

# IL MIO CORSO DI CUCINA

## TECNICHE DA CHEF

75 RICETTE ILLUSTRATE PASSO A PASSO



Keda Black  
Fotografie di Frédéric Lucano

Guido Tommasi Editore

# TECNICHE DA CHEF

KEDA BLACK

FOTOGRAFIE DI FRÉDÉRIC LUCANO - FOOD STYLIST SONIA LUCANO



Guido Tommasi Editore



# INTRODUZIONE

---

L'idea di questo libro è di proporre ricette facili, ma tutte con una caratteristica che le renda non banali: un trucco imparato da uno chef o una piccola astuzia che regala al piatto un tocco di eleganza in più. Potete preparare queste ricette per i pasti di ogni giorno o riservarle a un'occasione in cui avrete voglia di fare un piccolo sforzo in più (o di dare l'impressione di averlo fatto!). Il libro è diviso in tre parti, che non corrispondono tanto al livello di difficoltà quanto all'impegno richiesto.

Si comincia con alcune indicazioni generali utili in mille modi (preparare un brodo, un olio aromatizzato, una julienne di verdure, un purè soffice...) per padroneggiare le basi che rendono una ricetta più sofisticata.

Al livello 1, per esempio, ci si scalda con una vellutata e un pesce in crosta di sale, chic ma facilissimo. Al livello 2, anche se tutto è soggettivo, ecco alcune ricette che richiedono un po' più di tempo o semplicemente più attenzione, per esempio farcire un pollo sotto la pelle o realizzare una bella meringa con crema al frutto della passione. Al livello 3, ci si lancia in un salmone in crosta o una scenografica pièce montée (assolutamente alla vostra portata!) grazie soprattutto alle spiegazioni passo a passo che restano le caratteristiche fondamentali di questa collana.

Ce n'è abbastanza per osare un po', rimanendo sempre se stessi!



# SOMMARIO

LE BASI

---

LIVELLO ★

ANTIPASTI

PIATTI PRINCIPALI

DESSERT

---

LIVELLO ★★

ANTIPASTI

PIATTI PRINCIPALI

DESSERT

---

LIVELLO ★★★

ANTIPASTI

PIATTI PRINCIPALI

DESSERT

---

INDICI

---



## VELLUTATA DI RAVANELLI

➤ PER 4 PERSONE • PREPARAZIONE: 20 MINUTI • COTTURA: 40 MINUTI ◀

1 mazzo di ravanelli, lavati, possibilmente  
con le foglie  
1 scalogno, tritato

2 cucchiaini di olio d'oliva  
4 cucchiaini di panna liquida  
750 ml di brodo di pollo (ricetta 11)

2-3 patate, pelate e tagliate a pezzetti  
Sale e pepe



1

4



2

5



3

6



1	In una casseruola, soffriggete lo scalogno senza dorarlo in 1 cucchiaino di olio d'oliva.	2	3	Aggiungete il brodo, portate a leggera ebollizione e cuocete per circa 30 minuti.
4	Frullate e aggiungete la panna. Regolate di sale e pepe	5	6	Servite la zuppa, decorando con la julienne di ravanelli e le foglie sminuzzate.





## BRUNCH DELUXE

➤ PER 2 PERSONE • PREPARAZIONE: 30 MINUTI • RAFFREDDAMENTO: 24-48 ORE • COTTURA: 10 MINUTI ◀

2 panini freschi rotondi  
500 g di spinaci  
4 cucchiaini di mascarpone o di crème fraîche

2 cucchiaini di formaggio fresco cremoso  
2 uova  
400 g di salmone fresco con la pelle,  
tagliato in due o tre fette

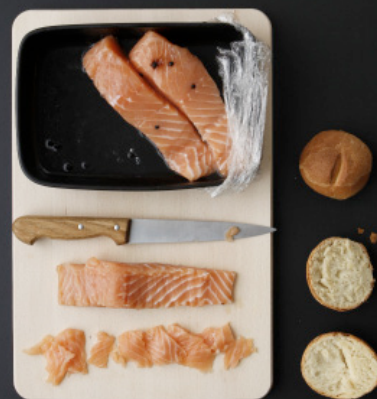
1 cucchiaio di vodka  
½ cucchiaino di pepe in grani  
1 cucchiaio di zucchero  
2 cucchiaini di sale grosso



1 2  
3 4



1	Due giorni prima: mescolate la vodka, lo zucchero, il sale grosso e il pepe macinato.	2	Versate metà del composto sul fondo di un piatto o di una teglia e adagiatevi i tranci di salmone, con la pelle rivolta verso il basso.
3	Aggiungete il resto della marinata e coprite con la pellicola.	4	Mettete in frigorifero per 24-48 ore con un peso sopra. ➤

5  
86  
97  
10

5

Ungete una tazzina, rivestitela con un pezzo di pellicola unta, in modo che debordi. Rompeteci 1 uovo.

6

Fate un nodo arrotolando la pellicola. Ripetete l'operazione con il secondo uovo.

7

Immergete le uova nell'acqua bollente per 5 minuti.

8

Sbollentate gli spinaci puliti nell'acqua bollente salata per 1 minuto e poi scolateli.

9

Frullateli con il formaggio fresco e il mascarpone.

10

Togliete il salmone dalla marinata e tagliatelo a fettine. Tagliate i panini a metà.



II

Montate il piatto: 1 panino per persona, spinaci frullati, 1 fettina di salmone, 1 uovo in camicia.

**TRUCCO**

Per fermare la cottura e fissare il colore, immergete gli spinaci nell'acqua gelata dopo averli sbollentati.

# TAVOLA DELLE RICETTE

## LE BASI

Burro al limone ed erba cipollina.....	01
Burro all'aglio e prezzemolo.....	02
Burro alle alghe.....	02
Burro al dragoncello.....	03
Burro al coriandolo.....	03
Olio alle erbe.....	04
Olio al mandarino e pompelmo.....	05
Olio alla vaniglia.....	06
Scaglie di cocco.....	07
Scaglie di olio d'oliva.....	08
Sale al mandarino.....	09
Sale al limone verde.....	09
Sale al cocco.....	10
Sale al tè matcha.....	10
Brodo di pollo.....	11
Fondo di vitello.....	12
Fumetto di pesce.....	13
Taglio a julienne con coltello e mandolina.....	14
Taglio a nastro con pelapatate e mandolina.....	15
Taglio a mirepoix.....	16
Taglio a brunoise.....	17
Taglio a macedonia.....	17
Tagliare una cipolla.....	18
Tornire la verdura.....	19
Taglio a stella.....	19
Purè di patate.....	20
Écrasée di patate.....	21
Purè molto soffice.....	22
Purè con il sifone.....	23
Pasta fresca.....	24
Finta pasta sfoglia.....	25

## ANTIPASTI



Antipasti misti.....	26
Insalata di radici.....	27
Zuppa di crescione.....	28
Vellutata di topinambur.....	29
Vellutata di ravanelli.....	30
Gratin di cipollotti.....	31
Sgombri marinati al miso.....	32
Carpaccio di manzo.....	33
Tartare di vitello.....	34

## PIATTI PRINCIPALI



Tonno sottolio fatto in casa.....	35
Millefoglie di pot-au-feu.....	36
Costata di vitello marinata.....	37
Manzo e insalata orientale.....	38
Pollo farcito.....	39
Pesce in crosta di sale.....	40
Nasello al gelsomino.....	41
Lasagne chic.....	42

## DESSERT



Mousse di cioccolato calda.....	43
Pain perdu all'inglese.....	44
Finto soufflé al limone.....	45

## ANTIPASTI



Zuppa di zucca chic .....	46
Zuppa di scampi.....	47
Orata cruda e crema al limone.....	48
Capesante in conchiglia .....	49
Manzo in brodo.....	50
Foie gras au torchon.....	51
Brunch deluxe .....	52

## PIATTI PRINCIPALI



Pollo farcito sotto la pelle .....	53
Bistecca e melanzane laccate .....	54
Agnello alla mozzarella .....	55
Petto d'anatra con le rape .....	56
Triglie in crosta di albumi.....	57
Salmone poché.....	58
Ravioli di mozzarella e spinaci .....	59
Gnocchi di pastinache e manzo .....	60
Risotto al succo di carota .....	61

## DESSERT



Mele al forno chic .....	62
Meringa pavlova .....	63
Tatin di mele cotogne alla rosa.....	64

## ANTIPASTI



Foie gras alle mele cotogne .....	65
Ravioli di pollo in brodo .....	66
Involtini di parmigiano farciti .....	67
Tempura di ostriche e verdure.....	68

## PIATTI PRINCIPALI



Risotto al nero di seppia.....	69
Kouloubiac .....	70
Involtini di pollo farciti .....	71
Tournedos e foie gras croccante .....	72
Manzo in crosta .....	73

## DESSERT



Millefoglie ai marroni.....	74
Pièce montée .....	75



# INDICE DELLE RICETTE

<b>A</b>		<b>N</b>	
Agnello alla mozzarella .....	55	Nasello al gelsomino .....	4
Antipasti misti .....	26	<b>O</b>	
<b>B</b>		Olio al mandarino e pompelmo .....	05
Bistecca e melanzane laccate .....	54	Olio alla vaniglia .....	06
Brodo di pollo .....	11	Olio alle erbe .....	04
Brunch deluxe .....	52	Orata cruda e crema al limone .....	48
Burro al coriandolo .....	03	<b>P</b>	
Burro al dragoncello .....	03	Pain perdu all'inglese .....	44
Burro al limone ed erba cipollina .....	01	Pesce in crosta di sale .....	40
Burro all'aglio e prezzemolo .....	02	Petto d'anatra con le rape .....	56
Burro alle alghe .....	02	Pièce montée .....	75
<b>C</b>		Pollo farcito .....	39
Capesante in conchiglia .....	49	Pollo farcito sotto la pelle .....	53
Carpaccio di manzo .....	33	Purè con il sifone .....	23
Costata di vitello marinata .....	37	Purè di patate .....	20
<b>E</b>		Purè molto soffice .....	22
Écrasée di patate .....	21	<b>R</b>	
<b>F</b>		Ravioli di mozzarella e spinaci .....	59
Finto soufflé al limone .....	45	Ravioli di pollo in brodo .....	66
Foie gras alle mele cotogne .....	65	Risotto al nero di seppia .....	69
Foie gras au torchon .....	51	Risotto al succo di carota .....	61
Fondo di vitello .....	12	<b>S</b>	
<b>G</b>		Sale al cocco .....	10
Gnocchi di pastinache e manzo .....	60	Sale al limone verde .....	09
Gratin di cipollotti .....	31	Sale al mandarino .....	09
<b>I</b>		Sale al tè matcha .....	10
Insalata di radici .....	27	Salmone poché .....	58
Involtini di parmigiano farciti .....	67	Scaglie di cocco .....	07
Involtini di pollo farciti .....	71	Scaglie di olio d'oliva .....	08
<b>K</b>		Sgombri marinati al miso .....	32
Kouloubiac .....	70	<b>T</b>	
<b>L</b>		Tartare di vitello .....	34
Lasagne chic .....	42	Tatin di mele cotogne alla rosa .....	64
<b>M</b>		Tempura di ostriche e verdure .....	68
Manzo e insalata orientale .....	38	Tonno sottolio fatto in casa .....	35
Manzo in brodo .....	50	Tournedos e foie gras croccante .....	72
Manzo in crosta .....	73	Triglie in crosta di albumi .....	57
Mele al forno chic .....	62	<b>V</b>	
Meringa Pavlova .....	63	Vellutata di ravanelli .....	30
Millefoglie ai marroni .....	74	Vellutata di topinambur .....	29
Millefoglie di pot-au-feu .....	36	<b>Z</b>	
Mousse di cioccolato calda .....	43	Zuppa di crescione .....	28
		Zuppa di scampi .....	47
		Zuppa di zucca chic .....	46

# INDICE PER INGREDIENTE

## AGLIO

Burro all'aglio e prezzemolo..... 02

## AGNELLO

Agnello alla mozzarella ..... 55

## ALGHE

Burro alle alghe ..... 02

## ANATRA

Petto d'anatra con le rape ..... 56

## ASPARAGI

Tempura di ostriche e verdure..... 68

## AVOCADO

Antipasti misti..... 26

## BARBABIETOLA

Insalata di radici ..... 27

Manzo in brodo..... 50

Millefoglie di pot-au-feu ..... 36

## BURRO

Burro al coriandolo ..... 03

Burro al dragoncello..... 03

Burro al limone ed erba cipollina..... 01

Burro all'aglio e prezzemolo..... 02

Burro alle alghe ..... 02

## CAPELANTE

Capesante in conchiglia ..... 49

## CARCIOFI

Lasagne chic ..... 42

Pesce in crosta di sale..... 40

## CAROTE

Insalata di radici ..... 27

Pollo farcito ..... 39

Risotto al succo di carota ..... 61

Zuppa di scampi..... 47

## CAVOLINI DI BRUXELLES

Pollo farcito ..... 39

Tempura di ostriche e verdure..... 68

## CIOCCOLATO

Mousse di cioccolato calda ..... 43

## CIPOLLE

Gratin di cipollotti ..... 31

## COCCO

Capesante in conchiglia ..... 49

Sale al cocco ..... 10

Scaglie di cocco ..... 07

## CRESCIONE

Agnello alla mozzarella ..... 55

Insalata di radici..... 27

Olio alle erbe..... 04

Zuppa di crescione ..... 28

## ERBE AROMATICHE

Antipasti misti..... 26

Burro al coriandolo ..... 03

Burro al dragoncello..... 03

Burro al limone ed erba cipollina..... 01

Burro all'aglio e prezzemolo..... 02

Burro alle alghe ..... 02

Costata di vitello marinata..... 37

Involtini di pollo farciti ..... 71

Kouloubiac ..... 70

Manzo e insalata orientale ..... 38

Manzo in crosta ..... 73

Olio alle erbe..... 04

Pesce in crosta di sale..... 40

Pollo farcito sotto la pelle ..... 53

Ravioli di pollo in brodo ..... 66

Scaglie di olio d'oliva..... 08

## FINOCCHIO

Manzo e insalata orientale ..... 38

Pesce in crosta di sale..... 40

Zuppa di scampi..... 47

## FOIE GRAS

Foie gras alle mele cotogne ..... 65

Foie gras au torchon..... 51

Tournedos e foie gras croccante ..... 72

## FORMAGGIO

Carpaccio di manzo..... 33

Gratin di cipollotti ..... 31

Involtini di parmigiano farciti ..... 67

Lasagne chic ..... 42

Risotto al nero di seppia..... 69

## FRUTTA SECCA

Manzo e insalata orientale ..... 38

Mousse di cioccolato calda ..... 43

Vellutata di topinambur ..... 29



**FRUTTO DELLA PASSIONE**

Meringa pavlova .....	63
Scaglie di cocco .....	07

**LATTE**

Pain perdu all'inglese .....	44
------------------------------	----

**LIMONE**

Burro al coriandolo .....	03
Burro al dragoncello.....	03
Burro al limone ed erba cipollina.....	01
Burro all'aglio e prezzemolo.....	02
Capesante in conchiglia .....	49
Costata di vitello marinata.....	37
Finto soufflé al limone .....	45
Meringa pavlova .....	63
Orata cruda e crema al limone.....	48
Sale al limone verde .....	09
Tonno sottolio fatto in casa.....	35

**MAIS**

Manzo in brodo.....	50
---------------------	----

**MANDARINO**

Olio al mandarino e pompelmo.....	05
Sale al mandarino.....	09

**MANZO**

Bistecca e melanzane laccate .....	54
Carpaccio di manzo.....	33
Gnocchi di pastinache e manzo .....	60
Involtini di parmigiano farciti.....	67
Manzo e insalata orientale .....	38
Manzo in brodo.....	50
Manzo in crosta .....	73
Millefoglie di pot-au-feu .....	36
Tournedos e foie gras croccante .....	72

**MARRONI**

Millefoglie ai marroni.....	74
Pollo farcito .....	39

**MATCHA**

Sale al tè matcha .....	10
-------------------------	----

**MELA**

Mele al forno chic .....	62
Tatin di mele cotogne alla rosa.....	64

**MELA COTOGNA**

Foie gras alle mele cotogne .....	65
Tatin di mele cotogne alla rosa.....	64

**MELAGRANA**

Antipasti misti.....	26
Foie gras au torchon.....	51

**MELANZANE**

Bistecca e melanzane laccate .....	54
------------------------------------	----

**MOZZARELLA**

Agnello alla mozzarella .....	55
Antipasti misti.....	26
Ravioli di mozzarella e spinaci .....	59

**NASELLO**

Nasello al gelsomino .....	41
----------------------------	----

**OLIO**

Olio al mandarino e pompelmo.....	05
Olio alla vaniglia .....	06
Olio alle erbe.....	04
Scaglie di olio d'oliva.....	08
Tonno sottolio fatto in casa.....	35

**ORATA**

Orata cruda e crema al limone.....	48
Pesce in crosta di sale.....	40

**OSTRICHE**

Tempura di ostriche e verdure.....	68
------------------------------------	----

**PANE**

Brunch deluxe .....	52
Pain perdu all'inglese .....	44

**PASTINACA**

Gnocchi di pastinache al manzo .....	60
--------------------------------------	----

**PATATE**

Bistecca e melanzane laccate .....	54
Costata di vitello marinata.....	37
Écrasée di patate.....	21
Gnocchi di pastinache e manzo .....	60
Pesce in crosta di sale.....	40
Purè con il sifone.....	23
Purè di patate.....	20
Purè molto soffice .....	22
Vellutata di ravanelli .....	30
Zuppa di crescione .....	28
Zuppa di zucca chic .....	46

**PATATE DOLCI**

Insalata di radici.....	27
-------------------------	----

**PASTA FRESCA**

Lasagne chic .....	42
--------------------	----

Ravioli di mozzarella e spinaci .....	59	<b>SCAMPI</b>	Zuppa di scampi.....	47
Ravioli di pollo in brodo .....	66	<b>SEDANO</b>	Antipasti misti.....	26
<b>PISELLI</b>			Pollo farcito .....	39
Salmone poché .....	58	<b>SEPIE</b>	Risotto al nero di seppia.....	69
<b>POLLO</b>		<b>SGOMBRI</b>	Sgombri marinati al miso.....	32
Brodo di pollo .....	11	<b>SPINACI</b>	Brunch deluxe .....	52
Involtini di pollo farciti .....	71		Ravioli di mozzarella e spinaci .....	59
Pollo farcito .....	39	<b>TONNO</b>	Tonno sottolio fatto in casa.....	35
Pollo farcito sotto la pelle .....	53	<b>TOPINAMBUR</b>	Insalata di radici.....	27
Ravioli di pollo in brodo .....	66		Vellutata di topinambur .....	29
Risotto al succo di carota .....	61	<b>TRIGLIE</b>	Triglie in crosta di albumi.....	57
<b>POMODORO</b>		<b>UOVA</b>	Brunch deluxe .....	52
Antipasti misti.....	26		Meringa pavlova .....	63
Lasagne chic .....	42		Pain perdu all'inglese .....	44
<b>POMPELMO</b>			Pièce montée.....	75
Olio al mandarino e pompelmo.....	05		Triglie in crosta di albumi.....	57
<b>PORRO</b>		<b>VANIGLIA</b>	Mele al forno chic .....	62
Antipasti misti.....	26		Olio alla vaniglia .....	06
Foie gras au torchon.....	51		Pièce montée.....	75
Zuppa di scampi.....	47	<b>VITELLO</b>	Costata di vitello marinata.....	37
<b>RADICI</b>			Fondo di vitello .....	12
Insalata di radici .....	27		Tartare di vitello .....	34
Vellutata di ravanelli .....	30	<b>ZENZERO</b>	Capasante in conchiglia .....	49
<b>RAPA</b>			Manzo e insalata orientale .....	38
Insalata di radici .....	27	<b>ZUCCA</b>	Koulibiac .....	70
Petto d'anatra con le rape .....	56		Zuppa di zucca chic .....	46
<b>RISO</b>				
Risotto al nero di seppia.....	69			
Risotto al succo di carota .....	61			
Tonno sottolio fatto in casa.....	35			
<b>ROSA</b>				
Tatin di mele cotogne alla rosa.....	64			
<b>SALE</b>				
Pesce in crosta di sale .....	40			
Sale al cocco .....	10			
Sale al limone verde .....	09			
Sale al mandarino.....	09			
Sale al tè matcha .....	10			
Triglie in crosta di albumi.....	57			
<b>SALMONE</b>				
Brunch deluxe .....	52			
Koulibiac .....	70			
Salmone poché .....	58			

## LE BASI

---

### LIVELLO ★

ANTIPASTI  
PIATTI PRINCIPALI  
DESSERT

---

### LIVELLO ★ ★

ANTIPASTI  
PIATTI PRINCIPALI  
DESSERT

---

### LIVELLO ★ ★ ★

ANTIPASTI  
PIATTI PRINCIPALI  
DESSERT

---

## INDICI

---



Guido Tommasi Editore

[www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it)



ISBN 978 88 96621 769

25,00 € i.i.