

IL MIO CORSO DI CUCCINA

80 RICETTE ILLUSTRATE PASSO A PASSO



Sue Quinn
Fotografie di James Lyndsay

Guido Tommasi Editore

PREFAZIONE

Gli spagnoli sono appassionati e fieri della loro gastronomia... E a ragione, dal momento che rappresenta la loro storia, la loro geografia e la loro cultura.

Gli ingredienti esotici importati dai Mori molti secoli fa, la ricchezza dei prodotti legata alla diversità del territorio e il ruolo fondamentale giocato dal cibo nella vita sociale degli spagnoli hanno contribuito allo sviluppo di una cucina fantasiosa, varia e ricca di tradizione.

È davvero un peccato che per molti la cucina spagnola si limiti ai piatti serviti nei ristoranti turistici della costa atlantica o di quella mediterranea. Spero che questo libro vi permetta di constatare che la gastronomia spagnola è molto più variegata di quanto non si creda.

Grazie alla crescente popolarità della cucina spagnola, anche oltre i confini iberici, gli ingredienti indispensabili alla preparazione dei piatti tradizionali si trovano sempre più facilmente anche in altri Paesi. Conviene quindi darsi un po' da fare: molti piatti classici spagnoli non sono difficili da realizzare, ma il loro successo dipende dalla qualità degli ingredienti. Provate a cercare in Internet i prodotti che non riuscite ad acquistare nei negozi.

Questo volume raccoglie i grandi classici della cucina spagnola e qualche ricetta meno nota e più moderna. Alcuni piatti vi saranno familiari, altri meno. Permettetemi di suggerirvi di non concentrarvi su quelli che conoscete ma, anzi, di esplorare l'ignoto... Se seguirete il mio consiglio, sarete ampiamente ricompensati, come è capitato a me preparando le ricette di questo libro.



SOMMARIO

1

LE BASI

2

TAPAS

3

VERDURE E UOVA

4

CARNE

5

PESCE

6

RISO

7

DESSERT

GLOSSARIO • INDICE • RINGRAZIAMENTI



BRUSCHETTE AL POMODORO E ACCIUGHE

➔ PER 8 BRUSCHETTE • PREPARAZIONE: 10 MINUTI • COTTURA: NESSUNA ◀

8 filetti di acciughe bianche sottaceto,
tagliati a metà
2 pomodori grandi maturi, senza semi
e tritati finemente

8 fette di baguette o di ciabatta
90 ml di olio extravergine d'oliva
½ bulbo di finocchio mondato e tagliato a
fettine molto sottili

2 cucchiaini di aceto di sherry
2 cucchiaini di basilico tritato
2 spicchi d'aglio pelati
Sale e pepe nero



1 2
3 4



1	Mescolate l'olio e l'aceto. Salate e pepate generosamente.	2	In una ciotola, mescolate i pomodori, il finocchio e il basilico. Bagnate con 4 cucchiari della vinaigrette. Mescolate accuratamente e mettete da parte.
3	Tostate le fette di pane sotto il grill, su entrambi i lati. Strofinatelo con l'aglio.	4	Spalmate il composto al pomodoro sulle fette di pane tostato. Adagiate due mezze acciughe su ogni fetta e pepate. Bagnate con la vinaigrette rimasta.



1 2
3 4



1	Portate a ebollizione 50 ml d'acqua. Aggiungete le cozze e le vongole, coprite, e cuocete finché le conchiglie si aprono. Scolate e conservate il liquido.	2	Dorate la cipolla e i peperoni in 50 ml di olio per 5 minuti. Aggiungete il pomodoro, l'aglio, la paprica, il prezzemolo, il timo, il sale e il pepe. Mescolate per 2 minuti.
3	Salate i calamari, il pesce e i gamberi. Versateli con l'olio rimasto nella padella con il riso. Rosolate per 2-3 minuti.	4	Unite il fumetto, lo zafferano e il liquido di cottura delle cozze. Scuotete la padella. Lasciate sobbollire, senza mescolare, per 10 minuti.



5

Aggiungete i piselli e il chorizo tagliato a pezzettini e amalgamateli nel riso. Appoggiate le cozze e le vongole in superficie e cuocete ancora per 15 minuti senza mescolare, finché il riso sarà soffice e tutto il liquido sarà stato assorbito.

CONSIGLIO



6

Togliete la padella dal fuoco, coprite con un canovaccio pulito e lasciate riposare per 5 minuti. Decorate con qualche spicchio di limone e servite.

CONSIGLIO

Ricordatevi di girare regolarmente la padella sul fuoco affinché la cottura sia uniforme.

INDICE DELLE RICETTE

A			
Agnello in crosta d'erbe	36		
Anatra alle pere	42		
B			
Biscotti all'olio d'oliva	79		
Brodo di pollo	06		
Bruschette ai funghi	26		
Bruschette al pomodoro e acciughe.....	16		
Bruschette all'aglio e pomodoro ...	11		
Bruschette alla tapenade	10		
C			
Calamares en su tinta.....	52		
Calamari fritti.....	49		
Chorizo e salsa al vino.....	40		
Churros e salsa al cioccolato	77		
Cozze alla vinaigrette	56		
Crema catalana.....	72		
Crocchette di prosciutto.....	39		
D			
Dip alle fave	18		
E			
Empanadas di mare.....	50		
Estofado de carne.....	35		
F			
Fave al prosciutto	29		
Fichi caramellati.....	74		
Filetti di merluzzo e lenticchie.....	45		
Formaggio di capra al miele.....	73		
Frittelle di gamberetti.....	55		
Fumetto di pesce.....	05		
G			
Gamberi al peperoncino.....	54		
Gazpacho andaluso	20		
Gazpacho verde.....	22		
H			
Horchata de chufa.....	80		
I			
Insalata di arance rosse.....	24		
L			
Lumache in salsa	34		
M			
Maionese all'aglio (aioli)	01		
Manchego e cotognata.....	09		
Mandorle tostate alle spezie.....	07		
Melanzane ripiene.....	25		
Merluzzo ai gamberi.....	46		
Moelleux al cioccolato e spezie	71		
O			
Olive marinate aromatizzate	08		
P			
Paella ai fagioli e carciofi.....	63		
Paella ai frutti di mare.....	59		
Paella ai funghi	64		
Paella al baccalà.....	61		
Paella al chorizo e fave	65		
Paella al pollo	60		
Paella nera ai calamari.....	66		
Paella vegetariana.....	62		
Pancetta di maiale alle mandorle .	38		
Pane spagnolo (coca).....	04		
Pasta ai frutti di mare.....	53		
Patatas bravas	27		
Patate e chorizo	32		
Peperoncini di Padrón grigliati	17		
Peperoni del Piquillo ripieni	28		
Pollo e salsa allo zafferano.....	43		
Polpette di maiale e agnello	37		
Polpo alla paprica	48		
pudding al pane	78		
R			
Riso al pollo e sherry	67		
Riso e salsicce	69		
S			
Salsa ai pinoli, aglio e prezzemolo	03		
Salsa romesco	02		
Sangria.....	19		
Sardine al vino e aglio	47		
Seppie ripiene.....	51		
Sorbetto di sangria e pesche.....	75		
Stufato catalano.....	44		
Stufato di fagioli e maiale.....	41		
T			
Tonno e salsa al cetriolo	12		
Torrone con mandorle e miele	76		
Torta di Santiago	70		
Tortilla	13		
Tortilla al prosciutto	15		
Tortilla alla morcilla.....	14		
U			
Uova e salsa alle mandorle	33		
Uova strapazzate al tartufo.....	30		
V			
Verdure stufate e uova di quaglia ..	31		
Z			
Zuppa all'aglio.....	23		
Zuppa di coda di rospo	58		
Zuppa di pesce	57		
Zuppa di riso all'astice	68		
Zuppa fredda al pomodoro	21		

INDICE DEGLI INGREDIENTI

ACCIUGHE

Bruschette al pomodoro e acciughe.....	16
Bruschette alla tapenade.....	10
Pasta ai frutti di mare.....	53

AGLIO

Bruschette all'aglio e pomodoro ...	11
Maionese all'aglio (aioli).....	01
Riso e salsicce.....	69
Salsa ai pinoli, aglio e prezzemolo	03
Sardine al vino e aglio.....	47
Zuppa all'aglio.....	23

AGNELLO

Agnello in crosta d'erbe.....	36
Polpette di maiale e agnello.....	37

ANATRA

Anatra alle pere.....	42
-----------------------	----

ANICE

Biscotti all'olio d'oliva.....	79
--------------------------------	----

ASPARAGI

Paella vegetariana.....	62
-------------------------	----

ASTICE

Zuppa di riso all'astice.....	68
-------------------------------	----

BACCALÀ

Paella al baccalà.....	61
------------------------	----

BEVANDE

Horchata de chufa.....	80
Sangria.....	19

BRUSCHETTE

Bruschette ai funghi.....	26
Bruschette al pomodoro e acciughe.....	16
Bruschette all'aglio e pomodoro ...	11
Bruschette alla tapenade.....	10

CALAMARI - SEPIE

Calamares en su tinta.....	52
Calamari fritti.....	49
Paella ai frutti di mare.....	59
Paella nera ai calamari.....	66
Pasta ai frutti di mare.....	53
Seppie ripiene.....	51

CARCIOFI

Paella ai fagioli e carciofi.....	63
-----------------------------------	----

CECI

Riso e salsicce.....	69
Stufato catalano.....	44

CETRIOLO

Gazpacho andaluso.....	20
Gazpacho verde.....	22
Tonno e salsa al cetriolo.....	12

CHORIZO

Chorizo e salsa al vino.....	40
Paella al chorizo e fave.....	65
Patate e chorizo.....	32
Stufato catalano.....	44
Stufato di fagioli e maiale.....	41
Zuppa all'aglio.....	23

CIOCCOLATO

Churros e salsa al cioccolato.....	77
Moelleux al cioccolato e spezie.....	71

CODA DI ROSPO

Zuppa di coda di rospo.....	58
-----------------------------	----

COZZE

Cozze alla vinaigrette.....	56
Paella ai frutti di mare.....	59
Zuppa di pesce.....	57
Zuppa di riso all'astice.....	68

FAGIOLI

Paella ai fagioli e carciofi.....	63
Paella vegetariana.....	62
Stufato di fagioli e maiale.....	41

FAVE

Dip alle fave.....	18
Fave al prosciutto.....	29
Paella al chorizo e fave.....	65

FINOCCHIO

Bruschette al pomodoro e acciughe.....	16
Insalata di arance rosse.....	24

FORMAGGIO

Formaggio di capra al miele.....	73
Manchego e cotognata.....	09
Melanzane ripiene.....	25
Peperoni del Piquillo ripieni.....	28

FRUTTA

Anatra alle pere.....	42
Fichi caramellati.....	74
Insalata di arance rosse.....	24
Manchego e cotognata.....	09
Sangria.....	19
Sorbetto di sangria e pesche.....	75

FRUTTI DI MARE

Empanadas di mare.....	50
Paella ai frutti di mare.....	59
Paella al pollo.....	60
Pasta ai frutti di mare.....	53
Zuppa di pesce.....	57

FUNGHI

Bruschette ai funghi.....	26
Melanzane ripiene.....	25
Paella ai funghi.....	64
Uova strapazzate al tartufo.....	30

GAMBERI

Frittelle di gamberetti.....	55
Gamberi al peperoncino.....	54
Paella ai frutti di mare.....	59
Pasta ai frutti di mare.....	53
Merluzzo ai gamberi.....	46
Zuppa di pesce.....	57

GAZPACHO

Gazpacho andaluso	20
Gazpacho verde	22

INSALATE

Filetti di merluzzo e lenticchie	45
Insalata di arance rosse.....	24

LATTE

Crema catalana.....	72
---------------------	----

LENTICCHIE

Filetti di merluzzo e lenticchie	45
--	----

LUMACHE

Lumache in salsa	34
------------------------	----

MAIALE

Paella al chorizo e fave	65
Pancetta di maiale alle mandorle	38
Polpette di maiale e agnello	37
Stufato di fagioli e maiale.....	41

MANDORLE

Mandorle tostate alle spezie.....	07
Melanzane ripiene.....	25
Pancetta di maiale alle mandorle	38
Pollo e salsa allo zafferano.....	43
Salsa ai pinoli, aglio e prezzemolo	03
Salsa romesco	02
Torrone con mandorle e miele	76
Torta di Santiago	70
Uova e salsa alle mandorle	33

MANZO

Estofado de carne.....	35
Stufato catalano.....	44

MELANZANE

Melanzane ripiene.....	25
------------------------	----

MERLUZZO

Filetti di merluzzo e lenticchie	45
Merluzzo ai gamberi.....	46
Paella al baccalà.....	61

MIELE

Formaggio di capra al miele.....	73
Torrone con mandorle e miele	76

MORCILLA

Riso e salsicce	69
Stufato di fagioli e maiale.....	41
Tortilla alla morcilla.....	14

NOCCIOLE

Salsa ai pinoli, aglio e prezzemolo	03
Salsa romesco	02

OLIVE

Bruschette alla tapenade	10
Insalata di arance rosse.....	24
Olive marinate aromatizzate	08

PAELLA

Paella ai fagioli e carciofi.....	63
Paella ai frutti di mare.....	59
Paella ai funghi.....	64
Paella al baccalà.....	61
Paella al chorizo e fave	65
Paella al pollo	60
Paella nera ai calamari.....	66
Paella vegetariana.....	62

PANCETTA DI MAIALE

Paella ai frutti di mare.....	59
Pancetta di maiale alle mandorle.....	38
Stufato catalano.....	44
Stufato di fagioli e maiale.....	41

PANE

Bruschette ai funghi	26
Bruschette al pomodoro e acciughe.....	16
Bruschette all'aglio e pomodoro	11
Bruschette alla tapenade	10
Gazpacho andaluso	20
Pane spagnolo (coca).....	04
Pudding al pane	78
Zuppa all'aglio.....	23

PASTA

Pasta ai frutti di mare.....	53
Stufato catalano.....	44

PATATE

Patatas bravas	27
Patate e chorizo.....	32
Polpo alla paprica	48
Stufato catalano.....	44
Tortilla	13
Tortilla al prosciutto	15
Zuppa di coda di rospo	58
Zuppa di pesce	57

PEPERONCINI

Gamberoni al peperoncino	54
Lumache in salsa	34
Peperoni del Piquillo ripieni	28
Salsa romesco	02

PEPERONCINI DI PADRÓN

Peperoncini di Padrón grigliati	17
---------------------------------------	----

PEPERONI

Cozze alla vinaigrette	56
Gazpacho andaluso	20
Gazpacho verde.....	22
Paella ai frutti di mare.....	59
Paella al chorizo e fave	65
Paella nera ai calamari.....	66
Paella vegetariana.....	62
Patatas bravas	27
Peperoncini di Padrón grigliati	17
Riso al pollo e sherry.....	67
Tonno e salsa al cetriolo	12

PESCE

Fumetto di pesce	05
Paella ai frutti di mare.....	59
Zuppa di pesce	57

PINOLI

Formaggio di capra al miele.....	73
Melanzane ripiene.....	25
Salsa ai pinoli, aglio e prezzemolo..	03

POLLO		SALSE		UOVA	
Brodo di pollo	06	Churros e salsa al cioccolato	77	Patate e chorizo	32
Paella al pollo	60	Maionese all'aglio (aïoli)	01	Tortilla	13
Pollo e salsa allo zafferano.....	43	Salsa ai pinoli, aglio e prezzemolo	03	Tortilla al prosciutto	15
Riso al pollo e sherry	67	Salsa romesco	02	Tortilla alla morcilla.....	14
Stufato catalano.....	44			Uova e salsa alle mandorle	33
				Uova strapazzate al tartufo.....	30
POLPO		SALSICCE		Verdure stufate e uova di quaglia .	31
Polpo alla paprica.....	48	Riso e salsicce	69	Zuppa all'aglio.....	23
		Stufato di fagioli e maiale.....	41		
		<i>Vedi anche chorizo, morcilla</i>		UVETTA	
POMODORI		SARDINE		pudding al pane	78
Bruschette al pomodoro e acciughe.....	16	Sardine al vino e aglio	47		
Bruschette all'aglio e pomodoro ...	11			VERZA	
Empanadas di mare	50	SHERRY		Paella al baccalà.....	61
Filetti di merluzzo e lenticchie	45	Fichi caramellati	74	Stufato catalano.....	44
Gazpacho andaluso	20	Pollo e salsa allo zafferano.....	43		
Patatas bravas	27	Pudding al pane	78	VINO	
Polpette di maiale e agnello	37	Riso al pollo e sherry	67	Chorizo e salsa al vino.....	40
Salsa romesco	02			Sangria.....	19
Zuppa fredda al pomodoro	21	SPINACI		Sardine al vino e aglio	47
		Gazpacho verde	22	Sorbetto di sangria e pesche.....	75
PREZZEMOLO				VONGOLE	
Salsa ai pinoli, aglio e prezzemolo	03	STUFATI		Paella ai frutti di mare.....	59
		Estofado de carne.....	35		
PROSCIUTTO		Stufato catalano.....	44	ZAFFERANO	
Crocchette di prosciutto.....	39	Stufato di fagioli e maiale.....	41	Pollo e salsa allo zafferano.....	43
Fave al prosciutto	29	Verdure stufate e uova di quaglia.....	31		
Filetti di merluzzo e lenticchie	45	Zuppa di pesce	57	ZUPPE	
Stufato catalano.....	44			Gazpacho andaluso	20
Stufato di fagioli e maiale.....	41	TARTUFO		Gazpacho verde	22
Tortilla al prosciutto	15	Uova strapazzate al tartufo.....	30	Zuppa all'aglio.....	23
				Zuppa di coda di rospo	58
RISO		TONNO		Zuppa fredda al pomodoro	21
Paella ai fagioli e carciofi.....	63	Tonno e salsa al cetriolo	12		
Paella ai frutti di mare.....	59			TORRONE	
Paella ai funghi.....	64	Torrone con mandorle e miele	76		
Paella al baccalà.....	61			TORTILLA	
Paella al chorizo e fave	65	TORTILLA		Tortilla	13
Paella al pollo	60	Tortilla al prosciutto	15	Tortilla alla morcilla.....	14
Paella nera ai calamari.....	66				
Paella vegetariana	62				
Riso al pollo e sherry	67				
Riso e salsicce	69				
Zuppa di riso all'astice	68				

1

LE BASI

2

TAPAS

3

VERDURE E UOVA

4

CARNE

5

PESCE

6

RISO

7

DESSERT



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

ISBN 978 88 67530 182

25,00€ i.i.



9 788867 530182