e coriandolo 129

curry

- di patate e piselli 152
- di verdure 152
- di zucca 152
- di zucca gialla e asparagi 152
- pollo al – rosso 86

f

fagiolini, zuppa di gamberetti e 22

fichi e finocchi, agnello al forno con 102

finocchi

- agnello al forno con fichi e – 102
- haloumi e – con salsa di pomodorini 105
- insalata di – 44
- insalata di – e arance rosse 36

formaggio

- costolette di agnello con caprino gratinato 102
- haloumi e finocchi con salsa di pomodorini 105
- frittata di zucca, cipolla e blue cheese 150
- insalata con brie cremoso e asparagi 42
- insalata di mele, salvia e – di capra 44
- insalata di prosciutto e bocconcini arrostiti 46
- insalata di zucca e ricotta 49
- omelette ai tre – 147
- omelette al – e spinaci 147
- pasta con ricotta, limone e spinaci 58
- pollo e feta con salsa di pomodorini 105
- risotto con zucca e feta 66

sfoglie con pomodori e tre – 157

vitello in padella con spinaci e mozzarella 108

french toast al cioccolato 172

funghi

- filetto ai – glassato al balsamico 114
- omelette ai – 147
- pappardelle al ragù di – 58

g

gamberetti

- caramellati al lime 134
- thai con lime e citronella 93
- insalata di – 39
- zuppa di –, citronella e cocco 22
- zuppa di – e fagiolini 22
- zuppa di – e laksa 22

gamberi saltati con peperoncino e basilico 129

gelato, sandwich di macarons con 172

h

hummus, verdure arrosto speziato con 144

i

insalate

- brie cremoso e asparagi 42
- cannellini 102
- carciofini marinati al limone 36
- carote e ceci 42
- cetrioli 132
- finocchi 44
- finocchi e arance rosse 36
- gamberetti 39
- maiale speziato arrostito 46
- manzo 39
- melanzane 49
- mele, salvia e formaggio di capra 44
- patate arrostiti 49
- patate dolci con pinoli tostatati 49
- pere caramellate e rucola 44
- pere caramellate, spinaci e prosciutto 44
- pollo 39
- pollo al sesamo 36
- pollo sfilacciato e sedano 42
- pomodori, basilico e olive 42
- pomodorini gialli e parmigiano 36

prosciutto e bocconcini

arrostiti 46

salmone scottato 39

tonno, limone e cannellini 36

zucca e ricotta 49

l

laksa, zuppa con 22

lamponi

- pudding di pane, burro e – 166
- tiramisù ai – e vino da dessert 174

lenticchie rosse, carote e cumino, zuppa di 14

limone

- burro al – 144
- pudding al – 178
- salsa al – 132

m

macarons con gelato, sandwich di 172

maiale

- filetti di – glassati alla marmellata di arance 114
- insalata di – speziato arrostito 46
- caramellato alla soia 102
- saltato allo zenzero 108
- saltato e basilico 117
- thai con lime e arachidi 93
- montagnette di – grigliato con le mele 83
- noodles di riso speziati con – 71
- riso al salto con – alle cinque-spezie 64
- tortini semplici di – 110
- zuppa di – asiatica 20

mandorle e more sciropate, tortine rovesciate di 169

mango

- con sciroppo di lime e vaniglia 166
- tortine rovesciate di – sciropato 169

manzo vedi anche **vitello**

- filetto ai funghi glassato al balsamico 114
- filetto con salsa di rucola 108
- filetto in crosta di prosciutto 102
- insalata di – 39
- al salto con miele e senape 114
- e balsamico con salsa di pomodorini 105

– saltato alla marmellata
di peperoncino 117
– thai con lime e pomodoro 93
montagnette di – con aioli 83
tortini semplici di – 110

mela

insalata di –, salvia
e formaggio di capra 44
tortine di – 178
tortine rovesciate di –
sciropate 169

melanzane

insalata di – 49
pollo arrostito su – e
pomodori 80
sfoglie con pomodori e – 157
vitello arrosto con patate,
zucchine e – 108

melone e sorbetto con zucchero
alla menta 166

mirtilli, mousse di cioccolato
bianco ai 166

more e mandorle sciropate,
tortine rovesciate di 169

mousse di cioccolato bianco
ai mirtilli 166

N

noodles

– hokkien saltati 68
zuppa di – e pollo 22

noodles di riso

– e maiale 71
– e pollo 71
– e uova 71
– in brodo al peperoncino 58
– speziati 71

O

olive

insalata di pomodori, basilico
e – 42
pollo arrosto alle – verdi 80

omelette

– ai funghi 147
– ai tre formaggi 147
– al formaggio e spinaci 147
– alla pancetta 147
– di pollo alla cinese di jo 90

P

pancetta

omelette alla – 147
risotto con – e piselli 66
zuppa con –, patate e spinaci
14

pane, burro e lamponi, pudding
di 166

pasta

lasagne facili con pomodori
e zucchine 154
pappardelle ragù di funghi 58
– con cipolle caramellate 64
– con pollo 61
– con ricotta, limone e
spinaci 58
– con spinaci e salmone
affumicato 61
– con uova e prosciutto 61
– con verdure ed erbe
aromatiche 68
– panna, limone e basilico 61
penne rucola e prosciutto 58
spaghetti con pomodorini 58

patate

asparagi e – con burro
al limone 144
curry di – e piselli 152
insalata di – dolci con pinoli
tostati 49
purè al wasabi 126
vitello arrosto con –, zucchine
e melanzane 108
zuppa con pancetta, – e
spinaci 14
zuppa cremosa di – e
salmone affumicato 14

pere

insalata di – caramellate,
spinaci e prosciutto 44
insalata di – caramellate,
spinaci e rucola 44
pan di spagna tostato alle – 172

pesce

– abbrustolito con spezie e
insalata di cetrioli 132
calamari con peperoncino
e menta 129
calamari saltati al sale, pepe
e peperoncino 126
cozze con peperoncino
e coriandolo 129
gamberetti caramellati al lime
134
gamberi saltati con
peperoncino e basilico 129
insalata di tonno, limone
e cannellini 36
– al forno con patate 126
– al peperoncino e basilico 129
– al peperoncino e pomodoro
132

– caramellato al lime 134
– con la pelle croccante
e salsa al limone 132
– croccante alle erbe 132
– croccante con soia e
zenzero 126
– saltato con aneto e limone
126
salmone avvolto nel nori
con purè al wasabi 126
salmone caramellato al lime
134

piselli

curry di patate e – 152
risotto con pancetta e – 66
zuppa di – e menta 17
zuppa di – e salsiccia 17
zuppa di – e speck 17

polenta al pepe, verdure arrosto
al miele con 144

pollo

casseruola di riso con – alla
soia 80
insalata di – 39
insalata di – al sesamo 36
insalata di – sfilacciato e
sedano 42
montagnette di – grigliato
e verdure 83
noodles di riso speziati con – 71
omelette di – alla cinese di jo
90
pasta –, panna, limone e
basilico 61
– al curry rosso 86
– al forno all'italiana 86
– arrostito su melanzane
e pomodori 80
– arrosto alle olive verdi 80
– arrosto schiacciato veloce 88
– arrosto schiacciato veloce con
erbe aromatiche e pepe 88
– arrosto schiacciato veloce
con peperoncino e lime 88
– arrosto schiacciato veloce
con soia e spezie 88
– cinese croccante 80
– con limone e prezzemolo 80
– e feta con salsa di
pomodorini 105
– in crosta di parmigiano 86
– in umido con pomodoro
e basilico 90
– saltato e arachidi 117
– thai con lime e citronella 93
– thai “sticky” 86

riso con –, lime e cocco 64
riso pilaf con –, erbe
aromatiche e limone 64
risotto con – e spinaci 66
tortini di – semplice 110
zuppa cremosa di – e
cavolfiore 20
zuppa di miso e – 14
zuppa di noodles e – 22
zuppa di –, cannellini
e basilico 20
zuppa speziata di – e zucca 27

pomodori

bruschette con – arrostiti 144
costolette di vitello con salsa
di pomodorini 105
haloumi e finocchi con salsa
di pomodorini 105
insalata di –, basilico e olive 42
insalata di pomodorini gialli
e parmigiano 36
lasagne facili con –
e zucchine 154
manzo con lime e – 93
manzo e balsamico con salsa
di pomodorini 105
pesce al peperoncino e – 132
pollo arrostito su melanzane
e – 80
pollo e feta con salsa
di pomodorini 105
pollo in umido con – e
basilico 90
sfoglie con – e asparagi 157
sfoglie con – e melanzane 157
sfoglie con – e tre formaggi
157
sfoglie con – e zucchine 157
spaghetti con pomodorini 58
zuppa di –, spinaci e
prosciutto croccante 20
zuppa semplice di – freschi 14
zuppa speziata di –, ceci e
chorizo 24

prosciutto crudo

insalata di pere caramellate,
spinaci e – 44
insalata di – e bocconcini
arrostiti 46
pasta uova e – 61
penne con rucola e – 58
zuppa di pomodori, spinaci
e – croccante 20

pudding

al limone 178
di pane, burro e lamponi 166

R

rabarbaro, crostata al 166

riso

- casseruola di – con pollo alla soia 80
- al salto con maiale alle cinque-spezie 64
- con pollo, lime e cocco 64
- pilaf con pollo, erbe aromatiche e limone 64

risotto

- con asparagi e limone 66
- con pancetta e piselli 66
- con pollo e spinaci 66
- con zucca e feta 66

rucola

- filetto con salsa di – 108
- insalata di pere caramellate e – 44
- penne con – e prosciutto 58

S

salmone

- insalata di – scottato 39
- pasta con spinaci e – affumicato 61
- avvolto nel nori con purè al wasabi 126
- caramellato al lime 134
- zuppa cremosa di patate e – affumicato 14

salse

- al limone 132
- di mele alla menta 114

sedano, insalata di pollo sfilacciato e 42

sorbetto con zucchero alla menta, melone e 166

spinaci

- omelette al formaggio e – 147
- pasta con ricotta, limone e – 58
- pasta con – e salmone affumicato 61
- risotto con pollo e – 66
- torta di – 150
- vitello in padella con – e mozzarella 108
- zuppa con pancetta, patate e – 14
- zuppa di pomodori, – e prosciutto croccante 20

T

tiramisù 174

- ai lamponi e vino da dessert 174
- al cioccolato 174
- al rum e uvetta 174

tofu, zuppa di zucca e 27

tonno, limone e cannellini, insalata di 36

torte dolci

- crostata al rabarbaro 166
- pan di Spagna tostato alle pere 172
- tarte tatin di banane caramellate 172
- torta farcita di cioccolato alla nocciola 178
- tortine al cioccolato 178
- tortine di mele 178
- tortine rovesciate di albicocche sciroppate 169
- tortine rovesciate di mango sciroppato 169
- tortine rovesciate di mele sciroppate 169
- tortine rovesciate di more e mandorle sciroppate 169

torte salate

- sfoglie con pomodori e asparagi 157
- sfoglie con pomodori e melanzane 157
- sfoglie con pomodori e tre formaggi 157
- sfoglie con pomodori e zucchine 157
- torta di spinaci 150
- tortini di agnello semplici 110
- tortini di maiale semplici 110
- tortini di manzo semplici 110
- tortini di pollo semplici 110

U

uova

- frittata di zucca, cipolla e blue cheese 150
- omelette ai funghi 147
- omelette ai tre formaggi 147
- omelette al formaggio e spinaci 147
- omelette alla pancetta 147
- omelette di pollo alla cinese di jo 90
- noodles di riso speziati 71
- pasta uova e prosciutto 61

V

verdura vedi anche **insalata**

- asparagi e patate con burro al limone 144
- bruschette con pomodorini arrostiti 144
- couscous con verdure arrostate 150
- curry di patate e piselli 152
- curry di verdure 152
- curry di zucca 152
- curry di zucca gialla e asparagi 152
- facciamole al salto 154
- frittata di zucca, cipolla e blue cheese 150
- frittelle di radici 144
- insalata di patate arrostate 49
- lasagne facili con pomodori e zucchine 154
- montagnette di verdure grigliate 83
- pasta con verdure ed erbe aromatiche 68
- sfoglie con pomodori e asparagi 157
- sfoglie con pomodori e melanzane 157
- sfoglie con pomodori e zucchine 157
- torta di spinaci 150
- tris di fagioli in umido 150
- verdure arrosto al miele con polenta al pepe 144
- verdure arrosto speziate con hummus 144
- verdure miste saltate 117
- zuppa di broccoli 17
- zuppa di verdure “no-chop” 24
- zuppa speziata di zucca e cocco 27
- zuppa speziata di zucca ed erbe aromatiche 27
- zuppa speziata di zucca e tofu 27

vitello vedi anche **manzo**

- arrosto di – con patate, zucchine e melanzane 108
- costolette di – con salsa di pomodorini 105
- cotolette di – all'origano con insalata di cannellini 102
- in padella con spinaci e mozzarella 108

Z

zucca

- curry di – 152
- curry di – gialla e asparagi 152
- frittata di –, cipolla e blue cheese 150
- insalata di – e ricotta 49
- risotto al forno con – e feta 66
- zuppa speziata di – e cocco 27
- zuppa speziata di – ed erbe aromatiche 27
- zuppa speziata di – e pollo 27
- zuppa speziata di – e tofu 27

zucchine

- lasagne facili con pomodori e – 154
- sfoglie con pomodori e – 157
- vitello arrosto con patate, – e melanzane 108

zuppe

- broccoli 17
- cremosa di patate e salmone affumicato 14
- cremosa di pollo e cavolfiore 20
- gamberetti, citronella e cocco 22
- gamberetti e fagiolini 22
- laksa 22
- lenticchie rosse, carote e cumino 14
- maiale asiatica 20
- miso e pollo 14
- noodles e pollo 22
- pancetta, patate e spinaci 14
- piselli e menta 17
- piselli e salsiccia 17
- piselli e speck 17
- pollo, cannellini e basilico 20
- pomodori, spinaci e prosciutto croccante 20
- semplice di pomodori freschi 14
- speziata di pomodoro, ceci e chorizo 24
- speziata di zucca e cocco 27
- speziata di zucca ed erbe aromatiche 27
- speziata di zucca e pollo 27
- speziata di zucca e tofu 27
- verdure “no-chop” 24



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasieditore.it



9 788895 092003

ISBN 88-95092-00-7
28,00 € i.i.