

Guido Tommasi Editore

donna hay

non ho tempo
per cucinare!

ricette per il turbinio della vita moderna





SOMMARIO

pranzo da comporre 8

IDEE 1. *breakfast & brunch* 28

gusto express 32

IDEE 2. *marinate & composti* 56

in una padella 60

IDEE 3. *insalate* 86

in una pentola 90

IDEE 4. *salse & co.* 114

in una teglia 118

IDEE 5. *contorni* 142

un po' adesso, un po' dopo 146

IDEE 6. *stuzzichini* 160

dessert veloci 164

IDEE 7. *dolcetti* 184

glossario / (G) 188

misure & conversioni 196

indice 200



Quando ho iniziato ad accarezzare l'idea di metter su famiglia,
immaginavo che la mia vita non sarebbe cambiata poi molto.
Liquidavo come semplice allarmismo l'ipotesi di dovermi trascinare al
lavoro come uno zombie e di tornare a casa la sera con appena l'energia
per leggere una fiaba ai bambini, figuriamoci per preparare la cena.
Con il senno di poi, ora so che ero un tantino ottimista e che i
genitori sono leggende viventi.

Oggi come oggi il lavoro è sempre più frenetico, e adesso che io e mio
marito abbiamo due bimbi che si contendono le nostre attenzioni,
trovare il tempo da passare con parenti e amici non è un'impresa da
poco. Ma pranzare tutti insieme è una cosa a cui proprio non vogliamo
rinunciare, e cerchiamo quindi di ritagliarci almeno parte dei weekend
liberi per invitare gente da noi e stare in compagnia.

Con pochissimo tempo per preparare e ancora meno per rimettere
in ordine la cucina, ecco che è nata l'idea di "Non ho tempo per
cucinare". E infatti queste ricette sono state pensate per noi ma anche
per voi. Per chi ha poco tempo, ho rivisitato i miei piatti preferiti di
sempre, ho trovato idee nuove e ho anche incluso piatti che si possono
preparare in anticipo e surgelare. Mi auguro che questo nuovo libro sia
uno di quelli che vi ritroverete a sfogliare ancora e ancora.

Donna

polenta agli spinaci con bistecchine veloci

750ml d'acqua bollente
120g di polenta istantanea
30g di burro
100g di spinacini
25g di parmigiano grattugiato
6 bistecchine sottili di filetto da 65g
sale e pepe nero macinato
30g di burro, in più
marmellata di cipolle già pronta, per servire

Versate l'acqua in una padella antiaderente su fuoco medio-alto. Unite la polenta e mescolate costantemente per 2 minuti o finché è cotta e cremosa. Incorporate il burro, gli spinaci e il parmigiano. Distribuite la polenta in piatti fondi caldi. Pulite la padella e mettetela su fuoco alto. Salate e pepate la carne. Mettete il burro in più nella padella e cuoceteci le bistecchine 30 secondi per lato o finché sono ben dorate. Disponetele sulla polenta e servite con la marmellata di cipolle. **PER 2.**

La polenta istantanea non manca mai nella mia dispensa. Mi piace che in così poco tempo si possa trasformare una semplice fettina di carne alla griglia o un piatto in umido in un pranzo eccezionale. Pensatela come se fosse un purè: con la stessa delicatezza, cremosità e sostanza ma senza richiedere tutti i passaggi che invece necessita il purè. La polenta assorbe rapidamente i sapori, quindi metteteci la firma arricchendola con i vostri condimenti preferiti, dalle erbe ai formaggi.

ravioli cinesi di maiale con verdure alla soia

240g di carne di maiale macinata
1 cucchiaino di salsa hoisin
2 cucchiaini di zenzero grattugiato finemente
2 cipollotti, affettati finemente
12 sfoglie rotonde per wonton
2 cucchiaini di olio vegetale
125ml di brodo di pollo
350g di choy sum
2 cucchiaini di salsa di soia, per servire

Mescolate la carne con la salsa hoisin, lo zenzero e i cipollotti. Mettete una cucchiainata di composto al centro di ogni sfoglia per wonton. Spennellate i bordi con un po' d'acqua, ripiegate le sfoglie a metà e premete bene per sigillarle. Scaldate una padella antiaderente su fuoco medio-alto. Versateci l'olio e cuoceteci i ravioli per 2 minuti o finché la base è ben dorata. Unite il brodo e i choy sum e chiudete la padella. Cuocete per 6-8 minuti senza sollevare il coperchio. Per servire, versate sui ravioli e sulle verdure qualche goccia di salsa di soia. **PER 2.**

manzo al pepe con verdure allo zenzero e soia

1 cucchiaino di grani di pepe di Sichuan (e)
1 cucchiaino di sale
400g di filetto di manzo
1 cucchiaino di olio vegetale
2 cucchiaini di olio di sesamo
1 cucchiaino di zenzero grattugiato
350g di baby bok choy
2 cucchiaini di salsa di soia
2 cucchiaini di salsa di ostriche
1 cucchiaino di zucchero
1 cucchiaino d'acqua

Scaldate una padella media antiaderente su fuoco alto e cuoceteci il pepe e il sale per 2-3 minuti o finché sprigionano il loro aroma. Riduceteli in polvere fine con mortaio e pestello e cospargete sulla carne. Cuocetela con l'olio in una padella antiaderente 3-4 minuti per lato o fino a ottenere la cottura desiderata. Trasferitela su un piatto caldo e copritela per non farla raffreddare. Mettete nella padella l'olio di sesamo e lo zenzero e cuoceteli per 1 minuto. Unite i bok choy e cuocete per un altro minuto. Versate la salsa di soia, la salsa di ostriche, lo zucchero e l'acqua precedentemente mescolati e cuocete per altri 2-3 minuti o finché le verdure sono tenere. Distribuite i bok choy nei piatti. Affettate la carne e servitela sulle verdure. **PER 2.**



MANZO AL PEPE CON VERDURE ALLO ZENZERO E SOIA

salsina cannellini & aglio

DESTRA: Scaldate 2 cucchiaini di olio d'oliva su fuoco basso. Unite 4 spicchi d'aglio affettati finemente e cuocete per 1-2 minuti o finché sprigionano il loro aroma.

Mettete da parte. Frullate 400g di cannellini in scatola scolati e sciacquati fino a ottenere un composto grossolano.

Unite metà dell'olio all'aglio e 60ml di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di succo di limone e sale e frullate finché la salsina è omogenea. Servite con l'olio all'aglio rimasto.



frittelle di ceci

SOTTO: Frullate 400g di ceci in scatola scolati e sciacquati con 1 cucchiaino di cumino in polvere e 1 cucchiaino di coriandolo, 1 uovo, 10g di prezzemolo, sale e pepe nero macinato. Frullate fino a ottenere un composto grossolano e formate delle polpettine. Cuocetele in poco olio d'oliva bollente finché sono dorate. Servitele con tzatziki (6) già pronto, pane piatto tipo pita e spicchi di limone. **PER 4 FRITTELLE.**



Le deliziose salsine e le frittelle di questa pagina sono di ispirazione prettamente mediterranea. Si preparano in un attimo e, servite con pane, piadine o cracker, saranno perfette per un party in grande stile.



salsina yogurt & feta

SOPRA: Mescolate 280g di yogurt al naturale con 200g di feta morbida sbriciolata, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di succo di limone e 2 cucchiaini di menta tritata finemente. Servitela con fette sottili di pane turco. Potete preparare la salsina con anche 24 ore di anticipo e conservarla coperta in frigorifero fino al momento di servire.



hummus rapido

SINISTRA: Mettete nel frullatore 400g di ceci o di cannellini in scatola scolati e sciacquati. Unite 70g di tahini (6), 1 spicchio d'aglio schiacciato, 1 cucchiaino di succo di limone, sale e 60ml d'acqua. Frullate fino a ottenere un composto liscio. Per servire, condite con un filo di olio d'oliva e cospargete di paprika, sommacco (6) o peperoncino in polvere.

mini pie croccanti all'anatra

DESTRA: Tritate finemente 300g di carne di un'anatra arrosto cinese già pronta. Unite 2 cucchiaini di salsa hoisin, 1 cucchiaino di salsa di prugne e 2 cucchiaini di cipollotti tritati finemente. Mettete una cucchiata di composto al centro di 12 sfoglie per gow gee e spennellate i bordi con albume sbattuto. Chiudete con 12 altre sfoglie premendo bene. Spennellate di olio, mettetele su una teglia foderata di carta da forno e cuocete in forno a 180°C per 8 minuti o finché sono croccanti. Servite con salsa di prugne. **PER 12.**



mini involtini di maiale e salsa hoisin

SOTTO: Scaldate una padella antiaderente su fuoco alto. Spennellate 240g di filetto di maiale con olio di sesamo e spolverate con 1 cucchiaino di cinque-spezie e sale. Cuocete 2 minuti per lato o finché è dorato. Coprite, abbassate la fiamma e cuocete per 5-7 minuti o finché è cotto. Affettatelo e distribuitelo su 10 frittelline o crêpes cinesi già pronte riscaldate. Aggiungete cipollotti affettati e salsa hoisin e formate degli involtini. Servite con cetrioli e altra salsa hoisin. **PER 10.**



Le culture asiatiche hanno perfezionato gli stuzzichini in formato mignon. Dal dim sum cinese al cibo di strada thai, troverete sempre qualche bocconcino saporito per solleticare il palato e tenere a bada la fame.



cestini thai di wonton

SOPRA: Spennellate di olio 12 involtini per wonton, cospargeteli di semi di sesamo e foderateci 12 stampini piccoli per muffin. Infornate a 180°C per 7 minuti o finché sono ben dorati. Scaldate in una padella 50g di zucchero di canna, 1 cucchiaino di succo di lime e 2 cucchiaini ciascuno di salsa di pesce e d'acqua. Unite 160g di pollo cotto spezzettato e scaldatelo. Incorporate 10g di coriandolo, 2 foglie di lime spezzettate e 1 peperoncino rosso tritato. Distribuite nei cestini. **PER 12.**



fagioli di soia al wasabi

SINISTRA: Cuocete 400g di fagioli di soia nel baccello (edamame) surgelati in acqua bollente salata per 6-8 minuti o finché sono teneri, poi scolateli. Mettete 30g di burro, 2-3 cucchiaini di wasabi, 1 cucchiaino d'acqua e sale in una padella grande antiaderente su fuoco medio o finché il burro è fuso. Mescolateci i fagioli di soia e serviteli caldi in coppette o ciotoline. Per mangiarli, schiacciate i baccelli per fare uscire i fagioli. **PER 4.**

A

accompagnamento al mango verde & lime 116

accompagnamento con olive & pinoli 117

accompagnamento di limoni dolci 116

agnello

- agnello al forno speziato alla marocchina 134
- agnello alla griglia speziato all'harissa 42
- agnello alla senape con patate al rosmarino 64
- agnello arrosto alla cotognata 140
- costolette di agnello con riso indiano speziato 106
- costolette di agnello in crosta di pinoli 66
- hamburger di agnello al rosmarino 51
- pie di agnello in crosta di patate croccanti 153
- polpettine di agnello con menta & rosmarino 159
- stinchi di agnello con limone confit 156

aioli 116

antipasto di couscous e verdure 12

avocado

- insalata di avocado e limone 64
- insalata di avocado, menta e couscous 88
- insalata di avocado, tonno & pomodoro 24

B

bacon

- bacon & fagioli 30
- frittata con spinaci, ricotta & bacon 85
- rotolini con bacon & uova 31
- zuppa di broccoli & bacon 150

banana

- banana bread facile 31
- pudding alla banana e sciroppo d'acero 177

bicchieri al cioccolato, lamponi e meringhe 174

bircher mele & fragole 29

bistecche

- bistecca con sale ai porcini 36

- bistecca grigliata alle erbe con cipolle in agrodolce 48
- bistecche avvolte nel prosciutto con gorgonzola 42
- bistecche speziate con condimento chili 44
- panini con bistecca di vitello alle erbe 54
- polenta agli spinaci con bistecchine veloci 70

bracirole di maiale glassate al sidro 76

broccoli

- broccoli o cavolfiori arrosto all'aglio & limone 145
- orecchiette con broccoli, mandorle & limone 109
- zuppa di broccoli & bacon 150

bruschetta

- bruschetta agli asparagi 30
- bruschetta al salmone affumicato 14
- bruschetta con cannellini & mozzarella 24
- bruschetta tonno & hummus 12

burro

- burro e salvia 108
- burro scuro alle erbe 115

C

Caesar salad di pollo veloce 27

calamari con erbe & porri croccanti 112

cannellini

- bruschetta con cannellini & mozzarella 24
- cannellini con cipolle & aglio 145
- insalata di tonno, cannellini & limoni confit 26
- purè di cannellini & rosmarino 143
- salsina cannellini & aglio 162

cannelloni ricotta & spinaci 158

carciofi

- cuori di carciofo caramellati all'aceto 161
- insalata di lenticchie, carciofi & formaggio di capra 18

ceci

- curry di zucca & ceci 109
- frittelle di ceci 162
- insalata speziata di ceci & carote 88

cestini thai di wonton 163

cetrioli

- insalata di cetrioli 117

- insalata di cetrioli con condimento al tahini 89

cioccolato

- bicchieri al cioccolato, lamponi e meringhe 174
- croccante mandorle e cioccolato 185
- gelato variegato al caffè e cioccolato 187
- mousse di cioccolato 171
- pudding fondenti al cioccolato 171
- stelline al cioccolato 186
- tartufi al caffè 174
- tartufi brownies e brandy 185
- torta al cioccolato senza farina 168
- tortine cocco e cioccolato 176

cipolle

- cipolle balsamiche 115
- cipolle in agrodolce 48
- torta alla marmellata di cipolle 122

cocco

- condimento al cocco 27
- noodles al cocco e coriandolo 42
- riso al cocco con mango in padella 176
- tortine cocco e cioccolato 176

cocotte al limone & cocco 183

cocottine rapide con pesche e crema 180

composto affumicato per barbecue 59

composto di pepe misto 57

composto di spezie orientali 57

composto finocchio & origano 57

condimenti

- aioli 116
- condimento al basilico 51
- condimento al cocco 27
- condimento al latticello 45, 89
- condimento al miele e limone 24
- condimento al peperoncino 14, 54
- condimento al pesto 134
- condimento al sesamo e miso 88
- condimento al tahini 89
- condimento all'aceto bianco 20
- condimento all'aceto e peperoncino 97
- condimento alla paprika 50
- condimento alla tapenade 18
- condimento alle noci ed erba cipollina 50
- condimento allo yogurt e menta 48
- condimento chili 44
- condimento cipollotto-zenzero 96

- condimento per Caesar 27
- glassa al vino rosso 115
- glassa alla menta 115
- maionese ai limoni confit 36
- maionese al limone 21, 116
- maionesi aromatizzate all'asiatica 116
- salsa verde 100

cookies farciti 185

costolette

- costolette di agnello
con riso indiano speziato 106
- costolette di agnello
in crosta di pinoli 66
- costolette di vitello alla salvia
con i porri 45

couscous

- antipasto di couscous e verdure 12
- couscous al forno con cozze
& aglio 134
- couscous alle mandorle 45
- couscous piccante con pollo
& chorizo 76
- insalata di avocado, menta
e couscous 88

crocante mandorle e cioccolato 185

crostacei e frutti di mare al forno 128

crostoni con prosciutto

e mozzarella fusa 131

curry

- curry di pollo al coriandolo 152
- curry di zucca & ceci 109
- curry rosso con maiale
& patate dolci 96
- pasta di curry rosso 192
- pollo in crosta di curry
& noodles al cocco 42

E

enchiladas con salmone affumicato & avocado 20

F

fagioli al forno affumicati 82

fagioli di soia al wasabi 163

fagiolini cinesi con zenzero

& peperoncino 145

fagottini mele & lamponi 186

feta marinata 161

finocchio

- composto finocchio & origano 57
- insalata di finocchi
& barbabietole caramellate 64
- insalata di finocchi, prezzemolo
& feta 89
- maiale in crosta di finocchio 85

French toast ai frutti di bosco 31

frittata

- frittata con patate
& salmone affumicato 72
- frittata con spinaci, ricotta & bacon 85

frutta al moscato 186

frutta con crumble dorato 177

frutti di bosco

- French toast ai frutti di bosco 31
- granola con frutti di bosco
& sciroppo d'acero 29
- pudding pane, burro & frutti di bosco 182

funghi

- bistecca con sale ai porcini 36
- pie con pollo & porcini 156
- polenta veloce con funghi
& formaggio di capra 67
- purè ai porcini 143
- tarte tatin ai funghi 66
- zuppa cremosa di patate & porcini 94

G

gamberi

- gamberi alla marmellata
di peperoncino con riso thai 103
- gamberi con burro alla citronella
& lime 38
- insalata asiatica di noodles
& gamberi allo zenzero 18
- linguine con rucola & gamberi 102
- spiedini di gamberi all'aglio
& prezzemolo 54

gelati

- gelato al lokum 187
- gelato con il torrone 187
- gelato con rum e uvetta 187
- gelato variegato al caffè
e cioccolato 187

glassa

- glassa al vino rosso 115

- glassa alla menta 115

gnocchi con rucola & limone 103

granola con frutti di bosco

& sciroppo d'acero 29

gremolata di capperi 156

H

haloumi

- insalata di haloumi a scaglie con
condimento al miele e limone 24
- insalata di haloumi
& finocchi grigliati 50
- insalata di haloumi & pane al forno 140
- hamburger di agnello al rosmarino 51**
- honeycomb 185**
- hummus rapido 162**

I

insalate

- insalata asiatica di noodles
& gamberi allo zenzero 18
- insalata con pane tostato 20
- insalata con pollo, anacardi
& peperoncino 14
- insalata con ricotta al forno & zucca 124
- insalata con rucola, fichi
& prosciutto crudo 87
- insalata di avocado e limone 64
- insalata di avocado, menta
e couscous 88
- insalata di avocado, tonno
& pomodoro 24
- insalata di cetrioli 117
- insalata di cetrioli
con condimento al tahini 89
- insalata di chorizo con condimento
alla paprika 50
- insalata di finocchi
& barbabietole caramellate 64
- insalata di finocchi, prezzemolo & feta 89
- insalata di haloumi a scaglie
con condimento al miele e limone 24
- insalata di haloumi
& finocchi grigliati 50
- insalata di haloumi & pane al forno 140
- insalata di lenticchie, carciofi
& formaggio di capra 18

- insalata di melanzane con condimento allo yogurt 48
- insalata di mele e cavolo 36
- insalata di piselli con menta & feta 26
- insalata di pollo affumicato & maionese al limone 21
- insalata di pollo con condimento al cocco 27
- insalata di pollo & patate con salsa verde 100
- insalata di pomodori & mozzarella con tapenade 18
- insalata di risoni alle erbe 88
- insalata di sedano marinato & formaggio di capra 89
- insalata di taccole 87
- insalata di taccole e zenzero 44
- insalata di tonno, cannellini & limoni confit 26
- insalata di verdure arrosto & pesto 134
- insalata di verdure con condimento al basilico 51
- insalata di zucchine & menta con limone caramellato 87
- insalata speziata di ceci & carote 88
- insalata thai di noodles veloce 12
- insalata thai di pollo allo zenzero 79
- insalatina di rucola 38

L

- lasagne con zucca, ricotta & basilico 150**
- lattuga con condimento al latticello 89**
- linguine con rucola & gamberi 102**
- limone**
 - cocotte al limone & cocco 183
 - condimento al miele e limone 24

M

- manzo al pepe con verdure allo zenzero e soia 70**
- marinate**
 - marinata all'aglio & rosmarino 59
 - marinata alla marmellata di peperoncino 58
 - marinata di ginepro & salvia 57
 - marinata hoisin 58
 - marinata per il barbecue 58

- marinata thai con lime & citronella 58
- marinata zenzero-salsa hoisin 76
- pasta di limoni confit & timo 59
- mini involtini di maiale e salsa hoisin 163**
- mini pie croccanti all'anatra 163**
- maiale**
 - braciole di maiale glassate al sidro 76
 - costine glassate cotte due volte 76
 - curry rosso con maiale & patate dolci 96
 - maiale in crosta di finocchio 85
 - maiale piccante con insalata di mele e cavolo 36
 - mini involtini di maiale e salsa hoisin 163
 - ravioli cinesi di maiale con verdure alla soia 70

maionese

- aioli 116
- maionese ai limoni confit 36
- maionese al limone 21, 116
- maionesi aromatizzate all'asiatica 116

mele

- bircher mele & fragole 29
- fagottini mele & lamponi 186
- insalata di mele e cavolo 36
- mele al forno croccanti a strati 180
- mele alla cannella con yogurt allo zucchero di canna 29
- tarte tatin alle mele e sciroppo d'acero 182

menta

- insalata di avocado, menta e couscous 88
- insalata di zucchine & menta con limone caramellato 87

meringa

- bicchieri al cioccolato, lamponi e meringhe 174
- meringhe al frutto della passione 180

mix di spezie cinesi sale & pepe 59

mousse di cioccolato 171

mozzarella

- bruschetta con cannellini & mozzarella 24
- crostoni con prosciutto e mozzarella fusa 131
- pollo con mozzarella fusa 140
- vitello e mozzarella a strati 73

mozzarelline all'olio

- al peperoncino 161

N

nocciole

- panna alle nocciole 168
- parfait alle nocciole caramellate 170

noodles

- insalata asiatica di noodles & gamberi allo zenzero 18
- insalata thai di noodles veloce 12
- noodles al cocco e coriandolo 42
- pesce croccante all'aceto e peperoncino con noodles 97
- pesce speziato con noodles al sesamo e zenzero 82
- pollo in crosta di curry & noodles al cocco 42

O

olive

- accompagnamento con olive & pinoli 117
- olive al martini 161
- orecchiette con broccoli, mandorle & limone 109**
- ossobuco di vitello alle erbe 153**

P

pancetta

- rigatoni con pancetta, salvia & ricotta 100
- risotto al forno con zucca & pancetta 130
- uova al forno con pancetta 30
- uova cremose con spinaci & pancetta 84
- panini con bistecca di vitello alle erbe 54**
- pannocchie al lime & peperoncino 144**
- pappardelle alla carbonara 94**
- parfait alle nocciole caramellate 170**
- pasta brisée 190**
- pasta con salmone e limone 106**
- pasta di limoni confit & timo 59**
- patate**
 - frittata con patate & salmone affumicato 72
 - insalata di pollo & patate con salsa verde 100
 - polpette di salmone affumicato e patate 158

- purè ai porcini 143
- rōsti di pastinache & rosmarino 143
- tortino di patate semplice 143
- zuppa cremosa di patate & porcini 94

patate dolci

- curry rosso con maiale & patate dolci 96
- patate dolci speziate 144
- pollo con harissa & patate dolci 39

“patatine” di polenta al forno 144

penne con rucola, parmigiano & olive 100

pere farcite al cocco 183

pesce

- pesce al forno con soia & zenzero 124
- pesce croccante all'aceto e peperoncino con noodles 97
- pesce croccante con insalata di avocado e limone 64
- pesce & patatine al forno 137
- pesce speziato con noodles al sesamo e zenzero 82
- polpette di salmone con lime & citronella 78
- salmone al wasabi con purè di piselli 79
- stufato di pesce con aglio & pomodoro 102

pesche

- cocottine rapide con pesche e crema 180
- pesche al forno con yogurt all'acqua di rose 29

pie (salate)

- mini pie croccanti all'anatra 163
- pie con pollo & porcini 156
- pie croccanti di zucchine 137
- pie di agnello in crosta di patate croccanti 153
- pie di pollo 131
- pie individuali con manzo & birra 150

pizza grigliata con spinaci & mozzarella 48

polenta

- “patatine” di polenta al forno 144
- polenta agli spinaci con bistecchine veloci 70
- polenta veloce con funghi & formaggio di capra 67

pollo

- Caesar salad di pollo veloce 27

- couscous piccante con pollo & chorizo 76
- curry di pollo al coriandolo 152
- insalata con pollo, anacardi & peperoncino 14
- insalata di pollo affumicato & maionese al limone 21
- insalata di pollo con condimento al cocco 27
- insalata di pollo & patate con salsa verde 100
- insalata thai di pollo allo zenzero 79
- pie con pollo & porcini 156
- pie di pollo 131
- pollo al cartoccio con citronella 128
- pollo al cinque-spezie & verdure asiatiche 67
- pollo all'aceto balsamico 82
- pollo all'aglio alla griglia con insalatina di rucola 38
- pollo alla griglia con zenzero e miso 44
- pollo arrosto con erbe & aglio 136
- pollo arrosto con foglie di vite 130
- pollo arrosto perfetto 108
- pollo con feta e limone 122
- pollo con harissa & patate dolci 39
- pollo con mozzarella fusa 140
- pollo con ricotta-basilico & pomodorini 72
- pollo con salsa al cocco & coriandolo 78
- pollo con sommacco & couscous alle mandorle 45
- pollo croccante con crumble al parmigiano 128
- pollo e pomodori arrosto 125
- pollo in crosta di curry & noodles al cocco 42
- pollo in umido rustico 84
- polpettine di pollo con basilico & anacardi 73
- quesadillas con pollo, lime & coriandolo 39
- riso con pollo alla cinese 96
- tabulè veloce al pollo 21
- zuppa di wonton al pollo con citronella 97

polpette di salmone con lime & citronella 78

polpettine di agnello con menta & rosmarino 159

polpettine di pollo con basilico & anacardi 73

pomodori

- insalata di pomodori & mozzarella con tapenade 18
- pomodori al basilico 87
- pomodorini schiacciati 117
- sfoglie ai pomodori arrosto 31
- spaghetti con i pomodorini 94
- stufato di pesce aglio & pomodoro 102
- zuppa di pomodori arrostiti e menta 156

pomodorini schiacciati 117

porcini

- pie con pollo & porcini 156
- purè ai porcini 143
- zuppa cremosa di patate & porcini 94

pudding

- pudding alla banana e sciroppo d'acero 177
- pudding fondenti al cioccolato 171
- pudding pane, burro & frutti di bosco 182
- sticky toffee pudding veloce 170

purè

- purè ai porcini 143
- purè di cannellini & rosmarino 143

Q

quesadillas con pollo, lime & coriandolo 39

R

ravioli ai tre formaggi con spinaci al burro 106

ravioli cinesi di maiale con verdure alla soia 70

rigatoni con pancetta, salvia & ricotta 100

riso

- costolette di agnello con riso indiano speziato 106
- gamberi alla marmellata di peperoncino con riso thai 103
- riso al cocco con mango in padella 176
- risotto al forno ai tre formaggi 122
- risotto al forno con zucca & pancetta 130

rösti di pastinache & rosmarino 143

rotolini con bacon & uova 31

rucola

- gnocchi con rucola & limone 103
- insalata con rucola, fichi
e prosciutto crudo 87
- insalatina di rucola 38
- linguine con rucola & gamberi 102
- penne con rucola, parmigiano
& olive 100

S

salmone

- pasta con salmone e limone 106
- polpette di salmone con lime
& citronella 78
- salmone al wasabi con purè di piselli 79
- salmone con maionese ai limoni
confit 36

salsa verde 100, 117

salsine

- salsina cannellini & aglio 162
- salsina yogurt & feta 162

sandwich al roast-beef 15

salmone affumicato

- bruschetta al salmone affumicato 14
- enchiladas con salmone affumicato
& avocado 20
- frittata con patate
& salmone affumicato 72
- polpette di salmone affumicato
e patate 158

sfogliatine alle verdure marinate 136

sfoglie ai pomodori arrosto 31

sfoglie di wonton caramellate 186

spaghetti con erbe estive 112

spaghetti con i pomodorini 94

spaghetti con zucchine & menta 112

spiedini di gamberi all'aglio

& prezzemolo 54

spinaci

- cannelloni ricotta & spinaci 158
- frittata con spinaci, ricotta & bacon 85
- polenta agli spinaci
con bistecchine veloci 70
- spinaci con mozzarella 145
- spinacini con condimento
al sesamo e miso 88

- tortini con spinaci, ricotta & aneto 152

- uova cremose con spinaci
& pancetta 84

stelline al cioccolato 186

sticky toffee pudding veloci 170

stinchi di agnello con limone confit 156

**stufato di pesce con aglio
& pomodoro 102**

T

tabulè veloce al pollo 21

taccole

- insalata di taccole 87
- insalata di taccole e zenzero 44

tarte tatin

- tarte tatin alle mele
e sciroppo d'acero 182
- tarte tatin ai funghi 66

tartufi

- tartufi al caffè 174
- tartufi brownies e brandy 185

tiramisu al caffè 168

tofu

- tofu grigliato con condimento
al peperoncino 54
- tofu marinato alla soia & zenzero 15

tonno

- bruschetta tonno & hummus 12
- insalata di avocado, tonno
& pomodoro 24

torta alla marmellata di cipolle

torte

- butter cake 174
- torta ai lamponi 168
- torta al cioccolato senza farina 168
- torta rovesciata alle prugne 174

tortine cocco e cioccolato 176

tortino di patate semplice 143

tortini con spinaci, ricotta & aneto 152

U

uova

- egg rolls 30
- rotolini con bacon & uova 31
- uova al forno con pancetta 30
- uova cremose con spinaci
& pancetta 84

V

vitello

- costolette di vitello alla salvia
con i porri 45
- involtini di vitello con erbe
& mozzarella 125
- ossobuco di vitello alle erbe 153
- panini con bistecca di vitello alle erbe 54
- vitello e mozzarella a strati 73

W

wonton

- cestini thai di wonton 163
- sfoglie di wonton caramellate 186
- zuppa di wonton al pollo
con citronella 97

Z

zucca

- curry di zucca & ceci 109
- insalata con ricotta al forno & zucca 124
- lasagne con zucca, ricotta & basilico 150
- risotto al forno con zucca
& pancetta 130
- zucca arrosto allo sciroppo d'acero 144
- zuppa di zucca & cocco 159

zucchine

- insalata di zucchine & menta
con limone caramellato 87
- pie croccanti di zucchine 137
- spaghetti con zucchine & menta 112

zuppe

- zuppa cremosa di patate & porcini 94
- zuppa di broccoli & bacon 150
- zuppa di pomodori arrostiti
& menta 156
- zuppa di sedano rapa
con burro e salvia 108
- zuppa di wonton al pollo
con citronella 97
- zuppa di zucca & cocco 159

RINGRAZIAMENTI

Realizzare un libro richiede grande impegno e cura, ed è quindi necessaria la collaborazione di tante persone capaci. Con Poulos è la mia anima gemella professionale: gentile e generoso, dispensa energie, tempo, creatività e pazienza. Grazie per il tuo eccezionale contributo. Quando Clare Stephens mi ha annunciato che si sarebbe unita alla nostra squadra per curare il design del libro mi è sembrato di aver vinto alla lotteria, e non mi sbagliavo. I suoi fantastici disegni fanno risplendere ogni pagina. Grazie alla mia brillante redattrice Kirsty McKenzie, che è il collante che riesce a tenere tutto insieme. Grazie anche ad Ali Irvine per il grande lavoro e la sua allegria. La mia eterna gratitudine va all'impareggiabile Sarah Kavanagh per il suo attento occhio grafico. Grazie al gruppo del dh magazine: Justine, Steve, Jane e Lucy e a Petrina Frost, vera leggenda del marchio dh e mia grande sostenitrice. Grazie anche a Shona Martyn di HarperCollins per l'entusiasmo contagioso. E per ultimi, non certo per importanza, grazie ai miei ragazzi, quello grande e quelli piccoli, Bill, Angus e Tom, che mi regalano sempre il sorriso e rendono più felice il mio mondo.

Crediti per l'attrezzatura: Royal Doulton - Gordon Ramsay di Royal Doulton, Jasper Conran e Kelly Hoppen di Wedgwood, Dibbern Pure di Beclau e Chefs' Warehouse.



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it



9 788896 621189

ISBN 978-88-96621-18-9
28,00 € i.i.