

Sandra Mahut
Fotografie di Nathalie Carnet



al cartoccio

Prepara, piega, lega,
inforna ed è pronto!

Guido Tommasi Editore



BREVE INTRODUZIONE

La cottura al cartoccio è una cottura a «circuitto chiuso», come in una piccola cocotte ma senza l'obbligo di acquistarla o di inserirla nella vostra lista nozze! Un ottimo modo per togliersi dai pasticci! Una specie di cottura al vapore veloce... adatta a tutti gli alimenti. Vi basterà investire in un rotolo di carta forno e... il gioco è fatto! In un semplice foglio di carta potete cuocere praticamente tutto. Il vantaggio è che si tratta di un metodo super rapido e divertente per preparare da mangiare.

Si apre il cartoccio ed è pronto per essere gustato. Si scarta, vi scalda, esce il vapore e profuma. Imparate a utilizzare questo tipo di cottura rapida e potente che esalta i sapori per realizzare ricette molto gustose. Giocate d'anticipo! Prima della cottura pensate alle associazioni che vi fanno sognare. Una volta chiuso il cartoccio, è troppo tardi per aggiungere altro! Sfogliando questo libro scoprirete ricette sempre molto – ma delicatamente – aromatizzate, grazie a una marinata, a un letto di verdure e altre salsine che esalteranno in modo naturale carni e pesci, ma anche alcuni «kit di condimenti» che vi permetteranno di improvvisare creando le vostre associazioni di sapori per pesci, carni e persino dessert.

Alla vostra!

Sandra

CONSIGLI E TRUCCHI

IL CARTOCCIO

Il cartoccio in alluminio

Personalmente lo sconsiglio perché non è ancora stato provato che questo materiale non sia nocivo per la salute.

Il cartoccio di carta forno

È l'ideale, il mio preferito. Ne esistono di diversi colori, e fogli tondi già tagliati per fare i cartocci a bustina.

Esiste anche della carta forno ecologica, senza silicone: bisogna spennellarla bene di olio prima di farci cuocere un filetto di pollo. Ungete di olio solo la parte a contatto con il cibo.

I cartocci in silicone

Si tratta di stampi rigidi dotati di coperchio. Funzionano bene e sono un'alternativa pratica ma è più divertente e più economico fare i cartocci con le proprie mani.

I cartocci vegetali

Si possono utilizzare le foglie, come quella di banano. È la più adatta, perché è più rigida di quella di fico, di vite o di cavolo verde.

PIEGATURA E COTTURA

È molto importante piegare correttamente il cartoccio. Qualunque sia la forma, deve essere assolutamente ermetico, visto che è l'unico segreto della riuscita della cottura: non deve uscire aria! Vi consiglio di allenarvi prima di cominciare la preparazione.

Il pacchetto regalo

È la piegatura più facile. Preparate un rettangolo di carta forno adatto alle dimensioni del cibo da cuocere, ossia 5-6 cm più grande su ogni lato. Appoggiate l'alimento al centro del foglio, ripiegateci sopra i due bordi, poi piegate le estremità passandole sotto il pacchetto, su ogni lato. Potete legare con lo spago per una tenuta perfetta.

Il fagottino

Ritagliate un quadrato o un cerchio da un foglio di carta forno (5-6 cm in più su ogni lato dell'alimento) e preparate un pezzo di spago.

Appoggiate la preparazione al centro del foglio, poi sollevate i bordi per formare un fagottino. Chiudete il cartoccio stringendo bene con lo spago.

Il quadrato

Preparate 2 quadrati di carta forno (5-6 cm in più su ogni lato dell'alimento). Appoggiate la preparazione al centro del foglio e coprite con il secondo quadrato. Piegare ogni lato più volte in modo che tutto sia ben raggruppato e il cartoccio risulti chiuso ermeticamente. È la piegatura più carina, per i cartocci della festa.

GRANDI O PICCOLI

Cartocci monoporzione o grandi da dividere, tutto è possibile: potete cuocere gli alimenti in porzioni individuali o metterli in un grande cartoccio unico. Ricordatevi un paio di cose per il cartoccio grande: adattate i tempi di cottura e la dimensione dei fogli di carta forno.

ALTRI PICCOLI SUGGERIMENTI

La chiave: l'elemento liquido

È importante aggiungere un elemento liquido (vino, succo o brodo), in modo da creare del vapore all'interno del cartoccio. Siate comunque parchi nelle quantità: troppo liquido rischia di rompere il cartoccio. Potete far assorbire il liquido unendo un ingrediente che "asciughi".

Il forno

Bisogna scaldare il forno e infornare quando è ben caldo (circa 210°C). La carta non brucerà mai, è adattata a queste temperature.



ARROSTO DI SALMONE CON POMODORI SECCHI- DRAGONCELLO-RICOTTA

Per 4-6 persone

preparazione 15 minuti

cottura 20-25 minuti

1 filetto di salmone da 1 kg circa

2 cucchiaini di pesto rosso

8-10 pomodori secchi

1 mazzetto di dragoncello

150 g di ricotta o di formaggio fresco

1-2 cucchiaini di olio d'oliva

sale e pepe macinato al momento

Scaldare il forno a 210°C. Eliminare la pelle dal filetto di salmone. Tagliare la punta del filetto che è più sottile e metterla di lato. Tagliare il filetto a metà per il lungo e togliete le lisce, se ce ne sono, con una pinzetta. Spennellate i due pezzi di salmone con il pesto rosso.

Tenete da parte alcune foglie di dragoncello. Mescolate quelle restanti con la ricotta, salate e pepate la preparazione.

Sul primo pezzo di salmone, disponete i pomodori secchi poi il composto dragoncello-ricotta. Chiudete a sandwich con il secondo pezzo di salmone, in modo che i due mezzi filetti di salmone siano testa-coda e facendo attenzione ad appoggiare sopra il lato più bello. Cospargete con le foglie di dragoncello tenute da parte. Legate insieme molto delicatamente i filetti con lo spago, con più giri, facendo dei piccoli nodi.

Mettete l'arrosto su un foglio di carta forno precedentemente spennellato di olio. Chiudete ermeticamente il cartoccio. Infornate per 20-25 minuti in base al calore del forno.



PATATE & CO.

*Per 4 persone
preparazione 10 minuti
cottura 25-30 minuti*

Eh sì, le patate si sciolgono nel cartoccio! Non esitate a prepararle, è così facile. Sono l'ideale per accompagnare il pesce.

400 g di patate a pasta gialla
200 ml di panna densa
2 filetti di aringa affumicata
1 limone verde
1 spicchio d'aglio
4 steli di cerfoglio
olio d'oliva
fleur de sel e un mix di pepe
in grani

PATATINE AL LIMONE VERDE CON PANNA ALL'ARINGA AFFUMICATA

Scaldate il forno a 210°C. Pelate lo spicchio d'aglio e schiacciatelo con lo spremiaglio. Tagliate le aringhe affumicate a pezzettini di 1 cm di lato. In una ciotola capiente, mescolate la panna densa, l'aglio, il cerfoglio tritato e l'aringa. Grattate la scorza del limone e aggiungetene 1-2 pizzichi nella panna. Salate e pepate. Lavate e strofinate le patate, incidetele per il lungo senza tagliarle a metà.

Tagliate 4 rettangoli di carta forno, spennellateli con olio d'oliva. Disponete 4 patate per cartoccio, versate 1 cucchiaino abbondante di panna all'aringa e un filo di succo di limone. Salate e pepate. Chiudete ermeticamente i cartocci a fagottino, poi infornate per 25-30 minuti. Servite subito, accompagnando con uno spicchio di limone.

300 g di patate occhio di pernice
(con macchie rosa)
50 g di mozzarella
di bufala
4 steli di basilico
4 fettine sottili di prosciutto cotto
fleur de sel e un mix di pepe
in grani
olio d'oliva

OCCHIO DI PERNICE CON MOZZARELLA, PROSCIUTTO COTTO & BASILICO

Scaldate il forno a 210°C. Lavate e strofinate le patate, incidetele per il lungo senza tagliarle in due.

Tagliate 4 rettangoli di carta forno, spennellateli con olio d'oliva. Disponete 3 patate per cartoccio (se sono grosse, ne basteranno due). Mettete sopra 1 o 2 pezzetti di mozzarella e 1 fetta di prosciutto tagliate a striscioline. Cospargete di basilico, fleur de sel e pepe. Chiudete ermeticamente i cartocci a fagottino poi infornate per 25 minuti.

300 g di patate viola
50 g di mimosette giovane
40 g di burro semi-salato
fleur de sel e un mix di pepe
in grani
4 steli di cerfoglio
olio d'oliva

PATATE VIOLA AL MIMOLETTE

Scaldate il forno a 210°C. Tagliate il formaggio e il burro a pezzi grandi. Lavate e strofinate le patate. Fate un'incisione per il lungo.

Tagliate 4 rettangoli di carta forno, spennellateli di olio d'oliva. Disponete 3-4 patate per cartoccio, poi dei pezzi di mimosette e burro. Cospargete di cerfoglio, fleur de sel e pepe. Chiudete ermeticamente i cartocci a fagottino o a pacchetto poi infornate per 25 minuti.

300 g di patate rosse
3 spicchi d'aglio rosa
200 ml di panna densa
8 fette di bresaola
4 steli di cerfoglio
fleur de sel e un mix di pepe
in grani
olio d'oliva

PATATE ROSSE ALLA BRESAOLA

Scaldate il forno a 210°C. Pelate gli spicchi d'aglio e schiacciateli con lo spremiaglio. In una ciotola capiente, mescolate la panna densa con l'aglio e il cerfoglio tritato. Salate e pepate. Lavate e strofinate le patate, incidetele per il lungo senza tagliarle a metà.

Tagliate 4 rettangoli di carta forno, spennellateli con olio d'oliva. Disponete 3 patate in ogni cartoccio (se sono grosse, ne basteranno due) e versate un cucchiaino abbondante di panna all'aglio. Chiudete ermeticamente i cartocci a fagottino poi infornate per 25-30 minuti. Servite subito, accompagnando con fette di bresaola.



A	
Ananas alle nocciole.....	184
Anatra all'arancia express	116
Arancia-amaretti.....	184
Arrosto di coda di rospo con lardo affumicato.....	70
Arrosto di merlano e shiitake	66
Arrosto di merluzzo con formaggio & erbe	62
Arrosto di ombrina con porri e pleurotus.....	66
Arrosto di prisca punta di filetto & prosciutto.....	72
Arrosto di salmone affumicato, capesante e fichi ...	68
Arrosto di salmone con pomodori secchi- dragoncello-ricotta.....	58
Arrosto di salmone e gallinacci in teriyaki.....	66
Asparagi verdi ai gamberetti.....	138
B	
Banana-cioccolato.....	184
Bastoncini di barbabietola	136
Blanquette di vitello rapida.....	104
Broccoli all'aglio e salsa di soia	128
Brunoise di verdure.....	136
Burger di zucca con ricotta & pecorino.....	130
C	
Cachi ai pistacchi	182
Calamari farciti al bulgur.....	88
Capesante con chutney di pompelmo & rosmarino ...	52
Carciofi al miso	94
Carote al cumino.....	122
Cartoccio di sgombro con il cuore grande	48
Cartoccio thai	102
Cavolo romanesco.....	136
Cestini al vapore di verdure autunnali.....	174
Cestini al vapore di verdure estive	172
Cestini al vapore di verdure invernali.....	176
Cestini al vapore di verdure primaverili.....	170
Ciliegie al cioccolato bianco	178
Cipolle dolci farcite con pinoli e caprino.....	94
Coda di rospo con haddock, melagrana & limone verde	60
Coniglio alla senape inglese	114
Cuore di bue + farcia all'anatra e pecorino.....	90
Curry di agnello veloce	110
F	
Fagiolini verdi all'arancia	128
Fichi alla crema di marroni.....	182
Filetto di maiale laccato.....	84
Foie gras ai fichi, papavero, miele, noce moscata, vino.....	150
Foie gras al madère cruz, mix di pepe, cardamomo.....	150
Foie gras all'anice, anice stellato, cognac.....	150
Foie gras alla pasta di spéculos	150
Fragole alla menta.....	178
Frutti rossi & spéculos	180
Frutto della passione	178
G-K	
Gamberoni con patate dolci al peperoncino di Espelette	50
Julienne di verdure	136
Kit accompagnamento agrumi	168
Kit accompagnamento ciocco-cocco	168
Kit accompagnamento cremoso	168
Kit accompagnamento speziato.....	168
Kit burro ai pomodori secchi	162
Kit burro al gorgonzola	162
Kit burro al limone verde + zenzero + peperoncino.....	166
Kit burro al peperoncino di Espelette.....	162
Kit burro alle erbe aromatiche.....	166
Kit burro alle olive nere	162
Kit burro alle scorze di limone + scalogni.....	166
Kit burro alle scorze di limone + capperi	166
Kit condimento agrumi.....	164
Kit condimento croccante	160
Kit condimento curry	160
Kit condimento dolce-salato.....	160
Kit condimento esotico.....	164
Kit condimento menta	164
Kit condimento rosso peperoncino.....	160
Kit condimento tradizionale.....	164
M	
Mango al miele e vaniglia.....	178
Melanzane a sorpresa «farcy».....	98
Mele al miele e calvados.....	182
Merlano su letto di spinaci.....	24
Merluzzo al tandoori masala	44
Merluzzo cremoso alla menta.....	48
Millefoglie di melanzane, pomodoro e scamorza ...	124
Mini spiedini di anatra marinata alla soia, mimolette e mozzarella	156
Mini spiedini di pollo tandoori masala	156
Mini spiedini di pollo thai.....	156
Mini spiedini di quenelle di gamberetti e haddock.....	156
Mini verdure	132
Mix di conchiglie.....	54
More & tortas de aceite.....	180
N-O	
Nasellino al court-bouillon con pisellini & uvetta.....	18
Occhio di pernice con mozzarella, prosciutto cotto & basilico.....	144
Orata agli agrumi e basilico	12
Orata grigia alla creola con citronella e patate dolci	12
Orata reale con finocchio & arancia	12
P	
Pannocchia al burro e salvia.....	134
Patate rosse alla bresaola.....	144

Patate viola al mimolette	144
Patatine al limone verde con panna all'aringa affumicata	144
Pere alle noci.....	184
Pesce al tè al gelsomino.....	48
Pesce spada alla paprika (pesce spada di Aicha)	40
Piccolo arrosto di tacchino con zucca e cheddar....	76
Piperade	142
Piquillos farciti in cartoccio	96
Pisellini, menta e brousse	128
Pollo al basilico thai	108
Pollo al cocco	108
Pollo farcito con ricotta e basilico.....	80
Polpette di pesce con latte di cocco e sesamo nero.....	152
Polpette di pollo-mais-melanzana-coriandolo	152
Polpette di riso con aceto di riso e sesamo	152
Polpette di scampi, gamberetti grigi & 4 spezie...	152
Pomodori + farcia al peperone	90
Pomodori grandi + farcia di lenticchie & carne.....	90
Pomodori neri di Crimea.....	90
Pomodorini ciliegia canditi con brocciu e pistacchi	140
Prugne mirabelle & biscotti rosa	180
Prugne, mandorle, cassis	182
Punta di filetto di maiale con castagne.....	82

R

Rabarbaro	180
Radici di verdure di una volta al tartufo	146
Razza agli agrumi.....	30
Rombo & pomodori provenzali.....	16
Rotolo di filetto di sogliola alla citronella	86
Rotolo di tacchino alla salvia	78

S

Salmone al wasabi.....	28
Salmone allo zenzero, alghe & sesamo	28
Salmone semplicissimo.....	28
Salsa all'erba cipollina e yogurt.....	154
Salsa chien	154
Salsa cinese al pomodoro	154
Salsa cocktail.....	154
San pietro ai porri con olio al mandarino	32
Spigola con tartare di kiwi-mela-prezzemolo	14
Striscioline di pollo al limone e miele	108

T

Tajine alle prugne, patate dolci & mandorle	112
Tonno marinato al sesamo su letto di barbabietola cruda	42
Triglia al quattro spezie e olio di annatto	20
Triglia all'acciuga & ciliegini.....	36
Triglia in foglia di kaffir con salsa di pomodoro all'aglio.....	34
Trota al pesto di pomodori confit e rucola.....	38

U-Z

Uova al manchego e anatra affumicata	118
Uova in cocotte al tête-de-moine.....	118
Uova in cocotte con ventrigli canditi.....	118
Uova in cocotte pancetta-gorgonzola- erba cipollina.....	118
Zucchine farcite con ricotta e parmigiano	94

INDICE PER INGREDIENTI

AGNELLO

Curry di agnello veloce	110
Tajine alle prugne, patate dolci & mandorle	112

ANATRA

Anatra all'arancia express	116
Cuore di bue + farcia all'anatra e pecorino	90
Mini spiedini di anatra marinata alla soia, mimolette e mozzarella	156
Uova al manchego e anatra affumicata	118
Uova in cocotte con ventrigli canditi	118

ASPARAGO

Asparagi verdi ai gamberetti	138
Cestini al vapore di verdure primaverili 2	171
Mini verdure	132

BARBABIETOLA

Bastoncini di barbabietola	136
Cestini al vapore di verdure invernali	176
Tonno marinato al sesamo su letto di barbabietola cruda	42

BROCCOLI

Broccoli all'aglio e salsa di soia	128
Cestini al vapore di verdure invernali 2	177

CAPESANTE

Arrosto di salmone affumicato, capesante e fichi	68
Capesante con chutney di pompelmo & rosmarino	52

CARCIOFO

Carciofi al miso	94
Cestini al vapore di verdure primaverili 2	171

CAROTA

Brunoise di verdure	136
Carote al cumino	122
Cestini al vapore di verdure estive 2	173
Cestini al vapore di verdure invernali 2	177
Julienne di verdure	136
Mini verdure	132
Radici di verdure di una volta al tartufo	146

CAVOLO

Cavolo romanesco	136
Cestini al vapore di verdure estive	172
Cestini al vapore di verdure invernali	176-177

CODA DI ROSPO

Arrosto di coda di rospo con lardo affumicato	70
Coda di rospo con haddock, melagrana & limone verde	60

CONIGLIO

Coniglio alla senape inglese	114
------------------------------------	-----

FAGIOLINI VERDI

Cestini al vapore di verdure primaverili	170
Fagiolini verdi all'arancia	128

FINOCCHIO

Cestini al vapore di verdure autunnali 2	175
Cestini al vapore di verdure estive	172

Orata reale con finocchio & arancia	12
---	----

FORMAGGIO

Arrosto di merluzzo con formaggio & erbe	62
Arrosto di salmone con pomodori secchi- dragoncello-ricotta	58
Burger di zucca con ricotta & pecorino	130
Cipolle dolci farcite con pinoli e caprino	94
Cuore di bue + farcia all'anatra e pecorino	90
Millefoglie di melanzane, pomodoro e scamorza	124
Mini spiedini di anatra marinata alla soia, mimolette e mozzarella	156
Occhio di pernice con mozzarella, prosciutto cotto & basilico	144
Patate viola al mimolette	144
Piccolo arrosto di tacchino con zucca e cheddar	76
Pisellini, menta e brousse	128
Pollo farcito con ricotta e basilico	80
Pomodorini ciliegia canditi con brocciu e pistacchi	140
Uova al manchego e anatra affumicata	118
Uova in cocotte al tête-de-moine	118
Uova in cocotte pancetta-gorgonzola- erba cipollina	118
Zucchine farcite con ricotta e parmigiano	94

FRUTTI DI MARE

Arrosto di coda di rospo con lardo affumicato	70
Asparagi verdi ai gamberetti	138
Calamari farciti al bulgur	88
Cartoccio thai	102
Gamberoni con patate dolci al peperoncino di Espelette	50
Mini spiedini di quenelle di gamberetti e haddock	156
Mix di conchiglie	54
Polpette di scampi, gamberetti grigi & 4 spezie	152

FUNGHI

Arrosto di merlano e shiitake	66
Arrosto di ombrina con porri e pleurotus	66
Arrosto di salmone e gallinacci in teriyaki	66
Cestino al vapore di verdure autunnali	174-175

MAIALE

Arrosto di prisca punta di filetto & prosciutto	72
Filetto di maiale laccato	84
Melanzane a sorpresa «farcy»	98
Pomodori grandi + farcia di lenticchie & carne	90
Pomodori neri di Crimea	90
Punta di filetto di maiale con castagne	82
Uova in cocotte pancetta-gorgonzola- erba cipollina	118

MAIS

Cestini al vapore di verdure estive 2	173
Pannocchia al burro e salvia	134

MANZO

Melanzane a sorpresa «farcy»	98
Patate rosse alla bresaola	144

MELANZANA

Brunoise di verdure	136
---------------------------	-----

Cestino al vapore di verdure estive	172-173	Cestino al vapore di verdure invernali	176-177
Melanzane a sorpresa «farcy»	98	Julienne di verdure	136
Millefoglie di melanzane, pomodoro e scamorza	124	Mini verdure	132
MERLANO			
Arrosto di merlano e shiitake	66	RAZZA	
Merlano su letto di spinaci	24	Razza agli agrumi.....	30
MERLUZZO			
Arrosto di merluzzo con formaggio & erbe	62	ROMBO	
Merluzzo al tandoori masala	44	Rombo & pomodori provenzali.....	16
Merluzzo cremoso alla menta.....	48	SALMONE	
OMBRINA		Arrosto di salmone affumicato, capesante e fichi	68
Arrosto di ombrina con porri e pleurotus.....	66	Arrosto di salmone con pomodori secchi- dragoncello-ricotta.....	58
ORATA		Arrosto di salmone e gallinacci in teriyaki.....	66
Orata agli agrumi e basilico	12	Salmone al wasabi.....	28
Orata grigia alla creola con citronella e patate dolci	12	Salmone allo zenzero, alghe & sesamo	28
Orata reale con finocchio & arancia	12	Salmone semplicissimo.....	28
PATATA		SAN PIETRO	
Cestino al vapore di verdure invernali	176-177	San pietro ai porri con olio al mandarino	32
Occhio di pernice con mozzarella, prosciutto cotto & basilico.....	144	SEDANO	
Patatine al limone verde con panna all'aringa affumicata ..	144	Cestino al vapore di verdure estive 2	173
Patate rosse alla bresaola	144	Julienne di verdure	136
Patate viola al mimolette	144	SGOMBRO	
Radici di verdure di una volta al tartufo	146	Cartoccio di sgombero con il cuore grande	48
PATATA DOLCE		SOGLIOLA	
Gamberoni con patate dolci al peperoncino di Espelette	50	Rotolo di filetto di sogliola alla citronella	86
Orata grigia alla creola con citronella e patate dolci	12	SPIGOLA	
Radici di verdure di una volta al tartufo	146	Spigola con tartare di kiwi-mela-prezzemolo.....	14
Tajine alle prugne, patate dolci & mandorle	112	SPINACI	
PEPERONE		Cestino al vapore di verdure primaverili	170-171
Cestino al vapore di verdure estive	172-173	Merlano su letto di spinaci.....	24
Mini verdure	132	TACCHINO	
Piperade	142	Piccolo arrosto di tacchino con zucca e cheddar	76
PESCE SPADA		Rotolo di tacchino alla salvia	78
Pesce spada alla paprika (pesce spada di Aicha)	40	TONNO	
PISELLINI		Tonno marinato al sesamo su letto di barbabietola cruda	42
Cestino al vapore di verdure primaverili.....	170	TRIGLIA	
Nasellino al court-bouillon con pisellini & uvetta	18	Triglia al quattro spezie e olio di annatto	20
Pisellini, menta e brousse	128	Triglia all'acciuga & ciliegini.....	36
POLLO		Triglia in foglia di kaffir con salsa di pomodoro all'aglio.....	34
Mini spiedini di pollo tandoori masala	156	VITELLO	
Mini spiedini di pollo thai.....	156	Blanquette di vitello rapida	104
Pollo al basilico thai	108	Pomodori grandi + farcia di lenticchie & carne	90
Pollo al cocco	108	ZUCCA	
Pollo farcito con ricotta e basilico.....	80	Burger di zucca con ricotta & pecorino.....	130
Polpette di pollo-mais-melanzana-coriandolo	152	Cestino al vapore di verdure autunnali 2	175
Striscioline di pollo al limone e miele	108	ZUCCHINA	
PORRO		Brunoise di verdure.....	136
Arrosto di ombrina con porri e pleurotus.....	66	Cestino al vapore di verdure estive	172-173
Cestino al vapore di verdure invernali	176	Julienne di verdure	136
San pietro ai porri con olio al mandarino	32	Zucchine farcite con ricotta e parmigiano	94
RAPA			
Brunoise di verdure.....	136		

al cartoccio

**Prepara, piega, lega,
inforna ed è pronto!**

Si potrebbe dire che si tratta di una cucina fatta con un pezzo di spago... ma, a ben guardare, il risultato supera di molto la tecnica! Al di là della semplicità di una cottura sana, il cartoccio svela aromi e sapori più elaborati: tonno marinato al sesamo su un letto di barbabietole crude, capesante con chutney di pompelmo e rosmarino, pollo farcito con ricotta e basilico, peperoncini ripieni o ancora deliziosi dessert per ogni stagione... Più di 100 ricette, le basi, i trucchi e i kit di cottura sono spiegati dall'autrice che, dei cartocci, conosce ogni segreto.



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

25,00 €

IVA inclusa

ISBN : 978-88-96621-608



9 788896 621608