

AGRUMI

RICETTE PER CELEBRARE
L'ASPRO E IL DOLCE



CATHERINE PHIPPS

Guido Tommasi Editore

sommario

introduzione 7
tipi di agrumi 10
note sugli agrumi 14

agrumi in ogni stagione
e conserve salate 16

zuppe 28

antipasti 36

insalate 60

piatti principali 78

contorni 130

dessert 148

dolci da forno 190

conserve dolci e dolcetti 214

bevande 236

indice 252
ringraziamenti 256



Introduzione

Scrivere di agrumi in questi ultimi mesi è stata un'esperienza che mi ha riempito di gioia. Come altri food writer del freddo nord, posso vivere di riflesso attraverso gli ingredienti che uso. Prendo un limone italiano e mi ritrovo catapultata altrove: colline terrazzate, uno scampolo del mare blu di Capri in lontananza, una leggera brezza che si fa densa per il profumo dei fiori. È romantico ed evocativo, e basta stringere fra le mani e annusare un limone per portare calore nelle più cupe giornate d'inverno.

Ho avuto la fortuna di vivere (brevemente) in un luogo dove ogni giorno potevo cogliere lime, arance amare e pompelmi. Anche ora posso andare con regolarità in Grecia dai miei genitori, dove l'aroma penetrante degli agrumi è sempre intrecciato a quello delle erbe di montagna, dalle note polverose e di resina. Eppure, se mi soffermo a pensare agli agrumi e a tutto ciò che vi associo, mi accorgo che moltissimi dei miei ricordi sono legati all'ambiente domestico. Mi ritorna in mente quando, entrando in cucina, ho sorpreso mio figlio di cinque anni che toglieva diligentemente la scorza da uno dei miei migliori limoni di Amalfi: "Per il profumo, mami!". Penso all'aroma in cucina quando faccio dolci o conserve: torte calde irrorate di sciroppo al mandarino e barattoli di lemon curd o marmellate in fila sugli scaffali. Un pollo nel forno, con quel gusto irresistibile esaltato dal limone, dolce e potente. I punch al rum a una festa estiva rinviata per la pioggia, quando il succo di arancia amara conservato dall'inverno si mescola alla freschezza esuberante del lime. E più di recente, l'unghia del pollice che sovrappensiero raschia la scorza di un bergamotto o di un mandarino, sempre per liberarne il profumo.

Insalata con arance rosse, burrata e freekeh

Per 4

100 g di freekeh
600 ml di brodo di pollo o vegetale
2 spicchi d'aglio tritati finemente
1 cucchiaino di scorza di bergamotto
grattugiata finemente (o di scorza
di limone)
il succo di ½ bergamotto (o di limone)
1 cucchiaio di olio d'oliva,
più altro per irrorare
2 cipolle rosse piccole affettate
in verticale a spicchi sottili
un mazzo grande di bietole
tagliate a striscioline
50 ml d'acqua
2 arance rosse grandi pelate
e tagliate a fette, l'eventuale succo
recuperato dalla buccia
tenuto da parte
1 burrata grande o 2 piccole
una manciata di foglie di menta
sale e pepe nero macinato fresco

Questo è un incontro di ingredienti molto felice: il gusto nocciolato e affumicato del freekeh, la rusticità delle bietole, la dolcezza cremosa della burrata, il tutto legato dagli agrumi profumati, dolci e aspri insieme. Il bergamotto è puramente facoltativo perché qui il suo aroma è sottile, ma se potete mettetecelo: i bergamotti sono ancora di stagione (per poco) quando arrivano le arance rosse, quindi dovrebbe essere possibile trovarli... Altrimenti usate la scorza di limone.

Prima cuocete il freekeh. Mettetelo in ammollo per 5 minuti in abbondante acqua fredda, poi scolatelo e sciacquatelo per bene. Mettetelo in una casseruola media con il brodo, l'aglio e la scorza. Salate, poi portate a ebollizione e lasciate sobbollire per 15–20 minuti finché è cotto: dovrebbe essersi gonfiato ma essere ancora leggermente al dente. Aggiungete il succo di bergamotto e lasciate riposare per qualche minuto prima di scolare.

Scaldare l'olio d'oliva in una padella grande. Aggiungete gli spicchi di cipolla e rosolateli su fiamma media finché iniziano a diventare traslucidi: vi servono morbidi ma non del tutto disfatti. Aggiungete le bietole, insieme all'acqua, e cuocete su fiamma bassa finché le sono appassite e i gambi sono ancora al dente. Salate e pepate.

Sistemate il freekeh su un vassoio grande e completate con le cipolle e le bietole. Versateci sopra eventuale succo recuperato dalle arance rosse: dovrebbe essercene un pochino. Spezzettate la burrata sull'insalata, poi completate con le fette di arancia e le foglie di menta. Irrorate con un filo di olio d'oliva.



Spigola speziata con salsa al burro e agrumi

Per 4

4 filetti di spigola con la pelle
1 cucchiaino di olio d'oliva
30 g di burro
2 spicchi d'aglio tritati finemente
la scorza grattugiata finemente
e il succo di 2 limoni
il succo di 1 arancia grande
100 ml d'acqua
sale e pepe nero macinato fresco

Per la marinata a secco

1 cucchiaino di sale in fiocchi pestato
½ cucchiaino di cardamomo in polvere
¼ di cucchiaino di cannella in polvere
¼ di cucchiaino di zenzero in polvere
¼ di cucchiaino di pepe bianco
macinato
¼ di cucchiaino di aglio in polvere
¼ di cucchiaino di curcuma in polvere

Per servire

350 g di foglie di cavolo
a striscioline sottili
350 g di ceci cotti

Qui le spezie sono più aromatiche che piccanti e ricordano da lontano il medioriente, quindi se preferite potreste servirla semplicemente con riso o couscous al posto dei ceci e del cavolo.

Tamponate i filetti di spigola e metteteli con la pelle in basso su carta da cucina. Mescolate gli ingredienti della marinata a secco e cospargete in modo uniforme sui filetti. Premete leggermente.

Prima del pesce, cuocete il cavolo. Lavatelo bene, poi mettetelo in una casseruola grande con il coperchio senza scuotere via troppo l'acqua. Coprite e scaldate a fiamma bassa finché è appassito e appena al dente: dovrebbe essere di un bel verde fresco e brillante.

Scaldate l'olio d'oliva in una padella grande. Quando è ben caldo, metteteci i filetti di spigola, con la pelle in basso, e cuoceteli per un paio di minuti. Girateli e cuocete per altri 30 secondi. Toglieteli dalla padella e teneteli in caldo.

Mettete nella padella il burro, l'aglio, la scorza e il succo di limone e il succo d'arancia. Alzate la fiamma e fate bollire il composto fino ad avere una salsa lucida e sciropposa. Versate in una caraffa.

Deglassate la padella con l'acqua. Aggiungete i ceci e il cavolo e mescolate per recuperare il sapore residuo. Salate e pepate.

Servite il pesce con i ceci e il cavolo, versandoci sopra la salsa.



Tarte tatin

all'arancia rossa e cardamomo

Per 6

2–3 arance rosse,
in base alle dimensioni
30 ml d'acqua
100 g di zucchero granulato
75 g di burro freddo a dadini
i semi di 2 baccelli di cardamomo
leggermente schiacciati
300 g di pasta sfoglia
farina per spolverare

Per la crema inglese

250 ml di latte intero
250 ml di panna densa
1 cucchiaino di baccelli di cardamomo
leggermente schiacciati
1 chicco di caffè
un pezzo di 3 cm di baccello di vaniglia
50 g di zucchero semolato extrafine
6 tuorli

Una tarte tatin speziata agli agrumi è un comfort food invernale perfetto, ancora meglio se gustata a febbraio, quando sono di stagione le arance rosse e ci serve una sferzata di spezie e colore per andare avanti. Alcuni elementi di questo dolce funzionano molto bene per altri tipi di dessert. Per esempio, potete sostituire la pasta sfoglia con un pan di Spagna per preparare una torta rovesciata.

Se non volete fare la crema inglese, potete servire invece una crema chantilly: montate semplicemente la panna finché è abbastanza soda e incorporate un cucchiaino di zucchero a velo mescolato con un pizzico generoso di cardamomo macinato finemente.

Scaldate il forno a 180°C.

Eliminate le calotte dalle arance rosse, poi affettatele molto finemente. Tenete da parte.

Versate l'acqua sul fondo di una padella di ghisa di 23 cm o di una padella simile che vada in forno. Cospargete lo zucchero sull'acqua in uno strato uniforme. Scaldate a fiamma bassa, resistendo alla tentazione di mescolare, scuotendo semplicemente la padella di tanto in tanto finché lo zucchero è fuso ed è diventato di un leggero colore dorato: in questa fase non deve essere troppo scuro. L'acqua aiuterà a evitare che si scurisca troppo in fretta lungo i bordi. Togliete dal fuoco e incorporate il burro e i semi di cardamomo, cercando di non far formare troppa schiuma.

Sistematicamente le fette di arancia più belle nel caramello. Su un piano di lavoro leggermente infarinato, stendete sottile la pasta (circa 3 mm), poi punzecchiate su tutta la superficie con una forchetta. Ricavate un disco appena più grande della padella, poi appoggiatelo sulle arance, assicurandovi di ripiegare i bordi all'interno.

continua...





**DOLCI, ASPRI, AMARI
ED EVOCATIVI. SONO POCHI
GLI ALIMENTI VERSATILI
QUANTO GLI AGRUMI E
CON UN TALE POTERE DI
TRASFORMAZIONE.**

Dall'arancia allo yuzu, passando per il pompelmo fino al bergamotto e al pomelo: gli agrumi sono la famiglia di ingredienti più entusiasmante da usare in cucina.

Insalate fresche, zuppe profumate, il felice connubio tra pesce e agrumi, piatti di carne in stile asiatico o mediterraneo, conserve, marmellate e l'universo delle torte, dei dolci e dei cocktail... In 170 ricette Catherine Phipps esplora la miriade di maniere in cui si possono utilizzare arance, limoni e tutto quel che c'è in mezzo.

Affascinante e senza tempo, *Agrumi* è una fonte di piacere, conoscenza sul cibo e ispirazione culinaria.

Fotografie di Mowie Kay

ISBN: 978 88 6753 221 6
30 € i.i.



9 788867 532216



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it