

A smiling woman with dark hair and bangs, wearing a red sweater, is holding a large roasted pig knuckle on a silver platter. The background is a bright, blurred kitchen with various items on shelves.

LORRAINE PASCALE

La mia cucina easy

100 ricette favolose e facili da fare

Guido Tommasi Editore

Testi © Lorraine Pascale, 2011
Fotografie © Myles New, 2011

Lorraine Pascale rivendica il diritto di essere identificata come autrice dell'opera.

Tutti i diritti riservati.

Vietata ogni riproduzione, totale o parziale, su qualunque supporto, in particolare la fotocopia e il microfilm, senza l'esplicita autorizzazione scritta dell'editore.

© Per l'edizione italiana: Datanova S.r.l. (Guido Tommasi Editore), 2014
su licenza di HarperCollinsPublishers Ltd

Tutti i diritti riservati

Traduzione: Silvana Mancuso

Redazione: Laura Tosi

© Per l'edizione originale: HarperCollinsPublishers Ltd, 2011
Titolo originale: Home Cooking Made Easy

ISBN: 978 88 67530 311

Stampato in Cina

Sommario

Introduzione 6

Antipasti, zuppe, stuzzichini & snack 10

Pane & Co. 38

Piatti forti 56

Verdure & piatti vegetariani 138

Dessert 172

Torte & biscotti 200

Dolci, marmellate & altre bontà 220

Indice 244

Ringraziamenti 254



Introduzione

Una zuppa deliziosa, un ottimo pesce al limone, una sontuosa cheesecake o un dolcetto da leccarsi le dita... Questo è solo un assaggio delle mie ricette preferite per cucinare a casa senza stress.

Raccogliere ricette, provarle e condividerle con gli altri è una cosa che adoro... Be', in realtà però devo ammettere che gustarne il risultato mi piace ancora di più...

Ultimamente, mi sembra di essere una specie di scienziato pazzo in cucina: ho fatto esperimenti usando gli ingredienti di tutti i giorni e dando un'interpretazione tutta mia ad alcune ricette tradizionali di famiglia. E ho anche tratto ispirazione dai miei viaggi a Barcellona, in Sri Lanka, in Corsica e nella rilassata Byron Bay, quindi aspettatevi qualche sorpresa!

In questo libro troverete il genere di ricette che mi piace cucinare nei pomeriggi autunnali o nelle intime serate d'inverno. La zuppa di noodles e pollo vi conforterà quando il cielo cupo sembrerà un po' troppo minaccioso, e gli stinchi di agnello brasati al Rioja con chorizo porteranno nella più gelida delle stagioni il calore e la passione di un'estate iberica.

All'una del mattino, mentre ero in cucina coperta di farina, mi sono inventata una delle ricette del libro. Preparavo uno sciroppo di zucchero per le mele caramellate e rovistando negli stipetti ho scovato un colorante alimentare rosso. Quando ho aggiunto alcune gocce di quel liquido scarlatto lo sciroppo ha sfrigolato un po'. L'ho mescolato in un bricco resistente al calore, e nelle nebbie della "dolce" fatica ho cominciato a schizzare forme strane sulla carta forno. Poi ho staccato la striscia di zucchero che si stava solidificando e l'ho avvolta intorno a un pan di spagna glassato che se ne stava sconcolato in un angolo della cucina, ed è nata la graffiti cake!

Per me cucinare offre la fuga in un regno aromatico fatto di sapori, scorze, glasse e consistenze. A volte tutto questo m'ispira a reinventare ricette che vengono dai ricordi d'infanzia, come i sausage rolls, che mi fanno tornare in mente i rotolini di salame che mia madre metteva nel portapranzo per la scuola.

Ho ritenuto importante usare ingredienti che non bisogna comprare in negozi di cibi esotici, e includere ricette in cui possa cimentarsi perfino il cuoco più riluttante e inesperto. Alcune ricette del libro sono state sperimentate da mia sorella, trentenne impegnata, e dal mio papà, pensionato settantenne.

Spero che ci sia qualcosa per tutti. Che vi piaccia il classico muffin inglese spalmato con abbondante burro, un pasticcio (o quasi) della Cornovaglia da portare con voi nelle lunghe passeggiate invernali, una barretta di granola d'avena da sgranocchiare come snack a qualsiasi ora, o la torta rovesciata all'ananas, meravigliosamente rétro ma tornata di gran moda.

Troverete anche ricette per fare in casa pane, torte, biscotti, muffins e barrette; zuppe, antipasti e stuzzichini quando vi sentite di fare uno sforzo in più, e piatti facili per il pranzo o la cena, da cuocere lentamente o da mettere insieme in pochi minuti. Se siete vegetariani o un giorno non vi va di mangiare carne, troverete le nuove tendenze per servire il vostro piatto vegetariano preferito. E non dimentichiamo i dolci, come il pudding al cioccolato cotto al vapore con salsa di Mars calda, che potrei divorare tutto quanto da sola, e altre bontà tra le mie preferite: chutney, dolcetti e altre raffinatezze.

Cucinare a casa, per la famiglia e gli amici, o semplicemente per sé, è uno dei grandi piaceri della vita, e con queste ricette spero di poter dimostrare che può essere anche facile e rilassante.

Coq au vin per le giornate fredde

Questo pollo stufato è come un grande abbraccio in quei giorni in cui ne hai proprio bisogno. Per 4 persone

15 g di porcini secchi
olio, per cuocere
farina, per spolverare
sale e pepe nero macinato
al momento
8 pezzi di pollo, meglio se
cosce e sovracosce
140 g di pancetta a dadini
8–10 scalogni piccoli
qualche rametto di timo
fresco
qualche rametto di
rosmarino fresco, solo gli
aghi tritati finemente
1 foglia d'alloro
1 spicchio d'aglio,
schiacciato
150 g di funghi cremini,
puliti e affettati finemente
2 cucchiaini di farina
550 ml di vino rosso di
buona qualità
400 ml di brodo di pollo
1 carota, pelata e tagliata
a bastoncini
1 manciata di prezzemolo
fresco, tritato
grossolanamente

Mettete a bagno i porcini secchi in una ciotola con acqua calda per 20 minuti. Scolate e tenete da parte il liquido, nel caso in cui possa servire, tritate grossolanamente i funghi e metteteli da parte.

Scaldate un po' di olio in una padella finché è ben caldo. Nel frattempo, condite bene la farina con sale e pepe. Passate i pezzi di pollo nella farina condita, mettetene metà nella padella, se è abbastanza grande, e rosolateli in modo uniforme. Quando i pezzi di pollo sono ben rosolati, trasferiteli in un piatto, ripetete l'operazione con i pezzi rimasti e tenete da parte.

Mettete i dadini di pancetta nella padella e rosolate finché cominciano a diventare croccanti, quindi trasferite nel piatto con il pollo. Mettete gli scalogni nella padella e cuoceteli per circa un minuto, aggiungete il timo, il rosmarino, la foglia d'alloro, l'aglio e i funghi cremini e cuocete finché i funghi cominciano ad ammorbidirsi, aggiungendo altro olio se necessario. Unite la farina e mescolate per amalgamare bene tutti gli ingredienti. Continuate a mescolare e versate gradualmente il vino insieme al brodo. Dopo avere aggiunto tutto il liquido, rimettete nella padella i pezzi di pollo e la pancetta insieme ai porcini tenuti da parte e cuocete per 20–25 minuti (40 se i pezzi di pollo sono grandi), o finché la carne è cotta e se bucate la parte più spessa con uno spiedino i succhi che fuoriescono sono chiari. Dieci minuti prima che il pollo sia pronto, aggiungete i bastoncini di carote.

Se lo stufato è troppo liquido, mettetelo in un colino e filtrate il liquido in un pentolino che metterete sul fuoco (mettete un piatto sotto il pollo per raccogliere i succhi!). Bollite il liquido per farlo addensare. Se invece l'intingolo non è sufficiente, aggiungete l'acqua in cui avete ammollato i porcini e/o un po' di brodo e scaldate. Servite il pollo cosperso di prezzemolo tritato.





Torta cioccolatosa & supergolosa senza farina

Una meraviglia senza glutine dal sapore eccezionale. Servite questa torta deliziosa per una cena con ospiti o per una riunione di famiglia speciale, con un po' di panna fresca, oppure con qualche pallina di gelato alla vaniglia. Per 8–10 persone

165 g di burro

180 g di cioccolato
fondente (70% minimo
di cacao), grattugiato

6 uova, albumi e tuorli
separati

130 g di zucchero semolato

130 g di farina di
mandorle

Glassa al cioccolato

150 g di cioccolato
fondente (70% minimo
di cacao), a pezzetti

300 g di burro,
ammorbidito

225 g di zucchero a velo

Cosa serve

uno stampo a cerniera
di 25 cm di diametro

Scaldare il forno a 170°C. Foderare lo stampo con carta oleata.

Sciogliere il burro in un pentolino su fuoco basso. Togliere dal fuoco, aggiungere il cioccolato grattugiato e lasciare sciogliere.

In una ciotola capiente, sbattere i tuorli finché raddoppieranno di volume e, sempre sbattendo energicamente, aggiungere piano metà dello zucchero semolato. Quando il composto è leggero e spumoso, incorporare il cioccolato con una spatola di plastica o un cucchiaino.

Mettere gli albumi in una ciotola capiente e montarli finché diventano opachi e, continuando a sbattere, aggiungere gradualmente lo zucchero semolato rimasto. Incorporare gli albumi al composto di cioccolato con una spatola o un cucchiaino e infine unire delicatamente anche la farina di mandorle.

Versare il composto nello stampo e infornare sul ripiano medio del forno per 30–40 minuti, o finché la torta è cotta ma ancora umida al centro.

Nel frattempo, per preparare la glassa, sciogliere il cioccolato in una ciotola a bagnomaria, assicurandovi che il fondo della ciotola non tocchi l'acqua; oppure mettere il cioccolato in una ciotola di plastica e scioglierlo nel microonde a intervalli di 30 secondi, mescolando tra gli intervalli. Una volta sciolto il cioccolato, lasciarlo raffreddare un po'.

Sbattere insieme il burro e lo zucchero a velo in una ciotola, finché il composto diventa leggero e spumoso, aggiungere il cioccolato fatto raffreddare ma ancora liquido e mescolare bene. Tenete da parte.

Sfornare la torta e lasciarla raffreddare completamente nello stampo. Quando è fredda capovolgerla sopra un piatto di portata. Non preoccupatevi se si abbassa un po' al centro. Spalmare la glassa su tutta la torta e servire subito.



Indice analitico

Antipasti, zuppe, stuzzichini & snack

Trecce con bacon & cheddar stagionato 12
Sausage rolls 15
Tartufi di formaggio di capra 16
Zuppa di zucca arrostita con peperoncino & zenzero 19
Uova alla scozzese 20
Noci speziate caramellate 23
Zuppa di noodles e pollo 24
Zuppa di piselli con mascarpone alla menta 27
Zuppa Bloody Mary speziata 28
Camembert fritto con salsa di cranberry, Borgogna & timo 31
Gamberi in tempura & dip piccante alla soia 32
Toast con crudo & brie 35
Satay di pollo al peperoncino 36

Pane & Co.

Spiga con sale & olio d'oliva 40
Pane del XXI secolo con prosciutto, formaggio & erba cipollina 43
English muffins tradizionali 44
Panini per hamburger 46
Pita lievitata 49
Panini delle feste della signora Stephenson 50
Cornbread con cipollotti & peperoncino rosso 53
"Danesi" superveloci 54

Piatti forti

Shepherd's pie con rosmarino & salsa Worcestershire 58
Pollo arrosto al limone, dragoncello & aglio su letto di patate al forno 61
Pasta fresca al pepe nero 64
Spalla di maiale arrosto supercroccante & verdure all'aglio 68
Costine alle cinque spezie 72
Pesce in pastella alla birra & chips al forno 75
Pad thai 76
Curry verde di pollo 79
Salmone gratinato con senape & prezzemolo 80
Bracioline di maiale al rosmarino & salvia con scalogni caramellati & sidro 82
Pollo teriyaki con zucchero di canna & cipollotti 84
Haddock stufato con semi di finocchio & basilico 87
Pasta con pancetta, funghi & parmigiano 88
Sogliola al limone in padella con prezzemolo & burro nero 91
Coq au vin per le giornate fredde 92
Brasato con porto & bacche di ginepro 95
Carré di agnello in crosta al rosmarino & prezzemolo 96

Polpette di patate dolci & salmone con erba cipollina & lime 99
Le lasagne buonissime del mio papà 100
Boeuf bourguignon con un tocco italiano 104
Pasticcini della Cornovaglia con pasta brisée rinforzata 107
Chili con carne della mamma 111
Tajine di agnello, ceci & pere 112
Paillard di pollo con burro alle erbe & patate novelle 115
Burger di agnello alla menta e coriandolo & yogurt al cetriolo 116
Pesce al forno alla paprika con chorizo, limone & timo 119
Stinchi di agnello brasati al Rioja con chorizo & aglio 120
Insalata di pere all'aceto balsamico con pancetta, gorgonzola & condimento al miele 123
Paella sostanziosa con sherry, chorizo & gamberi 124
Mini filetti alla Wellington con spugnone, sherry & timo 127
Bisque di gamberi con basilico & brandy 129
Pollo alla Kiev con doppia cottura 133
Cosciotto di agnello arrosto con timo & salsa gravy alle prugne 135

Verdure & piatti vegetariani

- Cavolfiore gratinato con groviera & senape 140
- Asparagi saltati con lamelle di mandorle tostate 143
- Fagiolini al burro con cipollotti & melagrana 144
- Patate al burro con menta, prezzemolo & dragoncello 145
- Carote arrosto con limone & timo 146
- Cavolo rosso con pere & aglio 149
- Spicchi di patate dolci alla paprika con bacon glassato & crème fraîche alle erbe 150
- Broccoli al forno con peperoncino & menta 153
- Patate Hasselback 154
- Rösti di ortaggi da radice al rosmarino con crème fraîche all'erba cipollina & pepe nero 157
- "Risotto" ai funghi, castagne & piselli con olio al tartufo 158
- Torta salata ultrasottile & croccante al formaggio di capra con pesto di spinaci & timo 161
- Spaghetti al basilico e limone con mascarpone, peperoncino & erba cipollina 162
- Insalata di barbabietole arrosto con arancia, formaggio di capra, menta & nocciole tostate 165
- Omelette con asparagi, dragoncello & menta 167
- Rotolo di spinaci, rucola & parmigiano ripieno di pomodori secchi & pinoli 168
- Tartellette con stilton, pere & semi di papavero 171

Dessert

- Pudding di pane & burro con banane caramellate e noci pecan tostate 174
- Torta cioccolatosa & supergolosa senza farina 177
- Pere al Sauternes, cardamomo & zenzero 178
- Pudding tradizionale 181
- Il mio grosso grasso trifle brillo 182
- Parfait "gelato" variegato ai lamponi 187
- Mousse al cioccolato bianco con crème fraîche & zenzero 188
- Pecan pie super ricca con frolla allo zucchero di canna 191
- Cheesecake con digestive al cioccolato e glassa bianca 195
- Pudding al cioccolato cotto al vapore con salsa di Mars calda 199

Torte & biscotti

- Chocolate fridge cake della festa 202
- Muffins ai lamponi con zucchero di canna 205
- Torta rovesciata all'ananas con rum & vaniglia 206
- Fudge cookies al cioccolato bianco 209
- Zuccotto con girelle 211
- Graffiti cake 212
- Barrette di granola d'avena 216
- Rocky road cake per veri cioccolato dipendenti 219

Dolci, marmellate & altre bontà

- Chutney di mele, more & cannella 222
- Zucchero a bolle 225
- Chocolate fudge con marshmallow e zucchero di canna 226
- Marmellata esotica piccante 229
- Tartufi al burro di arachidi 230
- Peppermint creams 233
- La brigata dei croccanti 234
- Lemon curd speziato con cannella & vaniglia 237
- Burro aromatizzato 238
- Popcorn al caramello toffee 241
- Lecca-lecca 242





Indice alfabetico

A

Asparagi saltati con lamelle di mandorle tostate 143

B

Barrette di granola d'avena 216

Bisque di gamberi con basilico & brandy 129

Boeuf bourguignon con un tocco italiano 104

Braciolo di maiale al rosmarino & salvia con scalogni caramellati & sidro 82

Brasato con porto & bacche di ginepro 95

Broccoli al forno con peperoncino & menta 153

Burger di agnello alla menta e coriandolo & yogurt al cetriolo 116

Burro aromatizzato 238

C

Camembert fritto con salsa di cranberry, Borgogna & timo 31

Carote arrosto con limone & timo 146

Carré di agnello in crosta al rosmarino & prezzemolo 96

Cavolfiore gratinato con groviera & senape 140

Cavolo rosso con pere & aglio 149

Cheesecake con digestive al cioccolato e glassa bianca 195

Chili con carne della mamma 111

Chocolate fridge cake della festa 202

Chocolate fudge con marshmallow e zucchero di canna 226

Chutney di mele, more & cannella 222

Coq au vin per le giornate fredde 92

Cornbread con cipollotti & peperoncino rosso 53

Cosciotto di agnello arrosto con timo & salsa gravy alle prugne 135

Costine alle cinque spezie 72

Curry verde di pollo 79

D

"Danesi" superveloci 54

E

English muffins tradizionali 44

F

Fagiolini al burro con cipollotti & melagrana 144

Fudge cookies al cioccolato bianco 209

G

Gamberi in tempura & dip piccante alla soia 32

Graffiti cake 212

H

Haddock stufato con semi di finocchio & basilico 87

I

Il mio grosso grasso trifle brillo 182

Insalata di barbabietole arrosto con arancia, formaggio di capra, menta & nocciole tostate 165

Insalata di pere all'aceto balsamico con pancetta, gorgonzola & condimento al miele 123

L

La brigata dei croccanti 234

Le lasagne buonissime del mio papà 100

Lecca-lecca 242

Lemon curd speziato con cannella & vaniglia 237

M

Marmellata esotica piccante 229

Mini filetti alla Wellington con spugnone, sherry & timo 127

Mousse al cioccolato bianco con crème fraîche & zenzero 188

Muffins ai lamponi con zucchero di canna 205

N

Noci speziate caramellate 23

O

Omelette con asparagi,
dragoncello & menta 167

P

Pad thai 76

Paella sostanziosa con sherry,
chorizo & gamberi 124

Paillard di pollo con burro alle erbe
& patate novelle 115

Pane del XXI secolo con prosciutto,
formaggio & erba cipollina 43

Panini delle feste della signora
Stephenson 50

Panini per hamburger 46

Parfait "gelato" variegato
ai lamponi 187

Pasta con pancetta, funghi
& parmigiano 88

Pasta fresca al pepe nero 64

Pasticci della Cornovaglia
con pasta brisée rinforzata 107

Patate al burro con menta,
prezzemolo & dragoncello 145

Patate Hasselback 154

Pecan pie super ricca con frolla
allo zucchero di canna 191

Peppermint creams 233

Pere al Sauternes, cardamomo
& zenzero 178

Pesce al forno alla paprika con
chorizo, limone & timo 119

Pesce in pastella alla birra
& chips al forno 75

Pita lievitata 49

Pollo alla Kiev con doppia
cottura 133

Pollo arrosto al limone,
dragoncello & aglio su letto
di patate al forno 61

Pollo teriyaki con zucchero
di canna & cipollotti 84

Polpette di patate dolci & salmone
con erba cipollina & lime 99

Popcorn al caramello toffee 241

Pudding al cioccolato cotto
al vapore con salsa di Mars
calda 199

Pudding di pane & burro
con banane caramellate
e noci pecan tostate 174

Pudding tradizionale 181

R

"Risotto" ai funghi, castagne
& piselli con olio al tartufo 158

Rocky road cake per veri cioccolato
dipendenti 219

Rösti di ortaggi da radice
al rosmarino con crème
fraîche all'erba cipollina
& pepe nero 157

Rotolo di spinaci, rucola
& parmigiano ripieno di
pomodori secchi & pinoli 168

S

Salmone gratinato con senape
& prezzemolo 80

Satay di pollo al peperoncino 36

Sausage rolls 15

Shepherd's pie con rosmarino
& salsa Worcestershire 58

Sogliola al limone in padella
con prezzemolo & burro nero 91

Spaghetti al basilico e limone
con mascarpone, peperoncino
& erba cipollina 162

Spalla di maiale arrosto
supercrocante & verdure
all'aglio 68

Spicchi di patate dolci alla paprika
con bacon glassato & crème
fraîche alle erbe 150

Spiga con sale & olio d'oliva 40

Stinchi di agnello brasati al Rioja
con chorizo & aglio 120

T

Tajine di agnello, ceci & pere 112

Tartellette con stilton, pere
& semi di papavero 171

Tartufi al burro di arachidi 230

Tartufi di formaggio di capra 16

Toast con crudo & brie 35

Torta cioccolatosa & supergolosa
senza farina 177

Torta rovesciata all'ananas
con rum & vaniglia 206

Torta salata ultrasottile & croccante
al formaggio di capra con pesto
di spinaci & timo 161

Trecce con bacon & cheddar
stagionato 12

U

Uova alla scozzese 20

Z

Zucchero a bolle 225

Zuccotto con girelle 211

Zuppa Bloody Mary speziata 28

Zuppa di noodles e pollo 24

Zuppa di piselli con mascarpone
alla menta 27

Zuppa di zucca arrostita
con peperoncino & zenzero 19



"LA NUOVA EROINA DELLA PASTICCERIA, LE CUI RICETTE SENSAZIONALI E FATTIBILISSIME
PORTANO UNA VENTATA D'ARIA NUOVA E RILASSATA AI FORNELLI E SULLO SCHERMO"

MAIL ON SUNDAY

"LA REGINA DELLA CUCINA IN TV"
THE TIMES

"FINALMENTE, UNA CHEF CHE FA DELLA CUCINA VERA"
DAILY MAIL

"GENUINA, D'ISPIRAZIONE"
THE LADY



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

25 € IVA inclusa
ISBN: 978 88 67530 311



9 788867 530311