

Michele Marziani



A pranzo con Giulia



Guido Tommasi Editore

Michele Marziani

A pranzo con Giulia

Guido Tommasi Editore

© Guido Tommasi Editore
DATANOVA S.r.l. - via de Togni 27 - 20123 Milano
www.guidotommasi.it
Prima edizione luglio 2012

Tutti i diritti riservati per tutti i paesi.

Redazione: Laura Tosi
Grafica: Tommaso Baccocchi
Disegno di copertina di Gianluca Biscalchin

Ogni riproduzione su qualunque supporto
deve essere autorizzata per iscritto dall'editore.

Printed in Italy

ISBN 978 88 96621 707

SOMMARIO

Prima di fare la spesa: istruzioni per l'uso	9
Primavera	11
Estate	35
Autunno	65
Inverno	89
Indice delle ricette	115
Bibliografia	119

Alla memoria di Frank McCourt
che al liceo *Stuyvesant* di New York ha dato
dignità letteraria alle ricette di cucina

PRIMA DI FARE LA SPESA: ISTRUZIONI PER L'USO

Quando sono a casa, a Rimini, vado sempre a prendere mia figlia Giulia a scuola. Pranziamo insieme, tutti i giorni. E cucino io. Poche cose, buone, sane, gustose (spero...) e pronte in mezz'ora. Non ho tempo in più da dedicare alla cucina. Un piatto al giorno. Lo stesso che ho pensato di proporre qui: magari è un'idea per altri papà (o mamme) che amano mangiare bene e hanno solo mezz'ora di tempo. O poco più.

Negli anni, a Giulia si è aggiunto Ludovico, ma nel titolo non c'era più spazio. Poi Giulia dopo un viaggio in India è diventata vegetariana. Sono vicissitudini della vita che scorre e obbliga a cambiare strategie, anche in cucina. Le ricette per chi non ama troppo la carne sono in gran numero. Come quelle di pesce: sono nato al mare, non riesco a dimenticarmene neppure a Milano.

I segreti delle mie ricette sono pochissimi: tutto fresco, preferibilmente locale, acquistato al mercato, da gente di cui mi fido. Nessuna preclusione: le ricette vogliono fantasia, non regole fisse e ingredienti misurati e pesati. Ecco, vedrete, ci sono pesi e misure solo dove sono indispensabili.

Tutti gli errori si possono correggere in cucina, tranne uno, la presunzione. Qui non ci sono piatti da grandi chef, ma scampoli di felicità gastronomica, ricercata ogni giorno, davanti ai fornelli. Come fosse una passeggiata per respirare un poco. O la pagina di un buon libro.

Ovviamente nella mia cucina non c'è la televisione. Mentre la musica è benvenuta. Come gli amici.

RISOTTO D'ALPEGGIO

Piatto imparato da cuochi dell'alta Valsesia, alle pendici del Monte Rosa. Occorre procurarsi un pezzetto di toma d'alpeggio, di formaggio grasso d'alpe, prodotto con latte crudo, in estate, ad alta quota. Diciamo che un Maccagno o un Bettelmatt sono la perfezione ma anche un'autentica Fontina d'Aosta fa la sua figura. Poi serve del timo, meglio se selvatico. Preparate del buon brodo. Fate imbiondire della cipolla in una noce di burro, quindi tostate il riso, ottimo il Carnaroli oppure il Baldo, e aggiungete il brodo poco per volta fino a portare il riso in cottura. Spolverate con il timo e spegnete il fuoco. Ora mantecate con il formaggio tagliato a fettine sottili. Quando il formaggio è sciolto e il riso all'onda, aspettate un minuto e servite.

RISO E MELANZANE

Carlo Zaccaria è un piccolo produttore di riso nella *baraggia* biellese, un luogo dal paesaggio mozzafiato, incredibile per essere in Piemonte. L'acqua, la mano, la tradizione e la passione fanno del suo riso uno dei più gustosi mai assaggiati. La ricetta è la sua, il risul-

tato piacevolissimo, estivo. Tagliate una o due melanzane a cubetti, salatele, poggiatele nello scolapasta, meglio con qualche peso sopra, e lasciatele riposare in modo che perdano l'acqua di vegetazione. Fate bollire del riso Carnaroli, lasciandolo al dente e scolando l'acqua in eccesso. Soffriggete della cipolla rossa di Tropea in olio extravergine d'oliva, aggiungete le melanzane, condite a fine cottura con un battuto di aglio e prezzemolo. Mescolate con il riso e servite.

PAELLA DI TONNO E PEPERONI

Tra le infinite varianti della paella questa è semplice e particolarmente piacevole. Il tonno fresco è facile da acquistare al mercato del pesce. Prendetene mezzo chilo o poco più per quattro persone, tagliatelo a pezzetti e fatelo bollire in acqua per un quarto d'ora con mezza cipolla e uno spicchio d'aglio. A fine cottura va scolato, tenendo l'acqua da parte. Nel frattempo in una paellera, pentola ampia e bassa, di ferro, a due manici, soffriggete mezza cipolla, aggiungendo due spicchi d'aglio interi, un pomodoro a pezzi, un peperone rosso, uno giallo e uno verde

tagliati a listarelle. Versate 400 grammi di riso (io uso il Vialone nano, ma sono tante le varietà adatte alla paella) e un peperoncino. Fate tostare il riso, poi aggiungete l'acqua di cottura del tonno, un po' di zafferano, una manciata di piselli freschi e lasciate cuocere per una decina di minuti o poco più: riso sgranato e al dente. Mettete il tonno e appena è caldo spegnete e servite.

COUS COUS PALESTINESE CON POLLO E CECI

Cosa può una ricetta in una guerra tremenda e infinita come quella tra israeliani e palestinesi? Ricordare il diritto di un popolo a esistere, ad avere terra, cultura, lingua e cibo. Ecco allora questo cous cous palestinese, rivisitazione veloce ma gustosa di quello proposto dallo chef Mohammed Najeeb al *Cous Cous Fest* di San Vito lo Capo, forse l'unico luogo al mondo dove Palestina e Israele hanno pari dignità e gareggiano a colpi di buona cucina con tanto di bandiere nazionali.

Tagliate a pezzetti del petto di pollo e fate bollire per pochi minuti in acqua con un dado vegetale. Tenete il brodo ottenuto. A parte sbollentate patate e caro-

te a pezzetti. In una padella tritate un paio di cipolle, imbionditele in olio extravergine, mettete le patate e le carote sbollentate, il pollo scolato dal brodo e una confezione di ceci in scatola. Cuocete un quarto d'ora, poi aggiungete una scatola di pelati, un po' di concentrato di pomodoro e un po' di brodo di pollo. Portate le verdure a cottura, salate e condite con cumino, zenzero, cannella, pepe nero e menta (possibilmente fresca, in foglie). A parte preparate un cous cous precotto utilizzando il brodo di pollo per bagnarlo. Servite cous cous e verdure, calde, nello stesso piatto.

PANZANELLA

I toscani in zuppe e pancotti a base di pane raffermo sono maestri. La panzanella è piatto fresco e profumato per l'estate e si fa ammollando del pane raffermo, meglio se toscano. Poi si strizza ben bene, si mette in una zuppiera e si aggiungono cetrioli a fettine, pomodori freschi a pezzettoni, cipolla fresca tagliata fine e tanto basilico. Si condisce con profumato olio extravergine d'oliva, aceto di vino rosso (ottimo quello di Chianti, invecchiato; vietato l'aceto

balsamico che qui starebbe malissimo), sale e pepe. Dopo aver mescolato ben bene, lasciatela in frigo, anche molte ore se avete tempo. Servite ben fredda.

¡GAZPACHO!

Combatto la calura estiva con il fresco gazpacho andaluso. E ogni volta che penso al gazpacho mi viene in mente l'ispettore Pepe Carvalho, personaggio di umanità e cinismo abissali, capace di commuoversi solo davanti al cibo, creatura letteraria dello scrittore spagnolo Manuel Vázquez Montalbán. E quando pensandoci mi incupisco un poco, mi soccorre il gazpacho di *Donne sull'orlo di una crisi di nervi*, il film di Pedro Almodóvar. Allora rido e ridendo faccio ammolare in acqua e aceto un po' di mollica di pane raffermo. Metto in un frullatore dei pomodori rossi, diciamo mezzo chilo (possibilmente senza pelle e semi), poi aggiungo un paio di peperoni, uno verde e uno rosso, un cetriolo sbucciato, una cipolla rossa di Tropea, uno spicchio d'aglio e mezzo bicchiere d'olio extravergine d'oliva e sale. Frullo tutto, che diventi una crema. Poi strizzo bene il pane, lo aggiungo, condisco col pepe, due gocce d'aceto e frullo di

nuovo. Mettete in frigo, servite come una fresca zuppa su crostini di pane tostato. Oppure bevetelo, allungando con cubetti di ghiaccio. Viva la Spagna, viva l'estate.

PANE CUNZATO

Il pane cunzato me l'ha raccontato la prima volta Ciccio Sultano, il grande chef di Ragusa, in persona. Eravamo seduti al fresco di una ventilata sera d'estate e mi parlava della sua vita. Io, intanto, prendevo appunti sui sapori. Questa ricetta è frutto del racconto di Ciccio Sultano e dei miei eccessi personali nell'interpretare la vita degli altri.

Per ogni commensale prendete una fetta grande di pane, casereccio, possibilmente siciliano (come tipologia, non serve che sia fatto in Sicilia) ma anche un buon pugliese va bene, qualche pomodorino (sfregatelo sul pane), poi acciughe dissalate, buone, carnose, a pezzettoni, abbondanti, capperi lavati dal sale, cipolla rossa tagliata molto sottile, peperoncino frantumato, origano profumatissimo e olio extravergine, meglio se siciliano, da dove proviene il piatto, meglio se di oliva Tonda iblea. Un bicchiere di vino bianco,

per accompagnare, e un pranzo mediterraneo è pronto, in cinque minuti.

LA PAPPA CON IL POMODORO

Chi non è più giovanissimo ricorderà come questa specialità toscana sia diventata famosa grazie al *Giamburrasca* televisivo interpretato da Rita Pavone. «Viva la pappa pappa col pomo pomo pomo d'oro...», era il ritornello della canzoncina che i bambini di allora cantavano davanti alla tivù. La pappa col pomodoro è un piatto semplice adatto a consumare gli avanzi di pane. In una pentola mettete un filo d'olio extravergine di oliva e fate soffriggere un battuto di prezzemolo, carota, cipolla, sedano e basilico. Quando la cipolla è dorata aggiungete cinque o sei pomodori ben maturi a pezzi, salate e fate bollire per una ventina di minuti. Prendete adesso il pane raffermo, spezzettatelo e mettetelo nella pentola facendolo cuocere fino a quando non si formerà un composto omogeneo (se risulta troppo compatto aggiungete un po' d'acqua durante la cottura). La pappa con il pomodoro va servita tiepida, non bollente.

INVERNO

BAMBINI E VERDURE (RIGATONI CON I CAVOLFIORI)

Mi dicono che ai bambini non piacciono le verdure. I miei le mangiano a quattro palmenti e non credo per una sorta di passione ereditaria. Credo piuttosto che le verdure vengano spesso cucinate in modo da risultare poco piacevoli, soprattutto ai più piccini: troppo cotte e per nulla croccanti e brillanti all'occhio. Provate questi rigatoni con i cavolfiori. Nell'acqua della pasta, assieme ai rigatoni mettete poco sale, un rametto con foglie di finocchio selvatico e un piccolo cavolfiore tagliato a pezzi. Il cavolfiore deve cuocere solo il tempo di cottura della pasta in modo da rimanere croccante e piacevole al gusto. Passati i circa dieci minuti canonici pasta e cavoli vanno saltati in padella con un filo d'olio extravergine nel quale avrete fatto sciogliere dei filetti d'acciuga. Una spolverata di peperoncino in polvere per chi ama il piccante.

TORTIGLIONI O RIGATONI CON I “CORIANDOLI”

Questa ricetta è in realtà un gioco di Carnevale, per far mangiare ai bambini la pasta con le verdure. L'idea, molto simpatica, è del cuoco marchigiano Roberto Dante Vincenzi. Bisogna prendere dei peperoni di vari colori, sedano, carota, una bella fetta alta di prosciutto crudo e tagliare tutto a dadini, come fossero coriandoli. Tritate finemente mezza cipolla, fatela saltare in poco olio extravergine d'oliva, unite le carote, il sedano e i peperoni. Non fate cuocere a lungo, il tempo necessario perché tutto rimanga colorato, croccante e fresco d'aspetto. A fine cottura si salta la pasta, lessata a parte e scolata molto al dente, nel sugo, aggiungendo il prosciutto crudo e un po' di verde rucola. Conclude il piatto una bianca spolverata di pecorino da grattugia.

SPAGHETTI COL TONNO

Mentre bolle l'acqua per la pasta schiaccio uno spicchio d'aglio in un filo d'olio extravergine d'oliva, lo lascio dorare, poi aggiungo del tonno in scatola ben sgocciolato, capperi di Salina o di Pantelleria (quelli sotto sale, sciacquati bene) e un poco di timo fresco

che sopravvive anche in inverno, nel vaso, ben protetto vicino alla porta di casa. Scotto tutto per pochi secondi, poi riaccendo quando la pasta è quasi pronta, la faccio saltare aggiungendo anche un po' d'acqua di cottura. Un filo d'olio a crudo e una spolverata di coriandolo per un primo che è quasi un piatto unico.

COME I COWBOY (TAGLIATELLE COI FAGIOLI)

Chi non ha mai subito il fascino della frontiera americana? Del selvaggio west dove uomini rudi alla Tex Willer potevano campare solamente mangiando fagioli?

Bene, all'epopea dell'ovest è dedicata la ricetta, un po' truce, ma gustosa, delle tagliatelle coi fagioli.

Faccio andare in padella un po' di pancetta tesa tagliata a cubetti, senza aggiungere olio o altro, il grasso è già nel maiale. Appena la pancetta inizia a diventare trasparente aggiungo qualche pomodoro pelato, dei fagioli borlotti in scatola ben sciacquati e una foglia di alloro. Faccio andare per qualche minuto a fuoco alto. Nel frattempo ho cotto le tagliatelle all'uovo, fresche, e le faccio saltare in padella col sugo. A tavola, per una volta, si può arrivare con cappello e speroni...

INDICE DELLE RICETTE

PRIMAVERA

Rigatoni tonno fresco e carciofi	11
Maccheroncini di Campofilone con gli asparagi	12
Orecchiette con gli strigoli	12
Tagliatelle ai prugnoli	13
Linguine alla Santa Caterina	14
Spaghetti con liscari e ricotta di pecora	15
Linguine con gli scarafaggi	15
Spaghetti aglio, olio e peperoncino (a crudo)	17
Risotto alle erbe di campo	17
Risotto di primavera	18
Risotto con le fragole	19
Minestra asciutta di riso e asparagi	20
Zuppa di carciofi, piselli e fave	21
Minestrone di primavera	21
“Lasagne” di verdure	22
Pancotto con le cime di rapa	23
Asparagi e uova	23
Goletta all'aglio	24
Frittata con i germogli di luppolo	25
Nidi di uova e spinaci	26
Carciofi ripieni	27
Frittata con la salvia alla moda del monastero	28
Frittatina di stagione	28
La focaccia ripiena	29
Seppie coi piselli	30
Padellata di pescatrice, pollo, gamberi e carciofi	31
Gamberoni in umido	31
Smeriglio con pomodoro, olive e capperi	32
Fragole al cioccolato	33

A pranzo con Giulia

ESTATE

Un piatto di profumi (pasta con le zucchine)	35
Pesto e pendolini	36
Farfalle ai fiori di zuccina	36
Rigatoni con melanzane e mozzarella di bufala	37
Pasta alla Erri	38
Spaghetti con i calamaretti	38
Farfalle con zucchine, ricotta e menta	39
Penne prosciutto e fichi	40
Pasta quasi alla Norma	40
Spaghetti al pesto di tonno	41
Pasta, fagioli e vongole	42
Risotto d'alpeggio	43
Riso e melanzane	43
Paella di tonno e peperoni	44
Cous cous palestinese con pollo e ceci	45
Panzanella	46
¡Gazpacho!	47
Pane cunzato	48
La pappa con il pomodoro	49
La salsa della nonna (la mia)	50
Insalate per l'estate	51
Frittata con zucchine e i loro fiori	51
Pomodori ripieni di tonno	52
Insalata di mozzarella di bufala e fagiolini	53
Tzatziki	54
Insalata liparota	55
Burane banjan	55
Radicchio e fagioli	56
Cefali ai ferri	57
Spigola alla siciliana	58
Merluzzo con pomodoro e cipolla	58
Spiedini di sardoni	59
Cosce di coniglio alla mediterranea	59

Indice delle ricette

Torta di more allo yogurt	61
Tortini alle pesche	61
Zuppa di pesche al Sangiovese	62

AUTUNNO

Tagliolini con radicchio trevigiano e formaggio di fossa	65
La pasta con l'uva e i peperoni	65
Tagliatelle con il guanciale e la zucca	66
Rigatoni con porri, pancetta e capperi	67
Rigatoni con ragù di palamita	67
Pastepatate	68
Minestra di peperoni e cavolfiore	69
Risotto con i funghi porcini	70
Risotto con latte e sepioline	70
Risotto al Sangiovese	71
Zuppa di funghi	72
Crema di zucca e porro al rosmarino	73
Zuppa d'autunno	73
Friselle e olio nuovo	74
Uova al tartufo	74
Cardi al latte	75
Patate e funghi porcini	76
Finocchi e radicchio trevigiano in padella	76
Il profumo del Mediterraneo (rombo al forno)	77
Mouclade	78
Canocchie al vapore	79
Involtini di aguglia	80
Muggine al sale	81
Sarde in teglia	82
Sepioline ripiene	82
Triglie al forno	83
Baccalà in rosso alla triestina	84
Insalata di bresaola e funghi porcini	84
Carpaccio di razza Romagnola (o Piemontese, o Chianina...)	85

A pranzo con Giulia

Oggi polpette!86
Coniglio alle erbe87

INVERNO

Bambini e verdure (rigatoni con i cavolfiori)89
Tortiglioni o rigatoni con i "coriandoli"90
Spaghetti col tonno90
Come i cowboy (tagliatelle coi fagioli)91
Aringa, salmone, bottarga (condimento per la pasta)92
Spaghetti cacio e pepe93
Spaghetti con acciughe e mollica93
Gnocchi con ricotta di bufala e pesto genovese94
La pentola dell'arrosto (risotto col sugo dell'arrosto)95
Zuppa di verze96
Zuppa di patate e cavolfiore96
Passato di patate97
Zuppa di piselli secchi98
Zuppa mediorientale di lenticchie99
Zuppa di farro	100
Cotiche e fagioli	100
Öla occitana	101
Polenta con le vongole	102
Non è vero che tutto fa brodo (brodo di carne)	103
Polpo senza speranza	104
Cotolette di pesce spada	105
La meraviglia del pesce bollito	106
Insalatina di petto di faraona agli agrumi	107
Pollo al limone	108
Maiale con le carote	108
Crema valenciana	109
Fonduta di cioccolato e rum	110
Mousse di banane	111
Latteruolo	111



I segreti delle mie ricette sono pochissimi: tutto fresco, preferibilmente locale, acquistato al mercato, da gente di cui mi fido. Nessuna preclusione: le ricette vogliono fantasia, non regole fisse e ingredienti misurati e pesati. Tutti gli errori si possono correggere in cucina, tranne uno, la presunzione. Qui non ci sono piatti da grandi chef, ma scampoli di felicità gastronomica, ricercata ogni giorno, davanti ai fornelli. Come fosse una passeggiata per respirare un poco. O la pagina di un buon libro. Ovviamente nella mia cucina non c'è la televisione. Mentre la musica è benvenuta. Come gli amici.



Guido Tommasi Editore



9 788896 621707