

# GORDON RAMSAY

# Un sano Appetito

RICETTE DA  WORD

Guido Tommasi Editore

## **note**

Tutte le misure in cucchiari si riferiscono al cucchiario raso, quando non diversamente specificato:

1 cucchiaino = 5 ml; 1 cucchiario = 15 ml

Le erbe aromatiche, dove non diversamente specificato, sono sempre fresche.

Raccomando di usare uova di galline ruspanti. Le donne incinte e le persone di salute delicata devono evitare le ricette contenenti uova crude o poco cotte.

Se intendete utilizzare la scorza, acquistate preferibilmente agrumi non trattati.

I tempi di cottura sono indicativi; dove opportuno, fornisco la descrizione del colore e della consistenza da raggiungere. I tempi di cottura in forno si riferiscono a forni ventilati. Usando un forno convenzionale, le temperature vanno aumentate di 15° C. Usate un termometro da forno per verificare l'accuratezza nella taratura del forno.

# indice

Introduzione	6
Una sana colazione	10
Pranzo/brunch a tutta salute	38
Pausa pranzo salutista	60
La domenica si pranza sano	86
Grigliata salubre	110
Una salutare cena in famiglia	138
Bambini che scoppiano di salute	168
Invito a cena balsamico	184
Dolce e sano	220
I basic della salute	246
Indice delle ricette	250
Ringraziamenti	256



# Introduzione

**Mangiare sano** è un tema che mi sta a cuore. Da anni seguo con passione uno stile di vita salutista. Ho cominciato quando mio suocero mi ha iscritto alla maratona di Londra, nel 2000. Ero in sovrappeso e giù di forma, ma la sfida mi ha stimolato, e da allora non posso più farne a meno. Dal 2000 in poi, ho corso la maratona di Londra ogni anno e persino una doppia maratona in Sud Africa. Il mio obiettivo è completare dieci maratone consecutive prima di compiere 45 anni. Per il momento, sembra che ce la farò.

Non c'è bisogno di dire che per mantenere uno stile di vita sano, l'esercizio fisico e una buona alimentazione sono tutt'uno. Qualunque chef potrebbe dirvi che il nostro stile di vita non è né ortodosso né sano: spizzichiamo tutto il giorno, e quanto alla ginnastica, non c'è mai tempo. Solo nei giorni liberi abbiamo qualche possibilità di alimentarci correttamente. Eppure, personalmente rifiuto di farmi ingabbiare in uno stereotipo. Credo che con un po' di consapevolezza in più, e con un minimo di sforzo, chiunque possa fare dei piccoli aggiustamenti per migliorare la dieta e lo stile di vita quotidiano.

Ora, vorrei chiarire che questo non è un libro di dietetica. Chi mi conosce sa che non credo alla mania modaiola delle diete. Credo però di potere preparare e servire cibo sano senza mettere a repentaglio il gusto e il sapore, e senza drastiche trasformazioni nel mio modo di cucinare. Che si tratti di un ricevimento elegante o di una semplice cena in famiglia, basta qualche piccolo dettaglio per rendere un po' più equilibrati i nostri pasti preferiti... più poveri di grassi e di calorie ma comunque ricchi di principi nutritivi energetici.

Il nocciolo dell'alimentazione sana sta nello scegliere gli ingredienti giusti. Non è solo questione di selezionare i tagli di carne più magra e di ridurre il consumo di grassi; è di grande aiuto sapere quali ingredienti sono al top in un dato periodo dell'anno, sia in termini di gusto che dal punto di vista nutrizionale. Per me la stagionalità è fondamentale, sia a casa che al ristorante. Per l'ultimo nato dei nostri locali a Parigi, ci siamo impegnati ad assicurarci che la stragrande maggioranza dei prodotti che usiamo provenga da un raggio di 150 chilometri dal ristorante. Se un ingrediente chiave non è disponibile localmente, eliminiamo il piatto dal menu. Un impegno straordinario per qualunque ristorante!

Quando si tratta di realizzare una ricetta sana, le parole chiave sono equilibrio e moderazione. Non è solo questione di usare gli ingredienti giusti. La cottura, il condimento, l'intera concezione del menu sono altrettanto importanti. E io non predico di sicuro l'eliminazione del burro e della panna: basta usarne un po' qua e là, quando serve davvero per esaltare il sapore di un piatto. Dopo tutto, gran parte del vivere bene sta nel mangiare bene... e nel godere di quello che mangiamo...







**il gusto della Caesar salad, ma con poche calorie**

# Insalata di finocchi, piselli e fave

## Per 4 persone

2 finocchi di media grandezza  
4 uova grandi, a temperatura ambiente  
250g di fave sgusciate

250g di piselli sgusciati, (se usate piselli congelati, fateli prima scongelare)

olio d'oliva

8 fette di prosciutto di Parma

## Per il condimento:

1 spicchio d'aglio piccolo, pelato e pestato finemente

1 cucchiaino zucchero (o più, a piacere)

1 cucchiaio di succo di limone

1 cucchiaio di senape in grani

3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

una manciata di aneto, tritato grossolanamente

sale marino e pepe nero

• **Mondate i finocchi**, eliminate la base e le parti esterne più dure. Tagliate ogni finocchio in due nel senso della lunghezza, quindi affettatelo il più sottile possibile, usando una mandolina o un coltello molto affilato. Mettetelo in una ciotola con acqua ghiacciata e lasciate a bagno per 10–15 minuti, perché diventi croccante.

• **Nel frattempo**, mettete le uova in una pentola con acqua bollente, abbassate il fuoco e lasciate sobbollire per 9 minuti (i tuorli devono risultare cotti, ma ancora abbastanza morbidi). Scolate subito e fate raffreddare in acqua fredda.

• **Portate a ebollizione** un'altra pentola d'acqua. Versate le fave e scottatele per 1 minuto, aggiungete i piselli e fate riprendere il bollore. Scottate per altri 3 minuti, finché fave e piselli sono teneri. Scolate e raffreddate in una scodella con acqua ghiacciata.

• **Per il condimento**, emulsionate tutti gli ingredienti in una scodella; salate e pepate a piacere.

• **Aggiungete fave** e piselli nell'insalatiera con il finocchio. Versate il condimento e mescolate energicamente. Sgusciate le uova e tagliatele in 4 spicchi per il lungo.

• **Prima di servire a tavola**, scaldare un filo di olio d'oliva in un padellino antiaderente e rosolate il prosciutto di Parma finché le fettine sono scure e croccanti da entrambi i lati. Distribuite l'insalata e le uova nei piatti. Rompete a pezzetti le fette croccanti di prosciutto di Parma e sistematele sull'insalata. Completate con una macinata di pepe nero.



# INDICE

## A

### acciughe

Caesar salad "indiaiolata" al prosciutto di Parma, 46

tortino di pesce con guarnizione all'acciuga, 141

uova strapazzate con alici e asparagi, 27

### agnello

agnello arrosto con paprika e arance, 105

agnello con lenticchie di Puy e fagiolini, 217

conchiglie al ragù di agnello, 158

spiedini di agnello con peperoni e pomodori, 120

### albicocche secche, 84

composta speziata di frutta secca, 14

### anatra

anatra in padella con noodles, 204

anatra spadellata in coppette di iceberg, 176

### anguria

insalata di scampi, feta e anguria, 131

### antiossidanti, 58, 188, 232

### arance

agnello arrosto con paprika e arance, 105

cartoccio di triglia con arance e finocchi, 199

cheesecake di ricotta con arancia e cannella, 242

insalata di barbabietole, carote e indivia con vinaigrette di melagrana, 132

insalata di trota affumicata, arancia e rucola, 45

macedonia di melone e frutti di bosco, 13

aringhe con senape e aneto, 79

arrostire, 9

arrosto di controfiletto con tuberi, 213

avena, 16-19, 84

bircher muesli, 18

cranachan con more, 19

crumble di frutti di bosco, 234

mix di cereali e mirtilli rossi, 18

muffin con banane e avena, 19

porridge, 15

scones all'avena con noci e Cheddar, 19

avocado, 84

insalata di mango, avocado e pollo affumicato, 83

zuppa fredda di porri e avocado, 194

## B

### bacon

full English breakfast, 23

*vedi anche* prosciutto

### banane

frullato di yogurt e frutti di bosco, 31

muffin con banane e avena, 19

muffin integrali ai mirtilli, 34

### barbabietole

borscht, 63

hamburger con barbabietole e raita di cetrioli, 119

insalata di barbabietole, carote e indivia con vinaigrette di melagrana, 132

### bircher muesli, 18

### bok choy

anatra in padella con noodles, 204

bok choy con zenzero e aglio, 191

salmone glassato con bok choy e funghi shiitake, 202

stufato di maiale con porri e bok choy, 155

borscht, 63

braciole di maiale speziate con patate

dolci, 154

### branzino

branzino al forno con couscous al

limone, 88

brasare, 9

### broccoli

broccoli viola con aromi Thai, 190

bruschetta con cavolo nero e Parma, 190

### bulgur

tabulé al formaggio di capra, 69

## C

Caesar salad "indiaiolata" al prosciutto di Parma, 46

calamari e peperoni arrostiti con cannellini, 112

### cannellini

calamari e peperoni arrostiti con cannellini, 112

insalata di cannellini e verdure alla creola, 75

### capasante

capasante spadellate con piselli e fave

alla menta, 196

carboidrati, 36

### carote

arrosto di controfiletto con tuberi, 213

fagiolo e zenzero in tegame, 97

insalata di barbabietole, carote e indivia con vinaigrette di melagrana, 132

pollo arrosto con verdure, 92

cartoccio di triglia con arance e finocchi, 199

### cavolo

coleslaw di quattro cavoli, 127

pernice laccata al miele con purea di rapa e verza, 209

piccione arrosto con cavolo in agro, 210

cavolo nero 188

bruschetta con cavolo nero e Parma, 190

### cavolo rapa

arrosto di controfiletto con tuberi, 213

cavolo riccio 188

zuppa di cavolo riccio, chorizo e patate, 191

### cavolo rosso

piccione arrosto con cavolo in agro, 210

### ceci

insalata di cannellini e verdure alla creola, 75

pita, feta e ceci in insalata, 72

purea di ceci alla menta, 170

spinaci con ceci e harissa, 191

### cetriolo

anatra spadellata in coppette di iceberg, 176

aringhe con senape e aneto, 79

curry di manzo, 101

hamburger con barbabietole e raita di cetrioli, 119

### cheesecake

cheesecake di ricotta con arancia e cannella, 242

### chorizo

zuppa di cavolo riccio, chorizo e patate, 191

chowder merluzzo e pomodoro, 40

### ciliege

composta speziata di frutta secca, 14

### cipolle

- curry di manzo, 101  
 fagiolo e zenzero in tegame, 97  
 fegato di vitello con cipolle caramellate, 159  
 spiedini di tacchino con salsa di peperone rosso, 173  
 zuppa di cipolle alla persiana, 43
- colazione, 11–35  
 full English breakfast, 23  
 coleslaw di quattro cavoli, 127  
 composta speziata di frutta secca, 14  
 conchiglie al ragù di agnello, 158  
 cosce di pollo glassate al forno, 95  
 coulis di frutti di bosco, 234  
 couscous  
 branzino al forno con couscous al limone, 88  
 pomodori ripieni, 125  
 cranachan con more, 19  
 crema di rabarbaro, 231  
 crescita  
 insalata di lamponi, mango e crescita, 235  
 insalata di spinaci, carciofi e crescita, 195  
 zuppa fredda di crescita e spinaci, 64  
 crumble di frutti di bosco, 234  
 cuocere al vapore, 9  
 cuori di carciofo  
 insalata di spinaci, carciofi e crescita, 195
- D**  
 dentice marinato allo zafferano con peperoni in agrodolce, 201  
 dragoncello  
 manzo arrosto con pomodori al dragoncello, 98
- E**  
 escabeche di sgombri, 78
- F**  
 fagiolo e zenzero in tegame, 97  
 fagioli  
 calamari e peperoni arrostiti con cannellini, 112  
 insalata di cannellini e verdure alla creola, 75  
 minestrone di borlotti, 67  
 scampi al vapore con salsa ai fagioli neri, 150  
 tonno pinna gialla con fagioli neri, 147  
 zucca speziata marocchina e fagioli di Spagna, 166  
 fagioli neri  
 scampi al vapore con salsa ai fagioli neri, 150  
 tonno pinna gialla con fagioli neri, 147
- fagiolini  
 insalata di cannellini e verdure alla creola, 75  
 insalata di riso selvaggio e basmati con stinco affumicato, 49  
 faraona con fricassea di piselli e lattuga, 207
- fave  
 capesante spadellate con piselli e fave alla menta, 196  
 insalata di finocchi, piselli e fave, 128  
 fegato di vitello con cipolle caramellate, 159
- fichi  
 fichi al forno ripieni di formaggio di capra e pinoli, 135  
 frullato di fichi, miele e yogurt, 31  
 filetti di pesce in crosta con ketchup, 172  
 filetto di vitello rosolato con purea di topinambour, 214
- finocchio  
 cartoccio di triglia con arance e finocchi, 199  
 insalata di finocchi, piselli e fave, 128  
 insalata di sgombro e finocchio, 78  
 focaccia di farro con aglio e rosmarino, 115
- formaggio  
 fichi al forno ripieni di formaggio di capra e pinoli, 135  
 funghi ripieni di ricotta e noci sul crostone, 28  
 insalata di scampi, feta e anguria, 131  
 involtini di Parma e salvia con petto di pollo ripieno, 156  
 pita, feta e ceci in insalata, 72  
 scones all'avena con noci e Cheddar, 19  
 souffé di spinaci e formaggio di capra, 52  
 tabulé al formaggio di capra, 69
- formaggio di capra  
 fichi al forno ripieni di formaggio di capra e pinoli, 135  
 souffé di spinaci e formaggio di capra, 52  
 tabulé al formaggio di capra, 69
- formaggio morbido  
 cranachan con more, 19  
 sorbetto di yogurt, 243  
 yogurt e formaggio morbido variegati alla purea di prugne, 182
- frittata  
 frittata di patate dolci con pomodori, 51
- frullati, 84, 232  
 banana e melagrana, 31  
 fichi, miele e yogurt, 31  
 yogurt e frutti di bosco, 31
- frutta, 36, 58, 84  
 coulis di frutti di bosco, 234  
 crumble di frutti di bosco, 234  
 frullato di yogurt e frutti di bosco, 31  
 frutti di bosco, 232–5  
 gelatina di frutti di bosco e vodka, 235  
 macedonia di melone e frutti di bosco, 13  
*vedi anche* frutta secca, mele, lamponi, ecc
- frutta in guscio, 84  
 fichi al forno ripieni di formaggio di capra e pinoli, 135  
 funghi ripieni di ricotta e noci sul crostone, 28  
 muffin con banane e avena, 19  
 pane con datteri, noci e semi di lino, 32  
 scones all'avena con noci e Cheddar, 19
- frutta secca, 84  
 composta speziata di frutta secca, 14  
 full English breakfast, 23
- funghi  
 full English breakfast, 23  
 funghi ripieni di ricotta e noci sul crostone, 28  
 manzo spadellato in stile thai, 151  
 noodles soba con pollo e funghi shiitake, 57  
 pie di cervo in crosta di patate dolci, 102  
 risotto con zucchine al forno e funghi, 161  
 salmone glassato con bok choy e funghi shiitake, 202  
 spiedini di agnello con peperoni e pomodori, 120
- G**  
 galletti  
 galletti tandoori con salsa di mango, 117  
 gamberi  
 gazpacho a pezzettoni, 125  
 insalata di noodles di riso con gamberi e salsa thai, 71  
 pilaf di gamberi e scampi con erbe aromatiche, 148
- gelatina  
 gelatina di camomilla e zenzero con melone allo zenzero, 239  
 gelatina di frutti di bosco e vodka, 235  
 germogli di fagioli

- zuppa di manzo e noodles di riso vietnamita, 153
- granita**  
granita di pompelmo rosa con lamponi, 224
- grassi, 36, 108
- grigliare, 9, 111–35
- H**
- haddock**  
tortino di pesce con guarnizione all'acciuga, 141
- halibut**  
halibut marinato con melanzane piccanti, 91
- hamburger**  
hamburger con barbabietole e raita di cetrioli, 119  
hamburger di pollo con spicchi di patate dolci, 175
- I**
- indivia**  
insalata di barbabietole, carote e indivia con vinaigrette di melagrana, 132
- insalate**  
Caesar salad "indiolata" al prosciutto di Parma, 46  
coleslaw di quattro cavoli, 127  
insalata di barbabietole, carote e indivia con vinaigrette di melagrana, 132  
insalata di cannellini e verdure alla creola, 75  
insalata di finocchi, piselli e fave, 128  
insalata di lamponi, mango e crescione, 235  
insalata di mango, avocado e pollo affumicato, 83  
insalata di noodles di riso con gamberi e salsa thai, 71  
insalata di pomodori misti, 124  
insalata di riso selvaggio e basmati con stinco affumicato, 49  
insalata di scampi, feta e anguria, 131  
insalata di sgombro e finocchio, 78  
insalata di spinaci, carciofi e crescione, 195  
insalata di trota affumicata, arancia e rucola, 45  
pita, feta e ceci in insalata, 72  
tabulé al formaggio di capra, 69  
verdure grigliate alla provenzale, 162
- K**  
ketchup fatto in casa, 125
- L**
- lamponi**  
frullato di yogurt e frutti di bosco, 31  
granita di pompelmo rosa con lamponi, 224  
insalata di lamponi, mango e crescione, 235  
macedonia di melone e frutti di bosco, 13
- latte**  
bircher muesli, 18  
frullato di yogurt e frutti di bosco, 31  
porridge, 15
- latticini**, 36
- lattuga**  
anatra spadellata in coppette di iceberg, 176  
Caesar salad "indiolata" al prosciutto di Parma, 46  
faraona con fricassea di piselli e lattuga, 207
- lenticchie**  
agnello con lenticchie di Puy e fagiolini, 217  
zuppa speziata di lenticchie, 68
- lessare**, 9
- limone**  
branzino al forno con couscous al limone, 88  
cosce di pollo glassate al forno, 95  
polenta al limone, 159  
pollo arrosto con verdure, 92
- M**
- maiale**  
bracirole di maiale speziate con patate dolci, 154  
stufato di maiale con porri e bok choy, 155
- mango**  
galletti tandoori con salsa di mango, 117  
insalata di lamponi, mango e crescione, 235  
insalata di mango, avocado e pollo affumicato, 83
- manzo**  
arrosto di controfiletto con tuberi, 213  
brodo di manzo, 249  
curry di manzo, 101  
hamburger con barbabietole e raita di cetrioli, 119  
manzo arrosto con pomodori al dragoncello, 98  
manzo spadellato in stile thai, 151  
zuppa di manzo e noodles di riso vietnamita, 153
- melagrana**  
frullato di banana e melagrana, 31
- insalata di barbabietole, carote e indivia con vinaigrette di melagrana**, 132
- melanzane**  
halibut marinato con melanzane piccanti, 91  
melanzane stufate Sichuan style, 163  
uova al forno con ratatouille, 181  
verdure grigliate alla provenzale, 162
- mele**, 84  
bircher muesli, 18  
torta di mele speziata, 226
- melone**  
gelatina di camomilla e zenzero con melone allo zenzero, 239  
insalata di scampi, feta e anguria, 131  
macedonia di melone e frutti di bosco, 13
- meringa**  
pavlova con crema di rabarbaro, 231
- merluzzo**  
chowder merluzzo e pomodoro, 40  
filetti di pesce in crosta con ketchup, 172  
merluzzo glassato con scalogni in agrodolce, 142
- miele**  
cosce di pollo glassate al forno, 95  
frullato di fichi, miele e yogurt, 31  
pane con semi e miele, 33  
pernice laccata al miele con purea di rapa e verza, 209  
pesche al forno con vaniglia, spezie e miele, 228
- minerali**, 58
- minestrone di borlotti**, 67
- mirtilli**, 232  
composta speziata di frutta secca, 14  
macedonia di melone e frutti di bosco, 13  
mix di cereali e mirtilli rossi, 18  
muffin integrali ai mirtilli, 34  
pannacotta alla vaniglia con salsa di mirtilli, 222
- mix di cereali e mirtilli rossi**, 18
- more**  
cranachan con more, 19  
frullato di yogurt e frutti di bosco, 31  
macedonia di melone e frutti di bosco, 13  
salsa di more al Porto, 235
- mousse**  
mousse al cioccolato, 244  
mousse di lime, 240
- muffin**  
muffin con banane e avena, 19

- muffin integrali ai mirtilli, 34
- N**
- noci
- funghi ripieni di ricotta e noci sul crostone, 28
  - muffin con banane e avena, 19
  - pane con datteri, noci e semi di lino, 32
  - scones all'avena con noci e Cheddar, 19
- noodles
- anatra in padella con noodles, 204
  - insalata di noodles di riso con gamberi e salsa thai, 71
  - noodles soba con pollo e funghi shiitake, 57
  - zuppa agropiccante di vongole e noodles, 192
  - zuppa di manzo e noodles di riso vietnamita, 153
- O**
- olio d'oliva, 108
- olive
- filetti di trota con pomodori e olive in crosta, 79
  - rana pescatrice con patate schiacciate, peperoni e olive, 144
- omega-3, 76-9, 136
- omelette alle erbe aromatiche con pomodorini, 24
- P**
- pancakes di grano saraceno con salmone affumicato, 20
- pane
- bruschetta con cavolo nero e Parma, 190
  - focaccia di farro con aglio e rosmarino, 115
  - full English breakfast, 23
  - funghi ripieni di ricotta e noci sul crostone, 28
  - pane con datteri, noci e semi di lino, 32
  - pane con semi e miele, 33
  - pita, feta e ceci in insalata, 72
- pannacotta alla vaniglia con salsa di mirtilli, 222
- pasta
- conchiglie al ragù di agnello, 158
  - pasta con salsa di pomodori veloce, 124
  - penne primavera, 164
  - rigatoni con zucchine gialle e verdi, 178
  - spaghetti con le vongole, 55
- patate
- pie di cervo in crosta di patate dolci, 102
  - rana pescatrice con patate schiacciate, peperoni e olive, 144
  - tortino di pesce con guarnizione all'acaciuga, 141
  - zuppa di cavolo riccio, chorizo e patate, 191
- patate dolci
- bracioline di maiale speziate con patate dolci, 154
  - frittata di patate dolci con pomodori, 51
  - hamburger di pollo con spicchi di patate dolci, 175
  - pie di cervo in crosta di patate dolci, 102
- pâté di sgombro affumicato, 170
- pavlova con crema di rabarbaro, 231
- penne primavera, 164
- peperoni
- calamari e peperoni arrostiti con cannellini, 112
  - dentice marinato allo zafferano con peperoni in agrodolce, 201
  - gazpacho a pezzettoni, 125
  - insalata di noodles di riso con gamberi e salsa thai, 71
  - manzo in padella in stile thai, 151
  - melanzane stufate Sichuan style, 163
  - rana pescatrice con patate schiacciate, peperoni e olive, 144
  - spiedini di agnello con peperoni e pomodori, 120
  - spiedini di tacchino con salsa di peperone rosso, 173
  - uova al forno con ratatouille, 181
  - verdure grigliate alla provenzale, 162
- pere
- pere al vino speziato, 237
- pernice
- pernice laccata al miele con purea di rapa e verza, 209
- pesce
- brodo, 248
  - sashimi di pesce, 187
  - tortino di pesce con guarnizione all'acaciuga 141
  - vedi anche* merluzzo, tonno, ecc
- pesce spada
- sashimi di pesce, 187
- pesche
- pesche al forno con vaniglia, spezie e miele, 228
- piccione arrosto con cavolo in agro, 210
- piselli
- branzino al forno con couscous al limone, 88
  - capesante spadellate con piselli e fave alla menta, 196
  - faraona con fricassea di piselli e lattuga, 207
  - insalata di finocchi, piselli e fave, 128
  - pita, feta e ceci in insalata, 72
  - polenta al limone, 159
- pollo
- brodo, 249
  - cosce di pollo glassate al forno, 95
  - galletti tandoori con salsa di mango, 117
  - hamburger di pollo con spicchi di patate dolci, 175
  - insalata di mango, avocado e pollo affumicato, 83
  - involtoni di Parma e salvia con petto di pollo ripieno, 156
  - noodles soba con pollo e funghi shiitake, 57
  - pollo arrosto con verdure, 92
- pomodori, 122-5
- chowder merluzzo e pomodoro, 40
  - conchiglie al ragù di agnello, 158
  - curry di manzo, 101
  - filetti di trota con pomodori e olive in crosta, 79
  - frittata di patate dolci con pomodori, 51
  - full English breakfast, 23
  - gazpacho a pezzettoni, 125
  - insalata di pomodori misti, 124
  - ketchup fatto in casa, 125
  - manzo arrosto con pomodori al dragoncello, 98
  - omelette alle erbe aromatiche con pomodorini, 24
  - pasta con salsa di pomodori veloce, 124
  - pomodori ripieni, 125
  - spiedini di agnello con peperoni e pomodori, 120
  - uova al forno con ratatouille, 181
- pompelmo
- granita di pompelmo rosa con lamponi, 224
- porri
- arrosto di controfiletto con tuberi, 213
  - stufato di maiale con porri e bok choy, 155
  - zuppa fredda di porri e avocado, 194
- porridge, 15
- prosciutto
- bruschetta con cavolo nero e Parma, 190
  - Caesar salad "indiviolata" al pro-

sciutto di Parma, 46  
insalata di finocchi, piselli e fave, 128  
insalata di riso selvaggio e basmati con stinco affumicato, 49  
involtini di Parma e salvia con petto di pollo ripieno, 156  
prosciutto glassato con contorno di ananas, 106  
*vedi anche* bacon  
proteine, 36  
prugne  
yogurt e formaggio morbido variegati alla purea di prugne, 182  
prugne al forno con amaretti, 225  
prugne secche  
composta speziata di frutta secca, 14  
purea di ceci alla menta, 170

**R**  
raita di cetrioli, 119  
rana pescatrice con patate schiacciate, peperoni e olive, 144  
rapa  
arrosto di controfiletto con tuberi, 213  
pernice laccata al miele con purea di rapa e verza, 209  
ricotta  
cheesecake di ricotta con arancia e cannella, 242  
funghi ripieni di ricotta e noci sul crostone, 28  
involtini di Parma e salvia con petto di pollo ripieno, 156  
rigatoni con zucchine gialle e verdi, 178  
riso  
insalata di noodles di riso con gamberi e salsa thai, 71  
insalata di riso selvaggio e basmati con stinco affumicato, 49  
pilaf di gamberi e scampi con erbe aromatiche, 148  
risotto con zucchine al forno e funghi, 161  
risotto con zucchine al forno e funghi, 161  
rucola  
insalata di trota affumicata, arancia e rucola, 45

**S**  
salmone  
pancakes di grano saraceno con salmone affumicato, 20  
salmone glassato con bok choy e funghi shiitake, 202  
sashimi di pesce, 187  
tortino di pesce con guarnizione all'ac-ciuga, 141

*vedi anche* salmone affumicato  
salsa di more al Porto, 235  
salse  
coulis di frutti di bosco, 234  
ketchup fatto in casa, 125  
salsa di more al Porto, 235  
sardine grigliate con chermoula, 114  
sashimi di pesce, 187  
scampi  
insalata di scampi, feta e anguria, 131  
pilaf di gamberi e scampi con erbe aromatiche, 148  
scampi al vapore con salsa ai fagioli neri, 150  
scones all'avena con noci e Cheddar, 19  
semi di girasole  
mix di cereali con mirtilli rossi, 18  
semi di lino

pane con datteri, noci e semi di lino, 32  
semi di zucca  
mix di cereali e mirtilli rossi, 18  
sgombro  
escabeche di sgombro, 78  
insalata di sgombro e finocchio, 78  
pancakes di grano saraceno con salmone affumicato, 20  
pâté di sgombro affumicato, 170  
sashimi di pesce, 187  
snack, 84  
sorbetto di yogurt, 243  
souf  di spinaci e formaggio di capra, 52  
spadellare, 9  
spaghetti con le vongole, 55  
spiedini  
spiedini di agnello con peperoni e pomodori, 120  
spiedini di tacchino con salsa di peperone rosso, 173  
spinaci  
insalata di salmone glassato con spinaci e rapanelli, 80  
insalata di spinaci, carciofi e crescione, 195  
souf  di spinaci e caprino, 52  
spinaci con ceci e harissa, 191  
zuppa fredda di crescione e spinaci, 64

**T**  
tabul  al formaggio di capra, 69  
taccole  
insalata di noodles di riso con gamberi e salsa thai, 71  
manzo spadellato in stile thai, 151  
tecniche di cottura, 8-9  
tonno  
sashimi di pesce, 187  
tonno pinna gialla con fagioli neri, 147

tonno spadellato con le biete, 79  
torta di mele speziata, 226  
trota  
filetti di trota con pomodori e olive in crosta, 79  
insalata di trota affumicata, arancia e rucola, 45

**U**  
uova  
frittata di patate dolci con pomodori, 51  
full English breakfast, 23  
insalata di finocchi, piselli e fave, 128  
omelette alle erbe aromatiche con pomodorini, 24  
uova al forno con ratatouille, 181  
uova strapazzate con alici e asparagi, 27

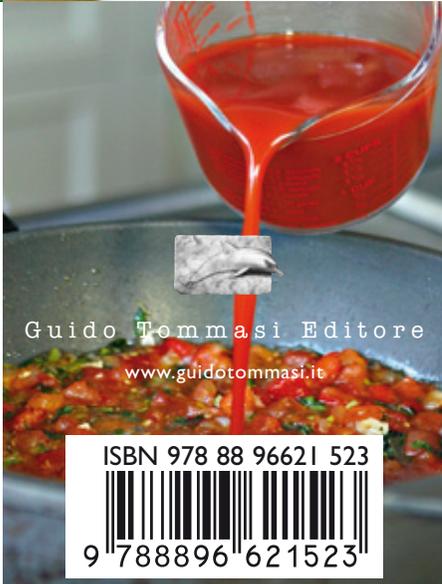
**V**  
vaniglia  
pannacotta alla vaniglia con salsa di mirtilli, 222  
pesche al forno con vaniglia, spezie e miele, 228  
verdure in foglia, 188-91  
vitamine, 58  
vitello  
filetto di vitello rosolato con purea di topinambour, 214  
vongole  
spaghetti con le vongole, 55  
zuppa agropiccante di vongole e noodles, 192

**Z**  
zenzero  
bok choy con zenzero e aglio, 191  
fagiano e zenzero in tegame, 97  
gelatina di camomilla e zenzero con melone allo zenzero, 239  
zucca  
zucca speziata marocchina e fagioli di Spagna, 166  
zucchine  
rigatoni con zucchine gialle e verdi, 178  
risotto con zucchine al forno e funghi, 161  
uova al forno con ratatouille, 181  
verdure grigliate alla provenzale, 162  
zuppa agropiccante di vongole e noodles, 192  
zuppa di cavolo riccio, chorizo e patate, 191  
zuppa di cipolle alla persiana, 43  
zuppa di manzo e noodles di riso vietnamita, 153

zuppa fredda di crescione e spinaci, 64  
zuppa fredda di porri e avocado, 194  
zuppa speziata di lenticchie, 68

## **Y**

yogurt, 84  
  aringhe con senape e aneto, 79  
  bircher muesli, 18  
  crema di rabarbaro, 231  
  frullato di fichi, miele e yogurt, 31  
  frullato di yogurt e frutti di bosco, 31  
  galletti tandoori con salsa di mango,  
    117  
  pannacotta alla vaniglia con salsa di  
    mirtilli, 222  
  raita di cetrioli, 119  
  sorbetto di yogurt, 243  
yogurt e formaggio morbido variegati  
  alla purea di prugne, 182



Guido Tommasi Editore  
[www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it)

ISBN 978 88 96621 523



9 788896 621523