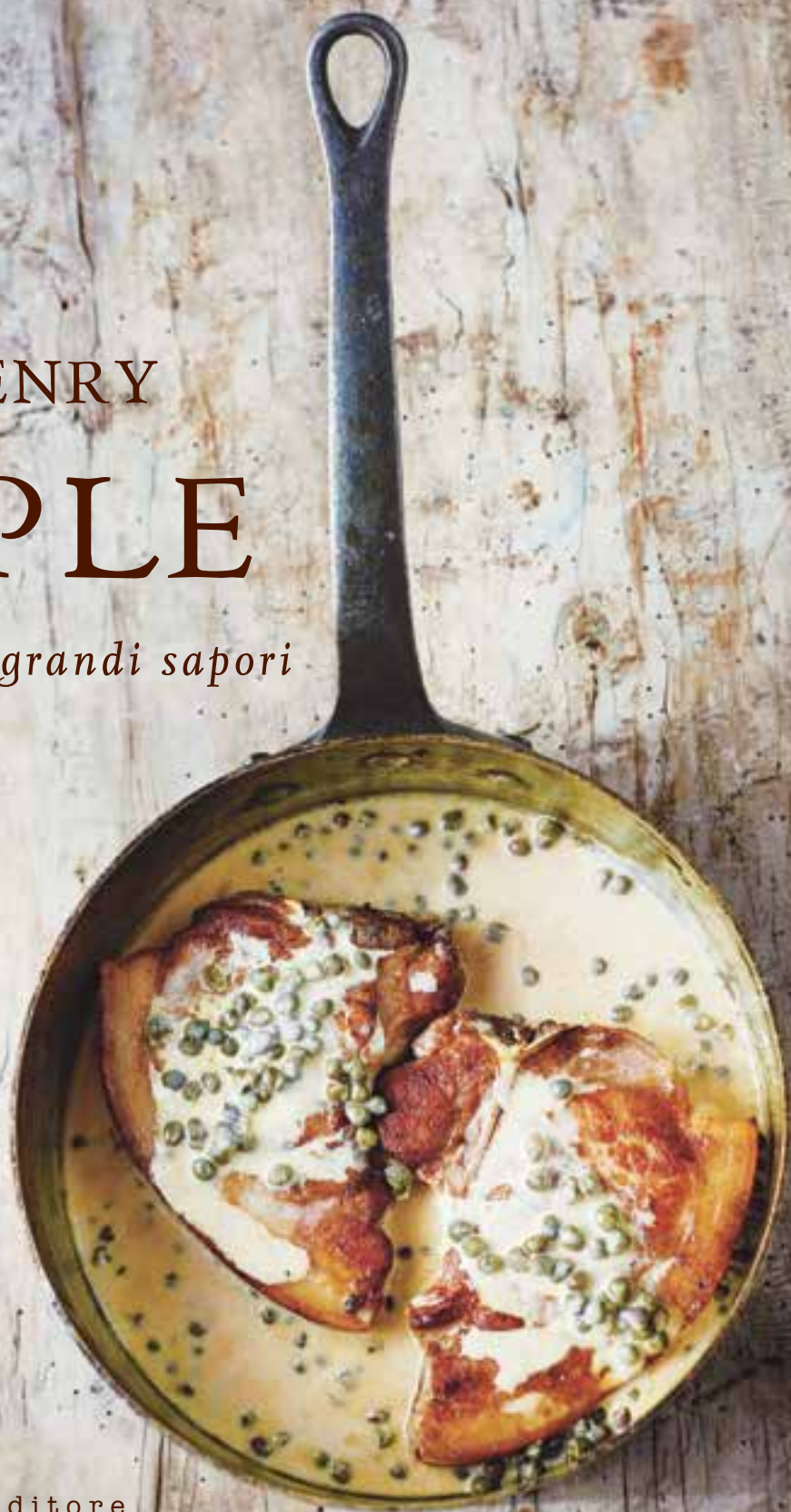


*“È tutto ciò che  
cerco in un libro  
di cucina”*

NIGELLA  
LAWSON

DIANA HENRY  
**SIMPLE**

*piatti semplici, grandi sapori*



Guido Tommasi Editore

# Sommario

- 006 *introduzione*
- 008 uova
- 024 insalate
- 052 pane tostato
- 072 legumi
- 092 pasta e cereali
- 122 pesce
- 154 arrosti
- 184 braciole e salsicce
- 212 pollo
- 234 verdure
- 276 dolci di frutta
- 312 altre dolcezze
- 330 *guida agli acquisti*
- 331 *indice analitico*

# trota affumicata, uova e keta con panna acida

UN PIATTO BELLISSIMO che richiede uno sforzo minimo. Il keta (caviale di salmone) lo rende costoso, ma io adoro quelle piccole esplosioni di salinità con le patate e le uova. Non è un ingrediente da tutti i giorni, ma rende questo piatto perfetto per un pranzo o un brunch nel weekend, ottimo sia a Natale sia in primavera.

PER 6 PERSONE come piatto principale

## *Per l'insalata*

500 g di patatine novelle  
2 cucchiari di aceto di vino bianco  
100 ml di olio extravergine d'oliva fruttato  
sale e pepe  
6 uova  
375 g di trota affumicata  
60 g di verdura a foglia baby (qualunque tipo)  
le fronde di circa 12 steli di aneto spezzettate  
10 g di erba cipollina tagliata a metà  
50 g di keta (uova di salmone)

## *Per il condimento*

120 g di panna acida  
1 cucchiaino di panna densa  
2 cucchiaini di senape di Digione  
il succo di ½ limone piccolo

Lessate o cuocete al vapore le patate finché non sanno tenere, tagliatele a fette e mescolatele delicatamente in una ciotola con l'aceto, due terzi dell'olio d'oliva e un po' di sale e pepe. Lasciate freddare. Preparate il condimento mescolando tutto insieme. Cuocete le uova per sette minuti, mettetele sotto l'acqua fredda per raffreddarle un po', poi sbucciatele e tagliatele a metà.

Spezzettate la trota e mescolatela delicatamente con il resto dell'olio d'oliva, il sale, il pepe, le patate con il loro condimento, la verdura e le erbe. Sistemate tutto su un piatto da portata (o in un'insalatiera ampia e poco profonda) e unite le uova. Distribuitevi sopra qualche cucchiaino di condimento cremoso (o mettetelo sotto l'insalata) e di keta. Servite immediatamente.





# carote arrosto all'harissa con fagioli bianchi e aneto

AMO GUARDARE GLI INGREDIENTI sotto un'altra luce. Dopo aver considerato per anni l'aneto come l'erba scandinava per antonomasia, è stata una piacevole sorpresa scoprire che è molto usata anche in Medioriente, Turchia e Grecia. Il fresco aroma di pino è magnifico con la piccante e oleosa harissa.

## PER 6 PERSONE

### *Per le carote*

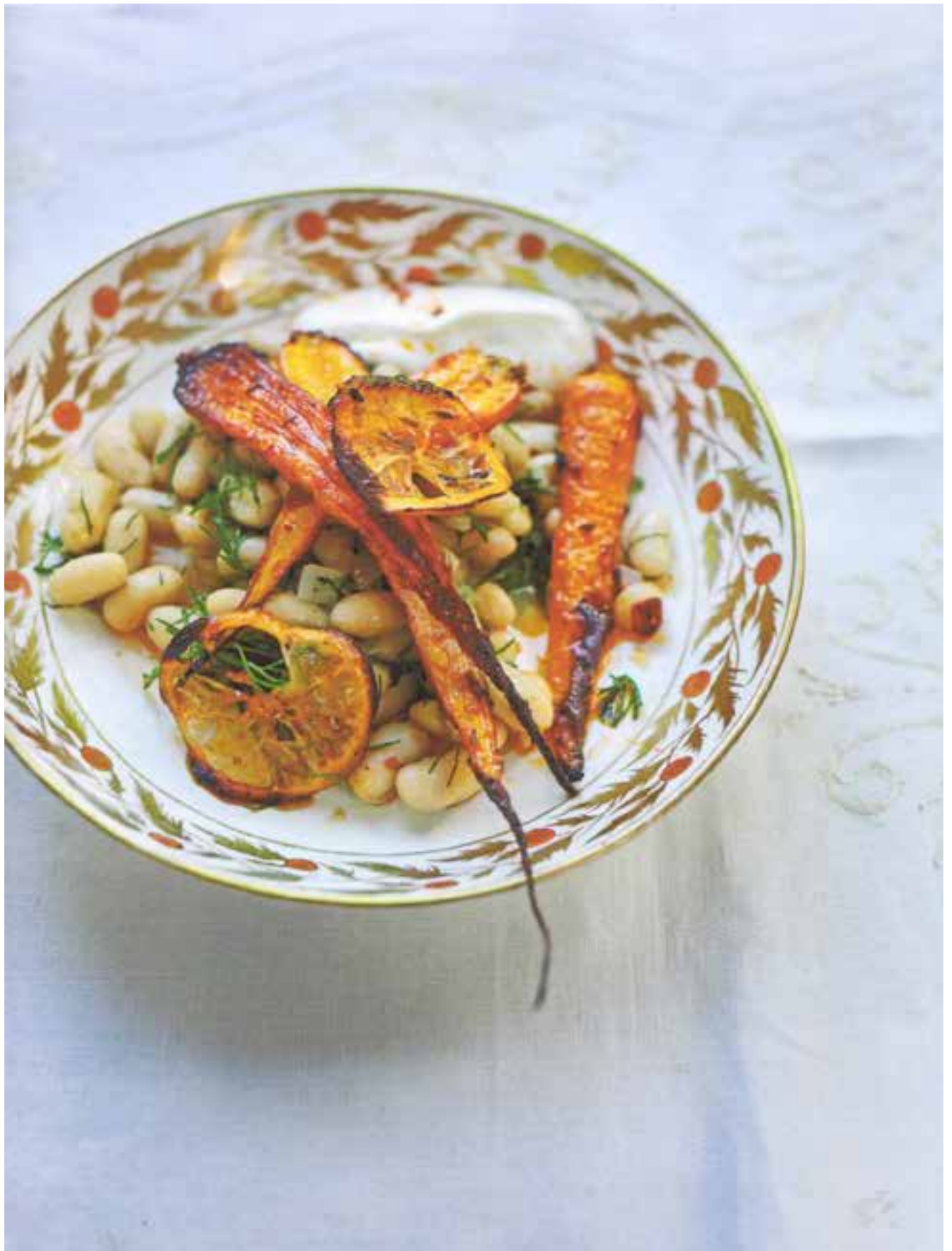
750 g di carote sottili con il ciuffo verde  
1 limone affettato molto finemente (eliminate i semi), più il succo di ½ limone  
2 cucchiaini di harissa  
4 cucchiaini di olio d'oliva  
2 cucchiaini di semi di cumino  
2 spicchi d'aglio schiacciati  
2 cucchiaini di miele  
250 g di yogurt greco  
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, più un po' per servire  
4 cucchiaini di latticello o latte intero

### *Per i fagioli*

2 cucchiaini di olio d'oliva  
½ cipolla tritata grossolanamente  
1 spicchio d'aglio schiacciato  
2 confezioni da 400 g di fagioli bianchi precotti (navy o cannellini) scolati e sciacquati  
circa 60 ml di brodo di pollo o vegetale  
sale e pepe  
3-4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
una spruzzata abbondante di succo di limone  
15 g di fronde di aneto, più 1 cucchiaino per servire

Scaldare il forno a 200 °C. Eliminate i ciuffi delle carote ma lasciate un po' di gambo (se sono grosse, tagliatele a metà per il lungo) e disponetele in un solo strato in una teglia (ma senza troppo spazio, o i succhi bruceranno). Aggiungete le fette di limone. Mescolate l'harissa, i 4 cucchiaini di olio d'oliva, il cumino, l'aglio, il miele e il succo di limone e versate sulle carote. Cuocete per 30-35 minuti, girandole a metà cottura, finché non saranno tenere. Per i fagioli, scaldare i 2 cucchiaini di olio in una casseruola e cuocete dolcemente la cipolla finché non sarà morbida ma non scura; unite l'aglio, i fagioli, il brodo, il sale e il pepe. Cuocete a fuoco medio per due minuti. Unite l'olio extravergine, il succo di limone e l'aneto e assaggiate di sale.

Mescolate lo yogurt con l'olio extravergine d'oliva, il latticello, il sale e il pepe. Mettete i fagioli in un piatto con le carote e guarnite con le fette di limone. Mettete sopra un po' di yogurt (lasciate il resto come contorno), guarnite con il cucchiaino di aneto e un filo di olio extravergine e servite.



# couscous con fiori

PIATTI COME QUESTO SONO MAGICI perché lo sforzo è nella spesa, non nella preparazione. Spesso al mercato del contadino si trovano molti fiori commestibili e petali, quindi prendete quel che trovate. Potete usare altri fiori commestibili come gerani, nasturzi o rose, sempre che non siano stati trattati. Guardate anche cosa c'è nei giardini dei vostri vicini (chiedete però sempre prima!).

PER 6 PERSONE come contorno

200 g di couscous

300 ml di brodo di pollo o acqua bollente, più un po' se necessario

2 cucchiaini di olio d'oliva

1 spicchio d'aglio piccolo schiacciato

la scorza grattugiata finemente e il succo di 1 limone non trattato

3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

sale e pepe

3 cucchiaini di foglie di prezzemolo tritate

una piccola manciata di foglie di menta spezzettate

una piccola manciata di foglie di basilico viola spezzettate

2 cipollotti spuntati e tritati molto finemente

una manciata di germogli di piselli senza le possibili parti dure

fiori commestibili, interi o petali

Mettete il couscous in una ciotola e versatevi sopra il brodo e l'olio. Coprite con la pellicola e lasciate riposare per 15 minuti. Sgranate ogni tanto con una forchetta per separare e dare aria ai granelli (deve essere soffice). Quando il couscous è freddo, con le dita rompete i possibili grumi. Se vi sembra ancora asciutto, aggiungete altro liquido (ma non più di 50 ml) e lasciate riposare un po' di più.

Unite l'aglio, la scorza e il succo di limone, l'olio extravergine d'oliva e sale e pepe abbondanti. Assaggiate e mescolatevi delicatamente le erbe, i cipollotti, i germogli di piselli e metà dei fiori. Infine trasferite il tutto in un'insalatiera ampia e cospargete la superficie con i fiori rimasti.







# filetti di lonza di agnello arrosto con zogghiu

UN MINI ARROSTO (usando filetti di lonza di agnello) per due, accompagnato da una salsa siciliana. Attenzione a non cuocere troppo la carne. Le patate saltate sono un contorno perfetto.

## PER 2 PERSONE

### *Per la salsa*

25 g di mandorle spellate e tostate  
un pizzico di sale marino in fiocchi e pepe  
1 spicchio d'aglio tritato grossolanamente  
10 g di foglie di prezzemolo  
10 g di foglie di menta  
1 cucchiaio di aceto balsamico bianco  
2½ cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
una spruzzata di succo di limone

### *Per l'agnello*

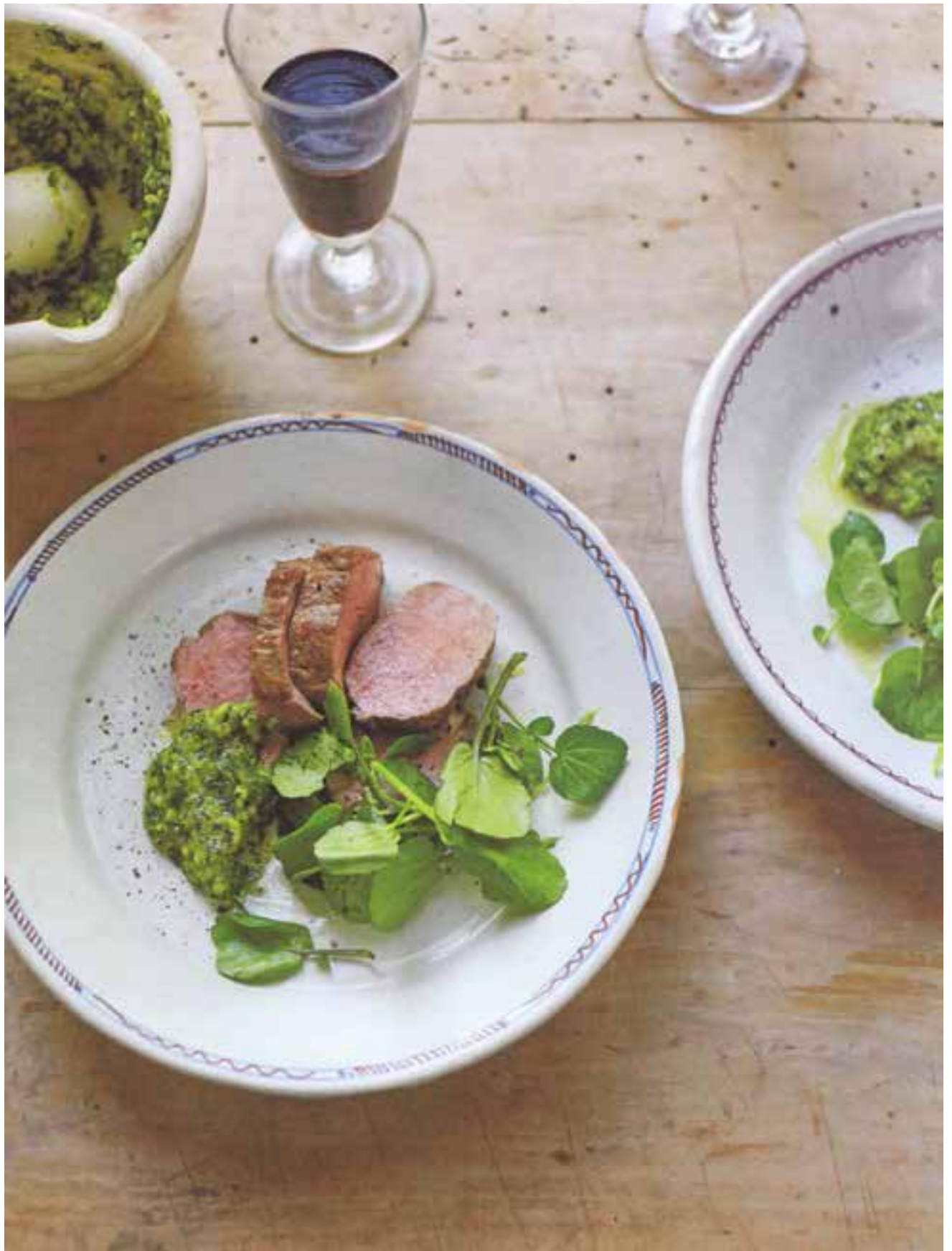
2 filetti di lonza di agnello spuntati  
1 cucchiaio di olio d'oliva

Preparate la salsa in anticipo per avere tutto pronto, ma non più di 30 minuti prima: più fresca è, meglio è. Pestate la frutta secca in un mortaio, aggiungete il sale e l'aglio e continuate a pestare finché l'aglio non si sarà disfatto del tutto. Unite le erbe (in due volte, così sarà più facile lavorare) e pestate vigorosamente finché non avrete un composto simile a un purè grossolano. Mentre pestate, aggiungete l'aceto e un po' di olio extravergine d'oliva poco alla volta. Unite limone a piacere (a volte una spruzzata è sufficiente) e controllate di sale.

Scaldate il forno a 200 °C.

Cospargete l'agnello di sale e pepe e scaldate l'olio d'oliva in una padella a fuoco alto. Rosolate l'agnello per abbrustolirlo un po', poi trasferitelo in una teglia. Conditelo con il sale e arrostitelo per 10 minuti. Coprite e lasciate a riposare al caldo per 10 minuti.

Tagliate l'agnello a fette precise e servitelo su piatti caldi, con una cucchiata di salsa di lato e qualche stelo di crescione d'acqua, se volete.



# torta al cioccolato senza farina con panna al caffè

NEGLI ANNI HO PREPARATO così tante versioni di questa torta che ormai posso farla anche mentre dormo. È il vestitino nero da cocktail dei dolci: elegante e senza tempo. Preparatela qualche volta e diventerà più semplice. Servitela con la panna alla marmellata (vedi pagina 305) invece della versione al caffè, o semplicemente con frutti di bosco estivi e panna, o ancora con le ciliegie calde con grappa (vedi pagina 294).

## PER 8 PERSONE

### *Per la torta*

160 g di burro, più un po' per la teglia  
 320 g di cioccolato fondente di buona qualità  
 (al 70%) a pezzetti  
 145 g di zucchero superfino  
 5 uova grandi (tuorli e albumi separati)  
 40 g di mandorle tritate  
 zucchero a velo per spolverare

### *Per la panna*

300 ml di panna densa  
 ½ cucchiaino di caffè espresso istantaneo  
 sciolto in ½ cucchiaino d'acqua bollente  
 2 cucchiaini di whisky, o a piacere  
 3 cucchiaini di zucchero a velo, o a piacere

Scaldate il forno a 180 °C e imburrate uno stampo a cerniera di 20 cm.

Mettete il cioccolato, il burro e lo zucchero in una ciotola resistente al calore e posizionatela su una pentola d'acqua bollente (l'acqua non deve toccare la ciotola). Sciogliete tutto mescolando un po'. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare per circa quattro minuti. Unite i tuorli uno alla volta.

Montate gli albumi con le fruste elettriche non a neve fermissima (devono essere sodi ma i ciuffi devono piegarsi un po'). Usando un cucchiaino di metallo grande, incorporate le mandorle e metà degli albumi al cioccolato, poi aggiungete quelli rimasti.

Trasferite il composto nella teglia e cuocete in forno per 35 minuti. Lasciate raffreddare completamente, poi rimuovete l'anello e la base della teglia e mettete la torta su un piatto da portata (si sgonfierà e si lesionerà mentre raffredda). Montate la panna fin quando non manterrà la forma, aggiungendo il caffè e il whisky sempre mentre la lavorate. Unite lo zucchero a velo e assaggiatelo di zucchero e di alcol. Spolverate la torta con lo zucchero a velo e servitela con la panna.





*“È tutto ciò che cerco in un libro di cucina: ispirazione, compagnia intelligente e ottimo cibo che mette di buon umore. E per di più Diana scrive in modo magnifico”.*

NIGELLA LAWSON

*“Tutto quello che Diana Henry cucina mi viene voglia di mangiarlo”.*

YOTAM OTTOLENGHI

30 € IVA inclusa

ISBN : 978 88 6753 169 1



9 788867 531691

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



Guido Tommasi Editore

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