

IL MIO CORSO DI CUCINA

LE BASI DELLA CUCINA ITALIANA

80 RICETTE ILLUSTRATE PASSO A PASSO



Laura Zavan
Fotografie di Pierre Javelle



Guido Tommasi Editore

PREMESSA

Dedico questo libro a tutti quelli che non hanno ancora mai preso una pentola in mano, a chi cucina ogni tanto o a chi deve inventarsi un menu due volte al giorno. Questo libro è per tutti!

Ci sono ricette facili, (come l'insalata di finocchi e arance) e ricette meno semplici come le lasagne, la pasta fatta in casa o il ragù.

Sfogliando il libro vi accorgerete che l'ispirazione viene già guardando le foto: gli ingredienti sembrano venirci incontro, con i loro colori, le loro forme e fanno venire l'acquolina in bocca ancora prima di leggere la ricetta.

Sono loro i protagonisti del libro: tante verdure e tanti alimenti genuini, come la natura li fa o che l'uomo trasforma appena, come la pasta.

Ho cercato di valorizzarli, abbinarli e cuocerli in modo semplice, senza mascherare il loro vero sapore: per me è questa la cucina italiana!

Cucinare diventa così un gioco piacevole in cui colori, sapori e cotture sono abilmente combinati.

Qualche consiglio: scegliete sempre ingredienti di buona qualità e cercate produttori e fornitori affidabili. Seguite le stagioni, rispettate la natura: evitate i pomodori d'inverno e le arance d'estate. Usate buoni utensili, soprattutto buoni coltelli, indispensabili per cucinare bene. Sceglieteli con attenzione e abbiatene cura, vi accompagneranno tutta la vita.

Tutto questo vi costerà tempo e forse qualche soldo in più, ma il risultato sarà migliore per il gusto, per la salute, per l'ambiente e per le relazioni umane!

Del resto la cucina è un atto d'amore, prima di tutto verso se stessi e poi verso gli altri. Cucinare fa bene ed è uno di quei pochi piaceri della vita che si rinnova ogni giorno.

Buon appetito!

Laura



SOMMARIO

1

APERITIVI

2

VERDURE

3

PASTA & Co.

4

PESCE

5

CARNE

6

DESSERT

INDICI



PANZANELLA

→ PER 4 PERSONE • PREPARAZIONE: 20 MINUTI • RIPOSO: 1 ORA ←

8 fette di pane raffermo a mollica compatta
500 g di pomodorini ciliegia
1 cetriolo piccolo pelato e privato dei semi
2 coste di sedano
1 cipolla rossa
100 g di olive nere snocciolate

50 g di capperi sottosale sciacquati e tritati
1 mazzetto di basilico
4 cucchiali di aceto di vino rosso di
buona qualità
150 ml di olio d'oliva
Sale, pepe

PRIMA DI TUTTO:
Mettete le fette di pane in un'insalatiera.

TRUCCHETTO VELOCE
Sostituite il pane raffermo con fette di pane
fresco tostate.



1

2

3

4

5

6



1	Mescolate in una ciotola 250 ml d'acqua, la metà dell'aceto, 100 ml di olio d'oliva, sale e pepe.	2	Versate la salsa sul pane e fate gonfiare. Se il liquido non è abbastanza, aggiungete un po' d'acqua.	3	Tagliate le cipolle a rondelle e le verdure a pezzi.
4	Unite i capperi, le olive, il basilico, l'olio e l'aceto. Salate e pepate.	5	In un'insalatiera, alternate uno strato di pane e uno di verdure.	6	Lasciate riposare per 1 ora. Irrorate con un filo di olio d'oliva prima di servire.



VITELLO TONNATO

◆ PER 6-8 PERSONE • PREPARAZIONE: 20 MINUTI • COTTURA: 40 MINUTI ◆

1 kg di filetto di vitello (o noce di girello)
1 cipolla
1 carota
1 costa di sedano
Alcuni steli di prezzemolo

PER LA SALSA:
300 g di tonno sottolio sgocciolato
15 g + 15 g di capperi (sottosale)
6 filetti d'acciuga
1 manciata di prezzemolo

100 g di maionese
Sale, pepe
PRIMA DI TUTTO:
Mondate e tagliate tutte le verdure a pezzi.



1 2

3 4

**1**

Portate a ebollizione le verdure in acqua salata. Unite la carne e cuocete per 25 minuti a partire dall'ebollizione. Lasciate raffreddare nel brodo.

2

Per la salsa, frullate il tonno, le acciughe, 15 g di capperi, il prezzemolo, la maionese e 150 ml di brodo freddo. Salate e pepate. Tenete in fresco.

3

Tagliate il vitello a fette molto sottili (potete chiedere al macellaio di tagliarvelo con l'affettatrice).

4

Disponete la carne in un piatto, coprite di salsa, capperi e prezzemolo. Servite con rucola e pomodori gratinati (ricetta 25).

TAVOLA DEGLI INGREDIENTI

1

APERITIVI

2

VERDURE

PESTO

Pesto di basilico	01
Pesto ai saperi di Sicilia	02
Pesto di pistacchi.....	03
Pesto di carciofi	04

TARTINE

Bruschetta al pomodoro.....	05
Crostino-insaccati.....	06
Crostino-formaggi	06
Crostino-pesce	06
Crostino-verdure	06
Lingue fatte in casa	07
Grissini.....	08
Idee per le lingue.....	09
Idee per i grissini.....	10

PIZZA & CO.

Focaccia alle olive	11
Pasta per pizza fatta in casa	12
Pizza margherita	13
Farciture per la pizza.....	14
Mini calzoni fritti	15

VERDURE GRIGLIATE

Peperoni grigliati al forno	16
Melanzane grigliate al forno	17
Zucchine grigliate al forno	18

INSALATE

Insalata arance e finocchio	19
Panzanella	20
Insalata di carciofi crudi.....	21

VERDURE COTTE

Peperonata.....	22
Caponata	23
Melanzane tipo parmigiana	24
Pomodori gratinati.....	25
Pomodorini ciliegia confit.....	26
Verdure al forno	27

PIATTI UNICI

Frittata alle zucchine.....	28
Torta alle erbe	29
Minestrone	30
Zuppa di fagioli	31

3

PASTA & CO.

4

PESCE

PASTA ALL'UOVO

Pasta fatta in casa	32
Pappardelle all'anatra	33
Tagliatelle ai funghi	34
Béchamel	35
Lasagne verdi al ragù.....	36
Lasagne asparagi-piselli.....	37
Crespelle spinaci-ricotta.....	38
Ravioli alla zucca	39

SUGHI

Salsa al pomodoro	40
Sugo alla puttanesca	41
Sugo all'amatriciana	42

PASTA DI SEMOLA DI GRANO DURO

Carbonara ai carciofi.....	43
Penne alle melanzane.....	44
Bucatini alle sardine	45
Linguine alle vongole	46
Gratin di pasta	47
Insalata di pasta alla siciliana	48
Pasta ripiena di verdure.....	49

RISOTTO E GNOCHI

Risotto basic	50
Risotto allo zafferano	51
Risotto ai funghi	52
Risotto alla zucca.....	53
Risotto porro e cotechino	54
Gnocchi di patate	55
Gnocchi alla romana.....	56

5

CARNE

6

DESSERT

A FETTE

Carpaccio di manzo.....	62
Vitello tonnato	63
Tagliata di manzo	64

IN PADELLA

Cotolette alla milanese	65
Saltimbocca.....	66
Polpettone pollo-ricotta	67

IN SALSA

Faraona in salsa peverada	68
Ossobuco alla milanese.....	69
Spezzatino e polenta.....	70
Polenta.....	71

CREMOSI

Tiramisù	72
Panna cotta.....	73
Zabaione.....	74
Semifreddo	75

DOLCI E TORTE

Dolce ciocco-amaretti	76
Pasta sablée.....	77
Torta ricotta-pinoli-uvetta.....	78
Tartelette ai frutti rossi	79
Dolce di riso di zia Vige	80
Pesche al forno	81
Pandoro gourmand	82

INDICE DELLE RICETTE

B

- Béchamel 35
Bruschetta al pomodoro 05
Bucatini alle sardine 45

C

- Caponata 23
Carbonara ai carciofi 43
Carpaccio di manzo 62
Carpaccio di polpo 57
Cotolette alla milanese 65
Crespelle spinaci-ricotta 38
Crostino-formaggi 06
Crostino-insaccati 06
Crostino-pesce 06
Crostino-verdure 06

D

- Dolce ciocco-amaretti 76
Dolce di riso di zia Vige 80

F

- Faraona in salsa peverada 68
Farciture per la pizza 14
Filetti di spigola e finocchi 61
Focaccia alle olive 11
Frittata alle zucchine 28

G

- Gnocchi alla romana 56
Gnocchi di patate 55
Gratin di pasta 47
Grissini 08

I

- Idee per i grissini 10
Idee per le lingue 09
Insalata arance e finocchio 19
Insalata di carciofi crudi 21
Insalata di pasta alla siciliana 48

L

- Lasagne asparagi-piselli 37
Lasagne verdi al ragù 36
Lingue fatte in casa 07
Linguine alle vongole 46

M

- Melanzane grigliate al forno 17
Melanzane tipo parmigiana 24
Minestrone 30
Mini calzoni fritti 15

O

- Ossobuco alla milanese 69
Orata «all'acqua pazza» 59

P

- Pandoro gourmand 82
Panna cotta 73

Panzanella 20

Pappardelle all'anatra 33

Pasta fatta in casa 32

Pasta per pizza fatta in casa 12

Pasta ripiena di verdure 49

Pasta sablée 77

Penne alle melanzane 44

Peperonata 22

Peperoni grigliati al forno 16

Pesce spada alla siciliana 58

Pesche al forno 81

Pesto ai sapori di Sicilia 02

Pesto di basilico 01

Pesto di carciofi 04

Pesto di pistacchi 03

Pizza margherita 13

Polenta 71

Polpettone pollo-ricotta 67

Pomodori gratinati 25

Pomodorini ciliegia confit 26

R

Ravioli alla zucca 39

Risotto ai funghi 52

Risotto alla zucca 53

Risotto allo zafferano 51

Risotto basic 50

Risotto porro e cotechino 54

S

Salsa al pomodoro 40

Saltimbocca 66

Sardine farcite 60

Semifreddo 75

Spezzatino e polenta 70

Sugo all'amatriciana 42

Sugo alla puttanesca 41

T

Tagliata di manzo 64

Tagliatelle ai funghi 34

Tartelette ai frutti rossi 79

Tiramisù 72

Torta alle erbe 29

Torta ricotta-pinoli-uvetta 78

V

Verdure al forno 27

Vitello tonnato 63

Z

Zabaione 74

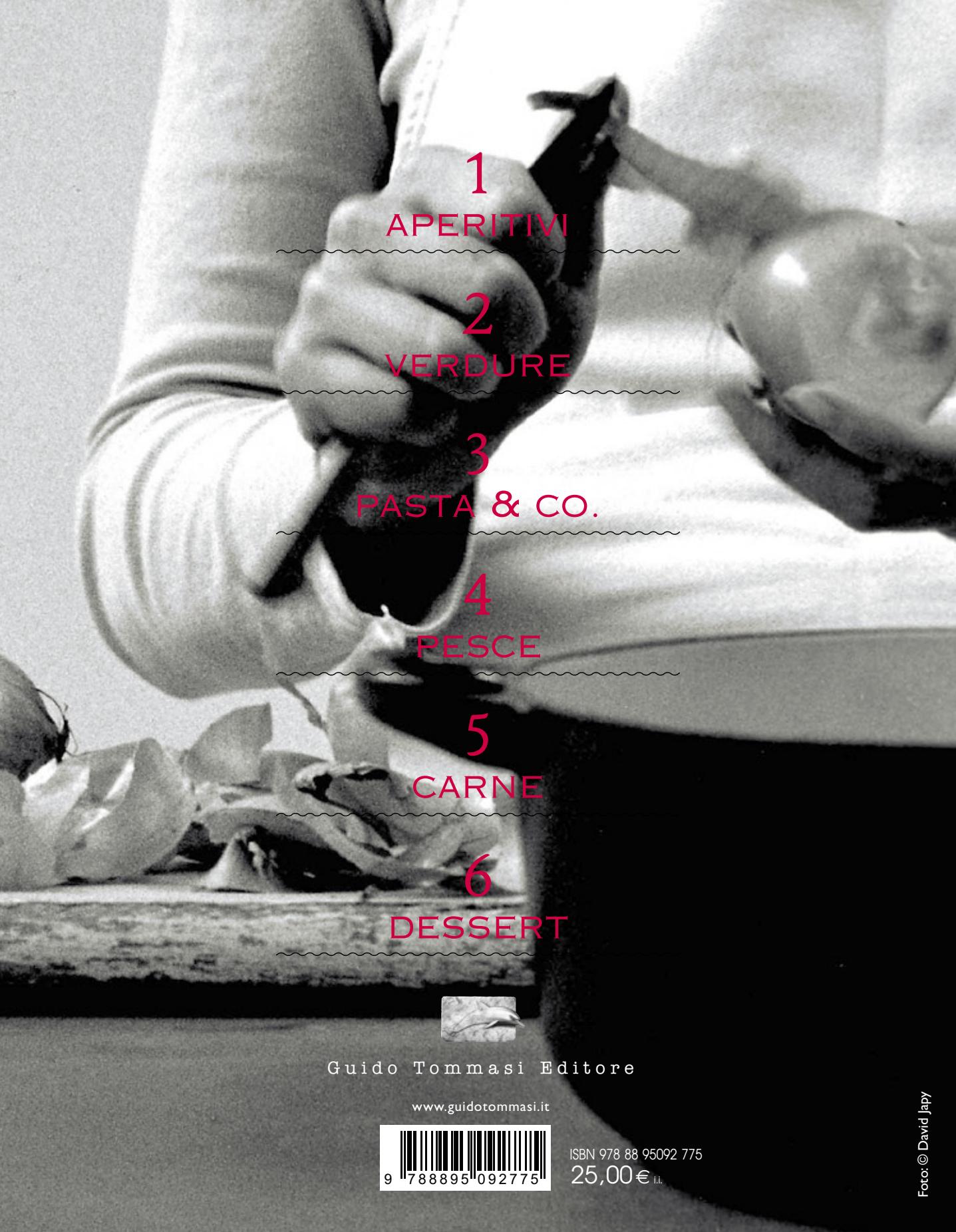
Zucchine grigliate al forno 18

Zuppa di fagioli 31

INDICE PIÙ DETTAGLIATO

ACCIUGHE	
Farciture per la pizza.....	14
Sardine farcite	60
Sugo alla puttanesca	41
AMARETTI	
Dolce ciocco-amaretti	76
Pesche al forno	81
Ravioli alla zucca	39
ARANCIA	
Insalata arance e finocchio	19
Sardine farcite	60
BASILICO	
Bruschetta al pomodoro	05
Peperonata.....	22
Pesto ai sapori di Sicilia	02
Pesto di basilico	01
Pizza margherita	13
BÉCHAMEL	
Béchamel	35
Lasagne asparagi-piselli.....	37
Lasagne verdi al ragù.....	36
BIETOLE	
Torta alle erbe	29
CAPPERI	
Pesto ai sapori di Sicilia	02
CARCIOFI	
Carbonara ai carciofi.....	43
Insalata di carciofi crudi	21
Pesto di carciofi	04
COCCOLATO	
Dolce ciocco-amaretti	76
Semifreddo	75
FAGIOLI	
Minestrone	30
Zuppa di fagioli	31
FINOCCHIO	
Filetti di spigola e finocchi	61
Insalata arance e finocchio	19
FRUTTI ROSSI	
Pandoro gourmand	82
Tartelette ai frutti rossi	79
FUNGHI	
Risotto ai funghi	52
Tagliatelle ai funghi	34
GNOCHI	
Gnocchi alla romana.....	56
Gnocchi di patate	55
INSACCATI	
Crostino.....	06
Faraona in salsa peverada	68
Farciture per la pizza.....	14
Idee per i grissini	10
MANZO	
Carpaccio di manzo.....	62
Lasagne verdi alla bolognese	36
Tagliata di manzo	64
MASCARPONE	
Pandoro gourmand	82
Tartelette ai frutti rossi	79
Tiramisù	72
MELANZANE	
Caponata	23
Farciture per la pizza.....	14
Melanze grigliate al forno	17
Melanze tipo parmigiana	24
Penne alle melanzane.....	44
MOZZARELLA	
Gratin di pasta	47
Melanze tipo parmigiana	24
Mini calzoni fritti	15
Pizza margherita	13
OLIVE	
Focaccia alle olive	11
Panzanella	20
Pesto ai sapori di Sicilia	02
ORATA	
Orata «all'acqua pazza».....	59
PANCETTA	
Carbonara ai carciofi	43
Sugo all'americana	42
PANDORO	
Pandoro gourmand	82
PANE	
Bruschetta al pomodoro	05
Cotolette alla milanese	65
Idee per i crostini	06
Panzanella	20
PANNA	
Panna cotta	73
Tiramisù	72
Zabaione	74
PARMIGIANO	
Carpaccio di manzo	62
Melanze tipo parmigiana	24
Tagliata di manzo	64
PASTA	
Bucatini alle sardine	45
Carbonara ai carciofi	43
Crespelle spinaci-ricotta	38
Gratin di pasta	47
Insalata di pasta alla siciliana	48
Lasagne asparagi-piselli	37
Lasagne verdi al ragù	36
Pappardelle all'anatra	33
Pasta fatta in casa	32
Pasta ripiena di verdure	49
Penne alle melanzane	44
Ravioli alla zucca	39
Tagliatelle ai funghi	34
Zuppa di fagioli	31
PASTA PER PIZZA	
Focaccia alle olive	11
Grissini	08
Lingue fatte in casa	07
Mini calzoni fritti	15
Pasta per pizza fatta in casa	12

Pizza margherita	13
PAVESINI	
Tiramisù	72
PEPERONI	
Peperonata.....	22
Peperoni grigliati al forno	16
PESCE SPADA	
Insalata arance e finocchio	19
Pesce spada alla siciliana	58
PESCHE	
Pesche al forno	81
PESTO	
Pesto ai sapori di Sicilia	02
Pesto di basilico	01
Pesto di carciofi	04
Pesto di pistacchi.....	03
PINOLI	
Pesto di basilico	01
Torta ricotta-pinoli-uvetta.....	78
PISTACCHI	
Pesto di pistacchi.....	03
POLENTA	
Polenta.....	71
Spezzatino e polenta	70
POLLAME	
Faraona in salsa poverada	68
Pappardelle all'anatra.....	33
Polpettone pollo-ricotta	67
POLPO	
Carpaccio di polpo.....	57
POMODORI	
Bruschetta al pomodoro	05
Pizza margherita	13
Pomodori gratinati.....	25
Salsa al pomodoro	40
POMODORINI CILIEGIA	
Farciture per la pizza.....	14
Orata «all'acqua pazza».....	59
Panzanella	20
Pomodorini ciliegia confit.....	26
PROSCIUTTO DI PARMA	
Farciture per la pizza.....	14
Polpettone pollo-ricotta	67
Saltimbocca.....	66
SPIGOLA	
Filetti di spigola e finocchi	61
SPINACI	
Crespelle spinaci-ricotta.....	38
Torta alle erbe	29
RICOTTA	
Crespelle spinaci-ricotta.....	38
Gratin di pasta	47
Polpettone pollo-ricotta	67
Tartelette ai frutti rossi	79
Torta ricotta-pinoli-uvetta.....	78
RISO A CHICCO TONDO	
Dolce di riso di zia Vige	80
Risotto ai funghi	52
Risotto alla zucca.....	53
Risotto allo zafferano	51
Risotto basic	50
Risotto porro e cotechino	54
RUCOLA	
Carpaccio di manzo.....	62
Farciture per la pizza.....	14
Tagliata di manzo	64
SALSA AL POMODORO	
Gratin di pasta	47
Mini calzoni fritti	15
Penne alle melanzane.....	44
SARDINE	
Bucatini alle sardine	45
Sardine farcite	60
SEDANO	
Carpaccio di polpo	57
Panzanella	20
SUGHI	
Salsa al pomodoro	40
Sugo all'amatriciana	42
Sugo alla puttanesca	41
TONNO	
Insalata di pasta alla siciliana	48
Vitello tonnato	63
TORRONE	
Semifreddo	75
TORTA	
Pasta sablée	77
Tartelette ai frutti rossi	79
Torta alle erbe	29
Torta ricotta-pinoli-uvetta.....	78
VERDURE	
Caponata	23
Lasagne asparagi-piselli.....	37
Minestrone	30
Pasta ripiena di verdure	49
Verdure al forno	27
VITELLO	
Cotolette alla milanese	65
Lasagne verdi al ragù	36
Ossobuco alla milanese	69
Saltimbocca	66
Spezzatino e polenta	70
Vitello tonnato	63
VONGOLE	
Linguine alle vongole	46
ZUCCA	
Ravioli alla zucca	39
Risotto alla zucca	53
ZUCCHINE	
Frittata alle zucchine	28
Zucchine grigliate al forno	18



1

APERITIVI

2

VERDURE

3

PASTA & CO.

4

PESCE

5

CARNE

6

DESSERT



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it



9 788895 092775

ISBN 978 88 95092 775

25,00€ i.l.