

A collage of various pea-related items including green pea leaves with tendrils, a green pea pod, a dried pea pod, a dark brown circular object with white spots, and a small green pea.

LE
VERDURE PREFERITE DI
MR WILKINSON

UN RICETTARIO PER CELEBRARE LE STAGIONI

MATT WILKINSON

Guido Tommasi Editore

SOMMARIO

<i>POLLICE VERDE</i>	<i>IX</i>	<i>MAIS</i>	<i>143</i>
<i>AGLIO</i>	<i>1</i>	<i>MELANZANA</i>	<i>155</i>
<i>ASPARAGI</i>	<i>11</i>	<i>ORTICHE</i>	<i>167</i>
<i>BARBABIETOLA</i>	<i>21</i>	<i>PASTINACA</i>	<i>179</i>
<i>BROCCOLO</i>	<i>31</i>	<i>PATATA</i>	<i>189</i>
<i>CAROTA</i>	<i>41</i>	<i>PEPERONE</i>	<i>205</i>
<i>CAVOLFIORE</i>	<i>51</i>	<i>POMODORO</i>	<i>215</i>
<i>CAVOLINI DI BRUXELLES</i>	<i>63</i>	<i>RAFANO</i>	<i>229</i>
<i>CAVOLO</i>	<i>73</i>	<i>RAVANELLO</i>	<i>243</i>
<i>CETRIOLO</i>	<i>85</i>	<i>ZUCCA</i>	<i>253</i>
<i>CIPOLLA</i>	<i>95</i>	<i>ZUCCHINA</i>	<i>265</i>
<i>FAGIOLI, PISELLI & CO.</i>	<i>105</i>	<i>BASI</i>	<i>274</i>
<i>FINOCCHIO</i>	<i>119</i>	<i>INDICE</i>	<i>281</i>
<i>FOGLIE DALL'ORTO</i>	<i>131</i>	<i>RINGRAZIAMENTI</i>	<i>287</i>



POLLICE VERDE

SENTO CHE VE LO STATE CHIEDENDO... PERCHÉ UN LIBRO SULLE VERDURE?

È abbastanza semplice. Il mio primo pensiero va alle verdure: è così che cucino. Vedo in che stagione siamo e mi faccio un paio di idee su cosa ci sarà sul menu del locale in cui lavoro o cosa mangerò a casa quella sera, e non c'è modo migliore di scoprire cos'è di stagione che dare un'occhiata alle verdure, così spesso sottovalutate. Costruisco il mio piatto intorno alle verdure di stagione perché è il momento in cui sono più economiche, si trovano con più facilità e, soprattutto, hanno il sapore migliore. Ed è sicuramente questo il fattore più importante quando si cucina. È un concetto semplice: quando un alimento è di stagione sarà molto più buono... Com'è possibile che ci siamo persi questo semplice procedimento mentale? Osservate le stagioni. In primavera, passeggiando in giardino e mi sento vivo: l'aria e il terreno sono freschi e frizzantini, gli alberi iniziano a sbocciare e le foglie sono già spuntate. Quando raccolgo fagioli o piselli, il loro schiocco è inconfondibile e, che siano cotti o crudi, sono dolcissimi. In estate, la terra si scalda e le piante sono quasi bollenti a toccarle; innaffiandole con cura, se ne stanno

sull'attenti, come pronte per una battaglia. Ora provate a chiudere gli occhi e pensate al profumo dei pomodori: è unico, e mi fa venire l'acquolina in bocca in attesa del primo morso. Arriva l'autunno e l'atmosfera dell'orto si addolcisce, le piante si preparano alla stagione fredda. Le zone dedicate alle verdure hanno avuto il loro momento; il basilico, l'acetosa, gli spinaci e le biette hanno un aspetto magnifico e zucche e zucchine sono ancora al top. Quando arriva l'inverno, aggiungo al terreno il compost dell'anno e un po' di concime e osservo i miei cavoli rossi in fiore che sono rimasti nel terreno per molti mesi. Anche i broccoli sono pieni di vita, di un verde così intenso che penso di poterli raccogliere per la cena, e le foglie di insalata sono croccanti e freschissime.

Una volta deciso di quale dono stagionale approfittare, e considerati i sapori che si sposano bene insieme, aggiungo al mio piatto le proteine, di solito carne o pesce, e poi, se servono, anche i carboidrati.

Se ripensate ai tempi andati, è così che mangiavano tutti. Per la maggior parte delle persone, la carne e il pesce non erano facilmente reperibili: erano troppo costosi o difficili da conservare (niente frigoriferi o congelatori all'epoca). Nel corso degli

ultimi cinquant'anni, la tecnologia ha fatto sì che potessimo permetterci di essere un po' pigri nella riflessione sul cibo, avendo carne e pesce sempre a portata di mano. Oggi tantissime persone pensano a quale genere di proteine hanno voglia di mangiare: manzo o pollo, pesce o maiale? Poi a quale amido aggiungere per arricchire il piatto e, come tocco finale, ci buttano anche qualche verdura. Ecco dove sono un po' diverso nel mio approccio "veg". Spero di esservi di ispirazione, e che leggendo questo libro vi venga voglia di provare il buon vecchio metodo di scegliere prima le verdure. Gli ortaggi sono molto più numerosi, più vari e disponibili di qualsiasi pezzo di carne.

LE MIE VERDURE PREFERITE?

È probabile che vi stiate anche chiedendo come sia arrivato alla lista di verdure incluse nel libro. Non posso che iniziare col dirvi quanto sia stato difficile selezionarle (in realtà nel libro ce n'è anche una che a volte detesto: vi lascio il compito di scovarla, una specie di caccia all'intruso per farvi divertire un po'). Ma lasciatemene citare alcune che non ho avuto modo di includere: il sedano rapa, dolce, rustico e sfaccettato, e il sedano, il suo cugino più dolce e "sexy"; il grandioso porro, emblema nazionale del Galles; due delle mie

verdure preferite, che hanno qualcosa in comune nel nome anche se appartengono a due famiglie diverse: il carciofo, piacevolissimo e spinoso, e il carciofo di Gerusalemme (più noto come topinambur), rustico e nodoso; e infine la gloriosa famiglia dei funghi, che alcuni odiano e altri adorano (tecnicamente non sono verdure, ma anche loro mi vengono in mente subito quando pianifico un pasto). Forse un giorno ci sarà un volume due e li potrò includere: *Le verdure preferite di Mr Wilkinson (quelle che si è dimenticato)*.

Tuttavia, detto questo, non potrei mai fare a meno di ventitré delle ventiquattro verdure qui presenti (e, scrivendo il libro, ho iniziato ad apprezzare anche quella che ho odiato a lungo). Spero che vi piaceranno le ricette e le storie sugli ortaggi, su come coltivarli e su cosa significano per me. Coltivare, cucinare e mangiare le verdure fa molto meglio a voi e al pianeta di una dieta a base di carne, e soprattutto significa pasti gustosi e sempre diversi.

DUE TRUCCHETTI ESSENZIALI

Approfitto di questo spazio per darvi un paio di dritte che credo proprio vi torneranno utili da inserire nel vostro repertorio culinario, nell'uso sia di questo libro sia di qualsiasi altro.



1. Quant'è frustrante quando dopo un pasto vi ritrovate con tutti i piatti da lavare? A me dà parecchio fastidio. Quindi semplicemente pulite man mano che procedete. Sfruttate i tempi morti per pulire quello che avete sporcato e, se potete, cercate di riutilizzare ancora la stessa padella o la stessa casseruola. Altrimenti, se avete bambini, come non detto: incaricarli di lavare i piatti è un buon modo perché imparino a collaborare.

2. Questo trucco vi aiuterà immensamente. Cucinare dovrebbe essere divertente, rilassante, di certo non un compito ingrato. Seguite questi semplici passi e vi assicuro che vi aiuteranno a essere più organizzati e meno stressati:

- ✓ *Dopo aver scelto la ricetta che volete fare, sedetevi, bevete una tazza di tè o un bicchiere di vino e prendete una penna e un blocco per gli appunti.*
- ✓ *Leggete bene gli ingredienti e la preparazione.*
- ✓ *Sorseggiate la bevanda che avete scelto, poi rileggete la ricetta.*
- ✓ *Ora scrivete la lista degli ingredienti con le quantità di quelli che dovete andare a comprare.*
- ✓ *Un altro sorso.*
- ✓ *Adesso scrivete la preparazione: non copiate, ma riscrivete con parole vostre.*

✓ *Sorso numero tre.*

✓ *Ora controllate di avere gli ingredienti e il metodo giusti e di sapere cosa dovete comprare.*

✓ *Chiudete il libro e non apritelo più. Per cucinare usate i vostri appunti. Questo vi aiuterà per alcuni motivi: primo, quando scrivete il metodo con parole vostre capirete meglio le varie fasi. Secondo, non macchierete il vostro prezioso libro. E terzo, state iniziando il vostro personale libro di cucina. Potete adattare le ricette come più vi piace e saranno a portata di mano quando ne avrete bisogno in futuro.*

Provateci, per me è stato utilissimo, e sono sicuro sarà lo stesso per voi.



(DAUCUS CAROTA, SATIVUS)

CAROTA

Lasciate che ve lo dica subito: io amo le carote. Direi che sono le mie verdure preferite di sempre. Prendete le peggiori carote che possiate immaginare: quelle acquose, stracotte, terribilmente mollicce che ti danno in ospedale... beh, io le amo ancora. In effetti, le amo così tanto che sto pensando di tatuarmene una sul braccio. Sul serio.

EROINA NEGLETTA DELLA CUCINA

Quest'umile radice ha in sé molto più di quello che potete immaginare. Le carote sono le eroine neglette della cucina. Sono molto versatili grazie al contenuto naturale di zucchero, che permette loro di varcare con facilità il confine dolce/salato. Rappresentano un ingrediente aromatico di base per brodi e sughi e si possono usare in qualsiasi ricetta, dagli stufati alle zuppe, fino alle torte e alle marmellate. Si possono mangiare crude, sottaceto, al vapore, bollite, arrosto, grigliate, in purea, cotte sul barbecue e anche al sale. Non mi stupisce che l'uomo le mangi da migliaia di anni.

Prima che si iniziasse a coltivarle, le carote selvatiche erano radici dure e amare usate solo per le loro proprietà medicinali. Oggi le carote selvatiche si possono ancora trovare e, benché per gusto e profumo ricordino quelle coltivate, le due non sono imparentate. Vi raccomando però di non andare a raccogliere perché assomigliano molto alla cicuta, che è velenosa e ha foglie che possono causare irritazioni della pelle. Insomma, meglio lasciarle dove sono.

Esistono prove, in forma di antichi libri di cucina, che dimostrano che le carote erano utilizzate dagli antichi Romani, e fu attraverso l'espansione del

loro impero che trovarono la strada verso i piatti inglesi e del resto d'Europa.

Se si pensa alle carote, la mente vi associa subito un bell'arancione vivace. In origine però questo non era il colore dominante, ma una rarità.

Quando si iniziò a coltivarle per la prima volta, in Afghanistan, intorno al 900 D.C., potevano essere bianche o gialle, ma il colore più diffuso era il viola.

La tipica varietà arancione che si trova oggi in tutti i supermercati non fu coltivata su ampia scala fino al 1500 nel Nord Europa. Si narra che i coltivatori olandesi svilupparono la varietà arancione in onore di Guglielmo d'Orange. È una bella storia, benché si tratti probabilmente di una leggenda, e il colore sarebbe dovuto invece a una mutazione naturale avvenuta nel corso del tempo.

Questa varietà si diffuse sempre di più, spingendo ai margini le altre, fino a farle diventare quelle che oggi consideriamo "varietà antiche".

Oggigiorno, si dice e si scrive molto sui temi "produzione estensiva contro piccoli produttori" o "chimico contro bio", ma credo che nella carota si possa davvero sentire questa differenza, e vale la pena spendere qualcosa in più per comprare carote bio. Provate voi stessi: comprate una carota

del supermercato e una biologica al mercato locale. Tagliatele in due: tenetene metà cruda e cuocete l'altra metà in acqua bollente salata finché è tenera. Ora chiudete gli occhi e fate una prova di assaggio, sia con le crude sia con le cotte. La differenza è sorprendente! Il sapore della carota bio è delicato e vigoroso insieme, complesso e dolce, e sarete in grado di individuare facilmente l'insipida varietà prodotta su vasta scala.

Ed è così che mi è venuta l'ispirazione per la mia insalata di carote antiche, yogurt e condimento con mandorle e miele (a pagina 48). È stato il primo piatto a diventare la mia firma distintiva da Circa: rappresentava alla perfezione la mia filosofia sul cibo.

COLTIVAZIONE

Ecco alcuni trucchi se volete fare un tentativo con la coltivazione delle carote. Sono un ortaggio eccezionale se non avete un campo enorme, perché non richiedono molto spazio per fornire un buon raccolto. Amano i suoli sabbiosi, ma devono essere puliti. Qualsiasi sassolino o ramoscello potrebbe spaccare la carota, che continuerà semplicemente a spingere verso il basso, finendo con il crescere intorno a qualsiasi cosa si metta sulla sua strada.

I ravanelli sono perfetti da coltivare con le carote perché spuntano molto in fretta dal terreno rompendo la superficie, così che i germogli più fragili della carota potranno emergere senza danni.

Se per caso tirate su una carota che avete coltivato e trovate che non sia ancora ben matura, potete usare il gambo: lavatelo e utilizzatelo come fareste con il prezzemolo. Ha un gusto molto interessante e belle foglie. Siate audaci e accaparratevi varietà di forme, dimensioni e colori differenti: ce ne sono tantissime tra cui scegliere.

Ed ecco un ultimo trucchetto: non è sempre necessario pelare le carote. Se sono giovani e delicate, è meglio non farlo. È proprio sotto lo strato più esterno che c'è più sapore, quindi semplicemente lavatele, raschiatele con una paglietta o con il dorso di un coltello e gustatele.

Io le ho sempre coltivate. Le coltiverò sempre, e dovrete farlo anche voi.



INSALATA DI CAROTE ANTICHE, YOGURT & CONDIMENTO CON MANDORLE & MIELE

PER 4 COME ANTIPASTO
O INSALATA DA CONDIVIDERE

Un bel piatto davvero. Il condimento con mandorle e miele esalta al massimo le carote. Provatelo. È spettacolare da servire in piatti singoli o su un grande vassoio da mettere al centro del tavolo.

20 CAROTE PICCOLE DI VARIETÀ ANTICHE
(VIOLA, BIANCHE O ARANCIONI,
ALTRIMENTI USATE LE CAROTE BABY),
LAVATE E SPUNTATE (MA NON RASCHIATE)

200 G DI YOGURT BIANCO BIO

½ MAZZETTO DI FIENO GRECO O DI PORTULACA,
FOGLIE SCELTE E LAVATE

8 FOGLIOLINE DI NASTURZIO

8 FIORI DI NASTURZIO (DI QUALSIASI COLORE)

CONDIMENTO CON MANDORLE & MIELE

125 G DI MANDORLE BIO CRUDE,
TAGLIATE A PEZZETTI

40 G DI BURRO

3 CUCCHIAI DI MIELE (IO USO QUELLO D'ARANCIO)

1 CUCCHIAIO DI ACETO DI CHARDONNAY

1 CUCCHIAIO D'ACQUA DI FIORI D'ARANCIO

IL SUCCO DI 1 LIMONE

1 PEPERONCINO ROSSO LUNGO, AFFETTATO

100 ML DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

SALE

Per il condimento, mettete le mandorle e il burro in una casseruola da 1 litro. Posizionate su fuoco medio e scaldate dolcemente finché il burro inizia a spumeggiare. Tenete sul fuoco e quando il burro è color nocciola (burro noisette), unite il miele. Portate a ebollizione, poi fate ridurre di un quinto. Unite l'aceto, l'acqua di fiori d'arancio e il succo di limone, riportate a ebollizione, poi cuocete a fiamma bassa per 3 minuti. Togliete dal fuoco, unite il peperoncino, l'olio d'oliva e un pizzico di sale e mescolate bene. Mettete da parte a raffreddare. Questo condimento si conserva in frigorifero fino a 2 mesi; scaldatelo a fuoco basso prima di usarlo.

Mettete le carote in una pentola d'acqua fredda salata e portate a ebollizione. Abbassate la fiamma e cuocete a leggero bollore per 8 minuti o finché sono tenere, verificando con un coltello. Scolate e mentre sono ancora calde tagliate le più grandi a metà, trasferite in una ciotola e mescolate con 3 cucchiaini di condimento.

Per servire, mettete un quarto dello yogurt in ogni piatto, poi disponeteci sopra le carote. Irrorate con altro condimento (assicurandovi di prendere anche un po' di mandorle) e cospargete con i fiori e le erbe.

Nota Se non trovate facilmente la portulaca, il fieno greco e/o i fiori e le foglie di nasturzio, potete semplicemente usare prezzemolo, germogli di basilico e qualche fogliolina di rucola.



PEPERONI VERDI AL FORNO CON COUSCOUS & UVETTA

PER 4

Lo chef Nicolas Poelaert, uno dei miei più cari amici, aveva una versione di questo piatto sul menu del suo ristorante Embrasse, e a me piaceva così tanto che ho pensato di reinterpretarlo a modo mio: quindi ecco qui la mia ricetta.

110 G DI COUSCOUS

6 PEPERONI VERDI LUNGI DOLCI
(DI CIRCA 250 CIASCUNO)

1 CUCCHIAIO DI SEMI DI ZUCCA

1 CUCCHIAIO E ½ DI PINOLI

1 CUCCHIAIO E ½ DI MANDORLE, TRITATE

2 CUCCHIAI DI UVETTA

1 CUCCHIAIO DI FOGLIE DI MENTA, TRITATE

1 CUCCHIAIO DI PREZZEMOLO, TRITATO

2 CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA,
PIÙ ALTRO PER IRRORARE

SALE E PEPE NERO MACINATO AL MOMENTO

60 G DI HALLOUMI, TAGLIATO A DADINI

Scaldate il forno a 190°C.

Mettete il couscous in una ciotola resistente al calore e versateci 115 ml d'acqua. Mescolate con una forchetta per 20 secondi, coprite con la pellicola e lasciate riposare per 2-3 minuti, poi mescolate di nuovo per sgranarlo. Mettete da parte.

Tagliate le calotte dei peperoni, solo 1-2 cm dalla cima, e tenetele da parte. Inserite un coltellino all'interno dei peperoni e staccate i semi e le membrane. Capovolgete i peperoni e scuoteteli o dategli dei colpetti per far cadere i semi.

Unite al couscous il resto degli ingredienti e mescolate bene. Con un cucchiaino farcite i peperoni con il composto, compattandolo con le dita, poi rimetteteci sopra le calotte. Disponete i peperoni in una piccola pirofila e infornate per 30-35 minuti, o finché sono morbidi e un po' anneriti. Sfornate, disponete su un vassoio e servite. Con questo piatto vi consiglio caldamente giusto qualche foglia di insalata, ma se vi sentite in vena di avventure, provatelo con il kasundi di pomodoro (vedi pagina 227).



INDICE

A

acciughe

- finocchi al forno con crostini & erbe,
con o senza acciughe 122
- insalata di foglie di cavolini di Bruxelles,
mozzarella & acciughe 70
- polpette in umido con melanzane & pomodoro 161, 163

aglio 2-3

- aglio arrostito & affumicato
con un buon caro vecchio pollo arrosto 9
- bagna càuda con verdure 5
- burro all'aglio 77, 78
- purè all'aglio verde con uovo in camicia
& lingua di bue grigliata 7

agnello

- cavolini di Bruxelles schiacciati alla menta
con agnello arrosto 66
- crocchette di "shepherd's pie" 196

Allium cepa 96-7

Allium sativum 2-3

Amoracia rusticana 230-1

asparagi 12-13

- asparagi bianchi con ricotta & indivia 14
- asparagi sottaceto 17
- insalata di asparagi crudi, skordalia,
prosciutto & dukka 18

Asparagus officinalis 12-13

B

bagna càuda con verdure 5

baked beans 108

barbabietola 22-3

- barbabietole grandi al cartoccio con ricotta & menta 28
- insalata di barbabietole, anguilla affumicata,
bresaola, arancia & foglie amare 26
- succo di barbabietola, sedano, mela & zenzero 25

basilico 217

bastoncini di pesce 259-261

Beta vulgaris 22-3

biete

- la pie di biete & feta della mia signora 141
- ravioli di ortiche & granchio con biete & salicornia 171-2

bignè ai pomodori affumicati & formaggio di capra 224

Brassica oleracea botrytis 52-3

Brassica oleracea gemmifera 64-5

Brassica oleracea italica 32-3

Brassica oleracea var. capitata 74-5

bresaola: insalata di barbabietole, anguilla affumicata, bresaola, arancia & foglie amare 26

briciole di mandorle & arancia speziate 278

briciole di nocciole 34

broccoletti & cereali 38

broccoli 32-3

broccoli con condimento ai capperi & uvetta 37

linguine con broccoli & briciole di nocciole & erbe 34

burro all'aglio 77, 78

C

capretto: insalata di finocchi & mozzarella

con capretto stufato 126

carota 42-3

carote grattugiate sottaceto

con limone confit, uvetta & zenzero 47

insalata di carote antiche, yogurt

& condimento con mandorle & miele 43, 48

torta di carote 44

zucca & carote arrostiti con noci di macadamia

& condimento ai capperi & uvetta 257

castagne: cavolini di Bruxelles arrosto

con castagne candite alla vaniglia & timo 69

cavolfiore 52-3

cavolfiore crudo, sottaceto & arrostito,

con o senza lumache croccanti 55, 57

insalata di cavolfiore, salmone affumicato

& fragole 60

piccalilli 52, 59

cavolini di Bruxelles 64-5

cavolini di Bruxelles arrosto

con castagne candite alla vaniglia & timo 69

cavolini di Bruxelles schiacciati alla menta

con agnello arrosto 66

insalata di foglie di cavolini di Bruxelles,

mozzarella & acciughe 70

cavolo 74-5

cavolo rosso brasato con salsicce 82

coleslaw al tartufo con quaglia dorata alla Kiev 77-9

pasta con cavolo nero & funghi selvatici 81

cavolo nero

pasta con cavolo nero & funghi selvatici 81

cavolo rosso 75
 cavolo rosso brasato con salsicce 82
 coleslaw al tartufo con quaglia dorata
 alla Kiev 77-9
 ceci 276
 cereali
 cereali con broccoli 38
 cuocerli 276
 cetriolo 86-7
 cetriolo rosolato, quinoa, freekeh & erbe 92
 lo tzatziki di Irene 91
 zuppa di cetriolo & yogurt 89
 chips di pastinache 185
 chorizo: insalata di peperoni piquillo, chorizo & mango
 con tonno scottato 208
 cialde al rafano 236
 cipolla 96-7
 cipolle sottaceto 97
 cipollotti caramellati con arrosto di maiale 100
 la zuppa di cipolle di Barnsley 98
 scalogni sottaceto leggeri 103
 cipollotti caramellati con arrosto di maiale 100
 coleslaw al tartufo con quaglia dorata alla Kiev 77-9
 condimenti *vedi* salse & condimenti
 controllo degli insetti 33, 107, 169
 cornbread di nonna Nonna Leah 150
 crema al rafano con arrosto di manzo
 & Yorkshire puddings di mia nonna 240-2
 crocchette di "shepherd's pie" 196
 crostini 221
Cucumis sativus 86-7
Cucurbita 254-5

D

Daucus carota subsp. *sativus* 42-3
 David, Elizabeth 266
 dip: bagna càuda con verdure 5
 dukka 278

E

emulsione al dragoncello 275
 erbe 132-3
 escabeche 121
 escabeche di verdure 125
 Evelyn, John 132, 245

F

Fabales 106-107
 fagioli 106-107
 baked beans 108
 fagioli secchi 276

mix di fagioli in insalata 117
vedi anche fave
 farro 276
 fave 107
 fave schiacciate & lenticchie,
 formaggio di capra & pera 111
 fertilizzante liquido 169
 feta
 la pie di biete & feta della mia signora 141
 omelette soufflé con ortiche, acetosa & feta 177
 fichi: insalata di ravanelli, fichi, noci & roquefort 249
 filate dritti nell'orto e raccogliete la vostra insalata,
 con vinaigrette casalinga 134
 finocchio 120-1
 finocchi al forno con crostini & erbe,
 con o senza acciughe 122
 finocchi gelati con sciroppo alla vaniglia 129
 insalata di finocchi & mozzarella
 con capretto stufato 126
 salmone marinato al finocchio
 con escabeche di verdure 125
 fiori 132-3
Foeniculum vulgare 120-1
 foglie dall'orto 132-3
 formaggio
 insalata di ravanelli, fichi, noci & roquefort 249
 la pie di biete & feta della mia signora 141
 omelette soufflé con ortiche, acetosa & feta 177
 zucchine crude con sale & limone, formaggio bianco
 & mandorle grattugiate 268
vedi anche formaggio di capra; mozzarella; ricotta
 formaggio di capra
 bigné ai pomodori affumicati & formaggio di capra 224
 fave schiacciate & lenticchie,
 formaggio di capra & pera 111
 fragole: insalata di cavolfiore,
 salmone affumicato & fragole 60
 freekeh 276
 cetriolo rosolato, quinoa, freekeh
 & erbe 92
 fregola 276
 funghi: pasta con cavolo nero
 & funghi selvatici 81

G

gai larn 32
 gamberi: insalata con mais fresco, gamberi, jalapeño,
 cipolla rossa & crème fraîche 149

I

il mio "stufato" di pomodoro fresco
 per ogni genere di cose 219

indivia: asparagi bianchi con ricotta & indivia 14

insalate

- filate dritti nell'orto e raccogliete la vostra insalata, con vinaigrette casalinga 134
- insalata con mais fresco, gamberi, jalapeño, cipolla rossa & crème fraîche 149
- insalata di asparagi crudi, skordalia, prosciutto & dukka 18
- insalata di barbabietole, anguilla affumicata, bresaola, arancia & foglie amare 26
- insalata di carote antiche, yogurt & condimento con mandorle & miele 43, 48
- insalata di cavolfiore, salmone affumicato & fragole 60
- insalata di finocchi & mozzarella 126
- insalata di foglie calde 133
- insalata di foglie di cavolini di Bruxelles, mozzarella & acciughe 70
- insalata di peperoni piquillo, chorizo & mango con tonno scottato 208
- insalata di rafano & sedano rapa con manzo allo zucchero & sale 232
- insalata di ravanelli, fichi, noci & roquefort 249
- insalata invernale di kipfler & patate viola, coppa & tartufo 198
- mix di fagioli in insalata 117
- panzanella 221
- ravanelli antichi in insalata 246
- zucchine crude con sale & limone, formaggio bianco & mandorle grattugiate 268

K

kasundi di pomodoro 227

L

la mia versione della panzanella: pomodori, burrata, basilico, crostini & olive verdi 221

la pie di biette & feta della mia signora 141

lattuga 132

le migliori patatine arrosto di sempre 193

legumi 106-7

limone

- condimento al limone e vincotto 221
- zucchine crude con sale & limone, formaggio bianco & mandorle grattugiate 268

limone confit

- carote grattugiate sottaceto con limone confit, uvetta & zenzero 47
- condimento al limone confit 275

lingua: purè all'aglio verde con uovo in camicia & lingua di bue grigliata 7

linguine con broccoli & briciole di nocciole & erbe 34

lo tzatziki di Irene 91

lumache croccanti 55, 57

M

maiale

- cipollotti caramellati con arrosto di maiale 100
- insalata invernale di kipfler & patate viola, coppa & tartufo 198

mais 144-5

- cornbread di Nonna Leah 150
- insalata con mais fresco, gamberi, jalapeño, cipolla rossa & crème fraîche 149
- pannocchiette con sale alle erbe & burro 146
- polenta morbida al parmigiano con granchio & cozze 153

manzo

- crema al rafano con arrosto di manzo & Yorkshire puddings di mia nonna 240-2
- insalata di rafano & sedano rapa con manzo allo zucchero & sale 232
- polpette in umido con melanzane & pomodoro 161, 163

mascarpone

- "plin" di piselli & mascarpone al burro & salvia 113-15
- purea di pastinache, mascarpone & rafano 183

melanzana 156-7

- melanzane alla siciliana con sale & aceto in un panino con mozzarella & basilico 159-60
- melanzane brasate speziate 164
- polpette in umido con melanzane & pomodoro 161, 163

minerali 33, 65

mirtilli aromatizzati al geranio rosa con pudding di riso cremoso 137

mix di fagioli in insalata 117

mozzarella

- insalata di foglie di cavolini di Bruxelles, mozzarella & acciughe 70
- la mia versione della panzanella: pomodori, burrata, basilico, crostini & olive verdi 221
- melanzane alla siciliana con sale & aceto in un panino con mozzarella & basilico 159-60

O

omelette soufflé con ortiche, acetosa & feta 177

ortiche 168-9

- omelette soufflé con ortiche, acetosa & feta 177
- ravioli di ortiche & granchio con biette & salicornia 171-2
- zuppa di ortiche & erbe con uovo di quaglia in camicia, capasanta & pancetta 173, 175

orzo perlato 276

P

pane

- cornbread di Nonna Leah 150

crostini 221
 panini 159, 160
 pannocchiette con sale alle erbe & burro 146
 panzanella 221
 pasta
 linguine con broccoli & briciole di nocchie & erbe 34
 pasta con cavolo nero & funghi selvatici 81
 "plin" di piselli & mascarpone al burro & salvia 113-15
 pastinaca 180-1
 chips di pastinache 185
 pastinache arrostate con glassa al miele 181
 purea di pastinache, mascarpone & rafano 183
 risotto di riso venere & pastinache
 con o senza granchi di Moreton Bay 183
 skordalia di pastinache 186
Pastinaca sativa 180-1
 patata 190-1
 bastoncini di pesce 259-61
 crocchette di "shepherd's pie" 196
 insalata invernale di kipfler & patate viola,
 coppa & tartufo 198
 le migliori patatine arrosto di sempre 193
 patate in pastella 201-2
 patate kipfler con palombo 194
 purè 190
 purè all'aglio verde 7
 peperoncino: kasundi di pomodoro 227
 peperone 206-7
 insalata di peperoni piquillo, chorizo & mango
 con tonno scottato 208
 peperoni arrosto semplici trasformati in salsa romesco 211
 peperoni verdi al forno con couscous & uvetta 212
 peronospora della patata 190-1
 pesce e frutti di mare
 broccoletti & cereali 38
 insalata con mais fresco, gamberi, jalapeño,
 cipolla rossa & crème fraîche 149
 insalata di barbabietole, anguilla affumicata,
 bresola, arancia & foglie amare 26
 patate kipfler con palombo 194
 polenta morbida al parmigiano con granchio & cozze 153
 purè di zucca con bastoncini di pesce 259-61
 ravioli di ortiche & granchio con biette & salicornia 171-2
 risotto di riso venere & pastinache
 con o senza granchi di Moreton Bay 183
 san pietro avvolto nelle zucchine con pomodoro,
 pinoli & fiori di zucca al vapore 270
 zuppa di ortiche & erbe con uovo di quaglia in camicia,
 capasanta & pancetta 173, 175
 piante curative 168, 245
 piccalilli 52, 59
 piselli 106-7
 "plin" di piselli & mascarpone al burro & salvia 113-15
 "plin" di piselli & mascarpone al burro & salvia 113-15

polenta morbida al parmigiano con granchio & cozze 153
 pollo: aglio arrostito & affumicato
 con un buon caro vecchio pollo arrosto 9
 polpette in umido con melanzane & pomodoro 161, 163
 pomodoro 216-7
 baked beans 108
 bignè ai pomodori affumicati & formaggio di capra 224
 il mio "stufato" di pomodoro fresco
 per ogni genere di cose 219
 kasundi di pomodoro 227
 la mia versione della panzanella: pomodori, burrata,
 basilico, crostini & olive verdi 221
 polpette in umido con melanzane & pomodoro 161, 163
 pomodori affumicati 277
 pomodori verdi sottaceto 223
 pomodori affumicati 277
 bignè ai pomodori affumicati & formaggio di capra 224
 purè 190
 purè all'aglio verde con uovo in camicia
 & lingua di bue grigliata 7
 purè di zucca con bastoncini di pesce 259-61
 purea di pastinache, mascarpone & rafano 183

Q

quaglie: coleslaw al tartufo con quaglia dorata alla Kiev 77-9
 quinoa 276
 cetriolo rosolato, quinoa, freekeh & erbe 92

R

rafano 230-1
 cialde al rafano 236
 crema al rafano con arrosto di manzo
 & Yorkshire puddings di mia nonna 240-2
 insalata di rafano & sedano rapa
 con manzo allo zucchero & sale 232
 purea di pastinache, mascarpone & rafano 183
 senape al rafano & dragoncello 235
Raphanus sativus 244-5
 ravanello 43, 244-5
 insalata di ravanelli, fichi, noci & roquefort 249
 ravanelli antichi in insalata 246
 ravanelli, solo con burro & sale alle erbe 250
 ravioli di ortiche & granchio con biette & salicornia 171-2
 riso
 pudding di riso cremoso 137
 risotto di riso venere & pastinache
 con o senza granchi di Moreton Bay 183
 ricotta
 asparagi bianchi con ricotta & indivia 14
 barbabietole grandi al cartoccio
 con ricotta & menta 28
 spinaci, foglie di senape & ricotta al forno 138

S

- sale alle erbe 279
- salmone
- insalata di cavolfiore, salmone affumicato & fragole 60
 - salmone marinato al finocchio
 - con escabeche di verdure 125
- salmone affumicato: insalata di cavolfiore, salmone affumicato & fragole 60
- salse & condimenti
- burro all'aglio 77, 78
 - condimento ai capperi & uvetta 37, 257
 - condimento al limone & vincotto 221
 - condimento con mandorle & miele 48
 - condimento cremoso inglese 249
 - condimento di zucchine & olive 273
 - salsa romesco 211
 - vinaigrette casalinga 279
 - zuppa di cipolle di Barnsley 98
- salsicce: cavolo rosso brasato con salsicce 82
- san pietro avvolto nelle zucchine con pomodoro,
 - pinoli & fiori di zucca al vapore 270
- scalogni sottaceto leggeri 103
- sciropo alla vaniglia 129
- semi di varietà antiche 254
- senape
- condimento cremoso inglese 249
 - senape al rafano & dragoncello 235
- skordalia di pastinache 186
- Solanum lycopersicum* 216-7
- Solanum melongena* 156-7
- Solanum tuberosum* 190-1
- sottaceti
- asparagi sottaceto 17
 - carote grattugiate sottaceto
 - con limone confit, uvetta & zenzero 47
 - cavolfiore sottaceto 51, 57
 - cipolle sottaceto 97
 - kasundi di pomodoro 227
 - piccalilli 52, 59
 - pomodori verdi sottaceto 223
 - scalogni sottaceto leggeri 103
- spelta 276
- spinaci, foglie di senape
 - & ricotta al forno 138
- succo di barbabietola, sedano,
 - mela & zenzero 25

T

- tartufo
- coleslaw al tartufo con quaglia dorata alla Kiev 77-9
 - insalata invernale di kipfler & patate viola,
 - coppa & tartufo 198

- tonno: insalata di peperoni piquillo, chorizo & mango
 - con tonno scottato 208
- torta di carote 44
- tostare le spezie 278
- trucchi in cucina X-XI

U

- uova
- crocchette di "shepherd's pie" 196
 - omelette soufflé con ortiche, acetosa & feta 177
 - zuppa di ortiche & erbe con uovo di quaglia in camicia,
 - capasanta & pancetta 173, 175
- Urtica dioica* 168-9

V

- vinaigrette casalinga 279
- vitamine 33, 65

Y

- yogurt
- insalata di carote antiche, yogurt
 - & condimento con mandorle & miele 43, 48
 - lo tzatziki di Irene 91
 - purea di zucca & yogurt 255, 263
 - zuppa di cetriolo & yogurt 89

Z

- Zeamays* 144-5
- zenzero
- carote grattugiate sottaceto con limone confit,
 - uvetta & zenzero 47
 - kasundi di pomodoro 227
- zucca 254-5
- purè di zucca con bastoncini di pesce 259-61
 - purea di zucca & yogurt 255, 263
 - usare i semi 254-5
 - zucca & carote arrostiti con noci di macadamia
 - & condimento ai capperi & uvetta 257
- zucchina 266-7
- condimento di zucchine & olive 273
 - fiori di zucca 267
 - piccalilli 52, 59
 - san pietro avvolto nelle zucchine con pomodoro,
 - pinoli & fiori di zucca al vapore 270
 - zucchine crude con sale & limone, formaggio bianco
 - & mandorle grattugiate 268
- zuppe
- zuppa di cetriolo & yogurt 89
 - zuppa di cipolle di Barnsley 98
 - zuppa di ortiche & erbe con uovo di quaglia in camicia,
 - capasanta & pancetta 173, 175



LE VERDURE PREFERITE DI MR WILKINSON

Oggi siamo in troppi a lasciare che le verdure giochino un ruolo di secondo piano nei nostri pasti, che pianifichiamo intorno a proteine e carboidrati. Per lo chef Matt Wilkinson, le verdure sono invece al primo posto. Che stia cucinando in uno dei suoi locali a Melbourne o a casa per la famiglia, Matt studia e costruisce i piatti partendo dalle verdure di stagione, quando hanno il sapore migliore, sono più economiche e più facilmente reperibili. Questo splendido volume illustrato, che include anche trucchi su come ottenere il meglio dal vostro orto, piacerà di certo ai vegetariani, ma non è un libro di cucina vegetariana. Tra più di 80 ricette, ce ne sono molte che prevedono carne, ma le verdure preferite di Mr Wilkinson sono le protagoniste assolute.

Lo chef Matt Wilkinson, originario dello Yorkshire e residente a Melbourne, ha una passione per il cibo di stagione, i mercati e i produttori locali.

È proprietario e gestore del Pope Joan, nell'area nord di Melbourne, un locale diventato di culto grazie ai suoi piatti stagionali e ai suoi famosissimi brunch.



Guido Tommasi Editore
www.guidotommasi.it

28€ IVA inclusa

ISBN: 978 88 67530 861



9 788867 530861

