

Stefano Arturi



Pausa pranzo

Come stare
lontano dai bar
e vivere felici



Guido Tommasi Editore

© Guido Tommasi Editore
DATANOVA S.r.l. - via de Togni 27 - 20123 Milano
www.guidotommasieditore.it
Prima edizione maggio 2007

Tutti i diritti riservati per tutti i paesi.

Editing: Prisca Destro, Giusy Marzano

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

Printed in Italy

ISBN 978 8886988 902

SOMMARIO

<i>Introduzione</i>	7
Caro lettore	10
Chi ben comincia... ..	13
Pane e... fantasia	22
Salsette, olive, sottaceti & Co.	31
Pasta, riso e dintorni	45
W la zuppa	63
Belle come il sole	75
Insolite insalate	84
Energia verde	105
Carne e (poco) pesce	155
Pausa dolce pausa	184
<i>Indici</i>	207

*Vieni, vieni, carino. Godiamo,
E cantiamo e balliamo e suoniamo!
Che piacer, che piacer che sarà!*

Don Giovanni, Mozart/Da Ponte

INTRODUZIONE

Se abitate in una di quelle cittadine piacevolmente sonnolente tanto amate da Slow Food, sarete probabilmente così fortunati da avere l'imbarazzo della scelta quanto a posti per la vostra pausa del mezzogiorno: trattorie, vinerie, mangerie & Co di ottima qualità. Beati voi. Questo libro non vi servirà: non compratelo.

Per moltissimi invece, soprattutto nelle grandi città, la pausa pranzo, diritto naturale del lavoratore moderno, è una tragedia. Questo libro allora vi servirà: compratelo.

Gran parte dell'offerta gastronomica del mezzogiorno (bar, trattorie, ristoranti...) è pessima: pastasciutte scotte, troppo condite e pesanti, miserrimi panini mollicci al prosciutto plastificato, generalmente preparati al volgere del Novecento e lasciati "in bellavista" a languire e mortificarsi (e a mortificare di conseguenza noi, quando li mangiamo), tristi "insalatone" senza capo né coda, vera accozzaglia di ingredienti di dubbia qualità. Questo mangiare è triste, pesante, poco salutare e, soprattutto, non è buono!

Eppure già da qualche anno un serpeggiante movimento di carbonari ha iniziato a reagire a questo stato di cose. La pausa pranzo "fai da te" è ritornata in auge. Siamo sempre di più a prepararci a casa qualche cosa da mangiare durante la sospirata pausa: un panino con le verdure grigliate, un'insalata leggera, una frittatina con le erbe profumate...

Introduzione

È, per dirla alla milanese, il ritorno della “schiscetta”, cioè della mitica “gavetta” cara a tanta iconografia operaia e militaresca: quel contenitore di alluminio (ma ora ne esistono di molto chic in acciaio) in cui il poveraccio di turno, operaio o milite che fosse, “schisciava” (cioè schiacciava) il suo mangiare. “Schiscetta” e “schiscettare” (mangiare dalla suddetta schiscetta, verbo da me spuratamente inventato e coniugato poi fantasiosamente) sono termini che compaiono spesso in questo libro: quindi familiarizzate con loro.

Al giorno d’oggi la situazione è molto cambiata: chi “schiscia” non lo fa necessariamente per risparmiare ma, soprattutto, per non soggiacere agli obbrobri della ristorazione media del mezzogiorno. Prepararsi cose che piacciono veramente, più sane e più buone di qualunque altra offerta della ristorazione, ha anche un’innegabile connotazione emotiva: è prendersi cura di sé, volersi coccolare, rifiutarsi di essere complici di un modo di mangiare omologato e omologante.

Ci vedete, noi “schiscettanti”, al parco o magari seduti sulla panchina sotto l’ufficio, all’ombra di un qualche spelacchiato alberello. Abbiamo l’aria contenta e rilassata e guardiamo con incredulità i “pastasciuttari” che, entrando nel solito bar per la solita pasta scotta, si accingono ad auto-infliggersi l’ennesima delusione gastronomica.

Ma non siamo saccenti né “razzisti”, garantisco – cerchiamo anzi di propagare il verbo e di portare nuovi amici sulla nostra panchina: “sei schiscettato oggi?” è una frase che risuona sempre più spesso per gli uffici milanesi e, *mutatis mutandis*, in tutta Italia, mi dicono.

Un “ideario”, più che un ricettario...

In questo libro ho voluto raccogliere le mie ricette “da schiscetta” preferite. Da anni, infatti, io stesso giro con la mia postina a tracolla e, se l'apriste, ci potreste facilmente trovare una qualunque schiscetta: un'insalata di carote alla tunisina, delle polpette con pinoli e uvetta e magari, se decido di strafare, anche un bel pezzo di castagnaccio con le mele.

Sono per la maggior parte ricette semplici e poco impegnative, idee e suggerimenti flessibili, non dogmi gastronomici.

A volte si tratta solo di comprare gli ingredienti “giusti” e combinarli poi con fantasia.

Sono piatti “vagabondi” e senza patria: sapori italiani si alternano a influenze straniere, giocosamente e senza prendersi troppo sul serio. Ecco dunque l'insalata di rinforzo napoletana, il guacamole messicano, gli spaghetti “cinesi” al sesamo, la frittata con la verza e la salsiccia.

Tantissime verdure, qualche proposta carnivora e di pesce, una manciata di idee per panini, qualche semplicissima minestra, una buona dose di cose dolci: è una cucina leggera, gustosa, allegra, improvvisata, pensata, sana, profumata, contenta, energizzante, colorata, appassionata, curiosa. È la cucina della nuova pausa pranzo.

CARO LETTORE

Un ottimo affare

Il concetto ritornerà come un mantra per tutto il libro: “cena & schiscetta”. Lo chiarisco qui una volta per tutte. Moltissimi di questi piatti sono stati pensati nell’ottica del “ceno stasera e ci schiscetto anche domani”, nel senso che funzionano sia come piatti per una cena veloce sia come schiscette... Si cucina una volta sola e ci si mangia due: mi sembra un ottimo affare.

Una volta raffreddato, il cibo cotto va riposto nel frigorifero, coperto dalla pellicola. Questa la teoria almeno: il frigo aiuta la conservazione ma può, in alcuni casi, alterare i sapori. A meno che faccia molto caldo, io conservo il cibo preparato e che utilizzerò per certo per la schiscetta dell’indomani a temperatura ambiente: pratica sconsigliata dai NAS, ma per la quale non sono mai morto. A voi la scelta. Il resto va in frigorifero, ovviamente.

Se sul posto di lavoro avete un forno a microonde, usatelo per riscaldare le vivande, ma con giudizio: moltissimi piatti sono comunque migliori a temperatura ambiente.

Più veloce della luce...

...non proprio, non sempre!

La maggior parte di questi piatti è veramente veloce, altri richiedono un po’ più di impegno.

È necessario riaffermare un’antichissima verità: cucinare bene richiede un minimo di tempo, dedizione e organizzazione. Vuol dire saper fare la spesa, abbinare gli ingredienti con cuore e cervello e capire la logica di un certo piatto, il che non significa certo spendere sempre ore e ore in cucina. Io non lo faccio.

Se non siete disposti a dedicare almeno mezzora alla vostra nutrizione (che vi mantiene vivi, belli e buoni, fuori e dentro!), riponete ora questo libro: non lo meritate.

Inoltre, bisogna... cucinare. “Non si nasce imparati”, “repetita iuvant”, “practice makes perfect” – a ogni latitudine, il concetto è sempre lo stesso: più cucinerete, più diventerete bravi e meno avrete bisogno di libri come il mio. Inoltre non potete certo pretendere di cucinare bene e velocemente senza un frigo e una dispensa ben forniti.

Cucinate con curiosità, osservando dove e come vi porta un suggerimento o un certo ingrediente: soltanto così svilupperete il vostro stile.

Porzioni & quantità: l'autore non è impazzito

Noterete che alcune ricette sono per una porzione, altre per 4-6, altre ancora invece per... un esercito. Ci sono piatti che possono essere cucinati senza problemi in quantità ridotte, altri invece vengono sicuramente meglio se preparati “per tanti”. Io cucino raramente piccole quantità: preferisco cucinare in abbondanza, conservare in frigo e/o invitare e offrire agli amici.

In alcune ricette non troverete il classico elenco con le quantità degli ingredienti. Non sono impazzito. Vuol dire che non sono strettamente necessarie e che un cucchiaino o una manciata in più o in meno di un qualche ingrediente non fa differenza. Queste ricette sono improntate alla massima libertà: una volta capita la “logica”, sarete liberi di seguire il vostro gusto e le vostre inclinazioni.

A volte invece sono stato molto preciso, sia sugli ingredienti sia sui tempi di cottura. In questi casi vi consiglio di attenervi alle mie indicazioni, almeno per le prime volte.

Sale, pepe, olio, aceto... *de gustibus*

Ho tralasciato spesso di indicare anche le quantità precise di questi ingredienti di base (soprattutto sale e olio). Ognuno si regoli a seconda del proprio gusto. I cibi vanno sempre salati all'inizio della cottura (salvo diversamente indicato) e corretti alla fine, se necessario. Il pepe deve essere sempre nero e macinato al momento.

Assaggiare e correggere

Il segreto della buona cucina: assaggiare, assaggiare e ancora assaggiare ed eventualmente (alla fine) correggere (di sale, pepe, aceto, spezie, succo di limone ecc.).

Abbinamenti, varianti e consigli

Spesso alla fine delle ricette ho indicato possibili abbinamenti, varianti e consigli: questo per darvi la possibilità di avere delle pause pranzo sempre diverse e stuzzicanti.

PASTA, RISO E DINTORNI

Non sono un grande amante della pasta. Quando ho quella fame assoluta e perentoria che non ammette repliche, raramente metto su la pentola per gli spaghetti: preferisco farmi un'omelette, un toast, del porridge (la pappa scozzese di fiocchi avena) o aprirmi una lattina di ceci e mangiarli caldi conditi con olio, pepe e una spruzzata di limone. Uno dei pochissimi piatti di pasta per cui stravedo veramente sono gli spaghetti al (mol-tissimo) burro e parmigiano, molto poco adatti a essere "schiscettati", converrete.

Esistono tuttavia delle ricette di pasta e riso a cui ricorro occasionalmente per animare il mio mangiare vagabondo da panchina. Si tratta di piatti che, per gli ingredienti usati, si prestano a essere mangiati anche freddi: alcuni tratti dalla nostra tradizione e uno (forse il mio preferito) con accenti cineseggianti.

A meno che ne mangiate un chilo al giorno, vale la pena investire in paste artigianali: costano, ma sono nettamente migliori. Le mie preferite: la Cocco, la Latini, la Martelli, la Rustichella d'Abruzzo. Un consiglio però: state molto attenti ai tempi di cottura, alcune di queste paste scuociono facilmente.

Sul versante riso, non ho una marca preferita: uso però generalmente soltanto la qualità carnaroli, i cui chicchi rimangono sempre un po' deliziosamente al dente (più dell'arborio o del vialone nano) – *de gustibus*.

ORECCHIETTE FREDDE CON CILIEGINI, BASILICO E MOZZARELLA DI BUFALA

A essere onesti, la "caprese" con la pasta.

Vero, ma con una piccola differenza: l'uso del peperoncino e del pecorino romano a contrastare la cremosità della mozzarella di

bufala e la dolcezza dei ciliegini. Questo contrasto di sapori anima il piatto in modo originale e gli conferisce una personalità più interessante.

Contrariamente a quanto molti credono, le paste fredde non vanno messe in frigorifero: il freddo fa perdere loro ogni sapore e le appiattisce. Anche in estate, meglio prepararle soltanto con alcune ore di anticipo e conservarle a temperatura ambiente.

Come spesso accade, la cena della domenica sera è la schiscetta del lunedì mezzogiorno.

Per 4-5

400 g di orecchiette
450 g di pomodori ciliegini
200 g di mozzarella di bufala
50 g di pecorino romano
una manciata di basilico
olio
sale
peperoncino

Cuocete al dente le orecchiette, scolatele molto bene e trasferitele in una grande insalatiera. Conditele con due cucchiaini d'olio e un bel pizzicotto di peperoncino. Lasciatele raffreddare, mescolando ogni tanto.

Nel frattempo, tagliate i ciliegini a quarti, salateli e lasciateli scolare in uno scolapasta. Tagliate la mozzarella a cubetti grandi più o meno come un'orecchietta e lasciateli scolare in uno scolapasta (una casa senza due scolapasta è ovviamente sfornita).

Sbriciolate grossolanamente il pecorino romano. Attenzione: ho detto "sbriciolate", non "grattugiate". Io lo faccio con un coltello pesante. Mischiatelo a un'abbondante manciata di basilico spezzettato con le mani. Aggiungete i pomodorini, il pecorino e la mozzarella. Un altro filo d'olio non ci starebbe male.

Lasciate insaporire la pasta per almeno un'ora.

FUSILLI CON ZUCCHINE, PINOLI E CAPPERI

Ho tratto questa ricetta da *The Greens Cookbook* (1987) di Deborah Madison, il libro che ha raccolto le ricette di Greens, il ristorante che ha rivoluzionato la cucina vegetariana negli Stati Uniti dalla fine degli anni Settanta. È una pasta che può essere mangiata sia calda sia a temperatura ambiente (tenendo la pasta molto al dente): cena e schischetta.

Per 4-5

400 g di fusilli

2 zucchine verdi e 2 gialle (o 4 verdi)

3 cucchiaini di pinoli

2 scalogni, affettati sottilmente

3 pomodori secchi, rinvenuti o sottolio, tagliati a julienne

un cucchiaio di capperi, sciacquati

la scorza grattugiata di un limone

prezzemolo, maggiorana e menta

olio extravergine d'oliva

Affettate le zucchine diagonalmente in fette lunghe e spesse meno di un centimetro. Impilate più fette e tagliatele a fiammifero. Se avete tempo, mettetele sotto sale per almeno un'ora: perderanno l'acqua di vegetazione e alla fine risulteranno più croccanti. Se non avete esagerato col sale non sarà poi necessario risciacquarle. Strizzatele delicatamente e asciugatele su un telo.

Soffriggete gli scalogni nell'olio; quando sono dorati, aggiungete i pinoli e fateli colorare. Toglieteli dalla padella, aggiungete altro olio e, a fiamma alta, fate saltare le zucchine per pochi minuti. Si devono colorare un po' ma fate attenzione a non farle stracocere. Se non le avete messe sotto sale, saranno più delicate e dovrete maneggiarle con attenzione, altrimenti si disferanno.

Unitele ai pinoli e aggiungete i pomodori secchi, le erbe aroma-

tiche tritate (non esagerate con la menta), i capperi e la scorza di limone. Al momento di servire, fate saltare la pasta aggiungendo un filo d'olio crudo alla fine.

Il parmigiano è tassativamente proibito ma, come tutte le regole, anche questa può essere derogata.

LA CITTÀ QUIETA E L'ORIENTE OVVERO NOODLES FREDDI AL SESAMO E PEPE SZECHUAN

Ad agosto 2006 a Milano si è stati benissimo.

La temperatura è sensibilmente calata, la diminuzione del traffico ha reso l'aria finalmente respirabile e temporali frequenti ci hanno regalato piacevoli frescori.

Città quieta e ritmi pigri. Non è soltanto una frase abusata: è proprio vero, ad agosto, Milano diventa più "umana" e "raccolta". Si scoprono sue dimensioni che, forse, durante il resto dell'anno, ci sfuggono più facilmente.

Durante questo mese di "chiusura" diventano ad esempio molto più visibili gli stranieri. Quante coppie "strane" ho incontrato al supermercato: anziani italiani a braccetto con persone dai lineamenti tipici del sud-est asiatico, "badati" e badanti che se ne andavano a fare la spesa. Procedevano lentamente, scambiandosi due parole e ridendo un po' sommessamente. Cosa avrebbero cucinato? Un bel risotto giallo o un curry aromatico di latte di cocco e coriandolo? Chissà se questi scambi culturali esistono o sono solo delle illusioni? In quante facce cinesi, marocchine, nere e dell'Europa dell'Est mi sono imbattuto in quei pomeriggi silenziosi.

Questi incontri velocissimi e fortuiti, che duravano il tempo di uno sguardo, mi hanno fatto venire voglia di fare una puntatina ai negozi etnici più vicini, quelli della nostra piccola Chinatown in zona Paolo Sarpi – erano mesi che non ci tornavo. Sacchi di riso basmati, scaffali stracolmi di noodles di tutti i tipi e grandezze, funghi e pesci secchi più diversi, alghe dai nomi non total-

mente estranei ma che di fatto non so associare a un sapore specifico, salse di soia e paste di miso, anatre e orecchie di maiale surgelate, casse di zenzero, di coriandolo e di cavolo cinese *pak choi*.

E poi, naturalmente, giganteschi wok di alluminio che sfamerebbero 20 persone “a padellata”, teiere, ciotole e ciotoline di ceramica, pentole di bambù per la cottura al vapore.

Mi sento sempre rigenerato da queste immersioni in questo mondo “strano”, che rimanda a un modo di cucinare molto diverso dal mio ma di cui intuisco anche la grande ricchezza.

Dopo la mia spedizione a Chinatown, a casa ho rivoluzionato la mia libreria e i miei file alla ricerca di ricette asiatiche facili e stuzzicanti.

Questi noodles freddi sono dei “vecchi amici”. È una ricetta tratta originariamente da *A New Way to Cook* (2001) di Sally Schneider, che da anni mi ha conquistato.

L'uso dell'aceto balsamico (di quelli da supermercato, *ça va sans dire*) rende questa ricetta clamorosamente falsa: si ispira ai sapori cinesi, nulla di più.

Fase I: Olio di sesamo aromatizzato col pepe Szechuan

4-6 cipollotti, affettati sottilmente

un pezzo di zenzero fresco (5 cm circa), tritato

2 cucchiaini di pepe Szechuan (cercatelo nei negozi cinesi)

150 ml di olio di sesamo

3 cucchiaini di olio di arachidi

un peperoncino rosso fresco, privato dei semi e tritato

Mischiate l'olio di sesamo e quello di arachidi. Scaldateli a fuoco basso. Quando l'olio è molto caldo, unite tutti gli altri ingredienti, contate fino a 10 e spegnete. Mescolate e coprite. Fatelo raffreddare completamente; meglio se lo lasciate riposare fino all'indomani.

Filtrate l'olio in un barattolo della marmellata e conservatelo in frigo, dove può stare fino a 3 mesi.

Fase 2: Noodles

Per 4

300 g di noodles cinesi (o 300 g di spaghetti)
olio di arachidi

Cucinate i noodles secondo le istruzioni, tenendoli al dente. Scolateli e passateli sotto l'acqua fredda. Scolateli bene e tamponateli con lo scottex. Conditeli con un cucchiaio di olio di arachidi e versateli poi su un canovaccio ad asciugare ulteriormente.

Fase 3: Condimento

2 cucchiaini di olio di sesamo aromatizzato
un cucchiaio e mezzo di salsa di soia o tamari
mezzo cucchiaino di zucchero
un pizzico di sale
un cucchiaio di aceto balsamico
peperoncino rosso tritato
un cucchiaino di zenzero fresco tritato
2 manciate di coriandolo tritato
4-5 cipollotti (quelli lunghi e bianchi), affettati molto finemente
una manciata di anacardi
2 cucchiaini di semi di sesamo

Mischiate l'olio di sesamo aromatizzato con la salsa di soia o tamari, lo zucchero, il sale e l'aceto balsamico.

Mescolate bene per sciogliere lo zucchero e aggiungete, a piacere, altro peperoncino rosso e lo zenzero – assaggiate e regolatevi. Versate questo condimento sui noodles e mescolate bene: come al solito, i risultati migliori si ottengono con le mani.

Ed è anche più divertente. Aggiungete il coriandolo tritato e i cipollotti.

Se volete rendere il piatto più sostanzioso, potete aggiungere dei bocconcini di pollo o di tonno prima marinati in olio d'oliva e succo di limone e poi fatti saltare in padella.

Coprite e fate riposare i noodles al fresco per un'ora (o più). Soltanto prima di servirli, aggiungete gli anacardi e i semi di sesamo tostati (in un padellino antiaderente a fuoco basso).

Ho provato ad accompagnarli anche alle melanzane arrostate (vedete la ricetta per il *baba ghanouj* a pag. 134; in questo caso arrostatele ma non tritatele).

>> L'olio di sesamo aromatizzato è buonissimo anche sugli spinaci (o biette) bolliti e ripassati in padella, sul pesce al vapore, sulle patate e i broccoli al vapore.

INSALATE DI RISO-ORZO-FARRO E SIMILI

Anche la classica insalata di riso può sorprendere piacevolmente, se ci si prende la briga di fare le cose per bene. Combinando indiscriminatamente tonno, pollo, uova sode, maionese, sottaceti e chi più ne ha più ne metta, si è sulla buona strada per offrire un "pastone" orripilante. Se fatta per benino invece può diventare un piatto estivo appetitoso e veloce. Si richiede un po' di attenzione nella cottura e nella scelta degli ingredienti.

Personalmente: *less is more*.

Trucco della massaia: qualunque insalata di riso e simili è più buona se comprende almeno un ingrediente croccante.

Servirla fredda da frigorifero è una barbarie: sempre, sempre a temperatura ambiente!

Per 4

250 g di riso (o farro/orzo)

olio

limone

Cuocete il riso (l'orzo/il farro) al dente in abbondantissima acqua salata, scolatelo e passatelo velocemente sotto l'acqua fredda: dovete fermare la cottura, non raffreddarlo completamente. Agitate lo scolapasta e zigzagando con una forchetta cercate di fare scolare il riso il più possibile. Conditelo con una vinaigrette abbondante di olio e limone.

Lasciatelo raffreddare e procedete con gli altri ingredienti, da aggiungere al riso quando è completamente freddo.

Col pollo et alia: un grosso petto di pollo cotto al vapore o arrostito tagliato a dadini, una manciata di olive nere snocciolate e tagliuzzate, un peperone rosso pelato (vedi pag. 18) a dadini, qualche capperone, prezzemolo tritato (o erba cipollina).

Col würstel et alia: un peperone rosso pelato (vedi pag. 18) a tocchetti, una manciata di provolone a cubetti e una di olive nere snocciolate e tagliuzzate, 4 würstel immersi in acqua bollente per 2 minuti e tagliati a dadini, prezzemolo tritato (o erba cipollina).

Con erbe tritate et alia: erbe profumate tritate (io uso prezzemolo, erba cipollina, timo, maggiorana e foglie di sedano), una manciata generosa di feta a cubetti, qualche capperone, un po' di sedano (fresco e croccante) tagliato a fettine non sottilissime.

BULGUR PILAF

Il bulgur è il grano bollito, essiccato e macinato a diversi gradi di grossezza, tipico di molta cucina mediorientale.

È un ingrediente sano e gustoso che troverete nei negozi di alimentari esotici o del commercio equo-solidale. È leggero, sazia

ed è molto versatile. Io lo cucino sempre in quantità industriali (500 g per 4-6 generose porzioni): dura nel frigo per giorni e mi "risolve" egregiamente molte cene, senza eccessivi "sbattimenti".

Pilaf di bulgur con ceci, uvetta e pinoli

Per 4-6

500 g di bulgur grosso, sciacquato sotto l'acqua corrente e scolato

una volta e mezza il suo (di bulgur) volume di brodo vegetale o acqua

mezzo cucchiaino scarso di semi di cardamomo (o qualche capsula un po' ammaccata, giusto per rompere il guscio)

un bastoncino di cannella

2 chiodi di garofano

un cucchiaino di pepe in grani

una foglia di alloro fresco

una bustina di zafferano

una cipolla

una lattina di ceci

una manciata di uvetta

una manciata di pinoli

olio

la scorza grattugiata di un'arancia

prezzemolo tritato

Aggiungete al liquido il cardamomo, la cannella, i chiodi di garofano, i grani di pepe e l'alloro fresco. Portate a bollore lentamente, coperto. Salate, se necessario.

Aggiungete lo zafferano, mescolate e lasciate riposare per 15 minuti, coperto.

In una pentola larga e capiente (io ne uso una di 32 cm di diametro) soffriggete la cipolla tritata e quando è completamente

morbida aggiungete il bulgur. Fatelo tostare per alcuni minuti a fiamma moderata.

Aggiungete il liquido caldo filtrandolo da un colino. Rimettete però la cannella nel bulgur.

Unite i ceci, già scolati e sciacquati sotto l'acqua corrente, e l'uvetta fatta rinvenire in acqua e strizzata. Cuocete a fiamma bassissima per 12-15 minuti, coperto.

Nel frattempo tostate i pinoli in un filo d'olio, a calore basso: devono assumere un tenue color oro.

Assaggiate il bulgur e aggiungete un po' d'acqua bollente se risultasse ancora duretto, oppure alzate la fiamma e fate evaporare se risultasse brodoso. Il bulgur deve comunque essere leggermente al dente. Sgranatelo con una forchetta, zigzagando.

Se lo mangio caldo aggiungo dei fiocchetti di burro, altrimenti un giro d'olio. Aggiungete la scorza d'arancia grattugiata, coprite con un canovaccio umido e lasciate riposare per 20 minuti circa. Unite i pinoli e un paio di cucchiari di prezzemolo e servitelo.

Il bulgur è molto buono anche a temperatura ambiente, ma potete riscaldarlo a fiamma bassissima, aggiungendo un dito d'acqua, o al microonde.

>> A volte lo mangio insieme a fegatini di pollo soffritti nel burro.

Pilaf di bulgur al pomodoro con melanzane arrostiti e timo

Per 4-6

500 g di bulgur grosso, sciacquato sotto l'acqua corrente e scolato

una volta e mezza il suo (di bulgur) volume di brodo vegetale o acqua

2 melanzane

una cipolla

un pizzico generoso di timo fresco tritato
un cucchiaio di paprika
un cucchiaino di cannella
una grattatina di noce moscata
un pizzico di pepe di Cayenna
un cucchiaino di zucchero
un pizzicotto di sale
una lattina di polpa di pomodoro a pezzettoni
una foglia di alloro fresco
la scorza grattugiata di un limone
olio
sale

Tagliate le melanzane a cubetti e conditeli con 4-5 cucchiai d'olio. Versatele su una teglia da forno che le contenga comodamente (non devono essere impilate) e arrostitele in forno caldo (180°) per 30 minuti circa, mescolando una volta. Devono risultare molto morbide.

In una pentola larga e capiente (io ne uso una di 32 cm di diametro) soffriggete la cipolla tritata e quando è completamente morbida aggiungete il bulgur. Fatelo tostare per alcuni minuti a fiamma moderata.

Aggiungete il timo, la paprika (se avete quella affumicata ancora meglio), la cannella, la noce moscata, il pepe di Cayenna, lo zucchero e un pizzicotto di sale.

Mescolate e aggiungete la polpa di pomodoro a pezzettoni, la foglia di alloro e 300 ml di acqua bollente.

Fate prendere il bollore e cuocete a fiamma bassissima per 12-15 minuti, coperto.

Assaggiate il bulgur e aggiungete un po' d'acqua bollente se risultasse ancora duretto, oppure alzate la fiamma e fate evaporare se risultasse brodoso. Il bulgur deve comunque risultare leggermente al dente.

Aggiungete la scorza di limone grattugiata. Coprite con un canovaccio umido e lasciate riposare per 20 minuti circa.

A volte, ma solo se lo mangio caldo, aggiungo anche una manciata di cubettini di scamorza.

Sgranate il bulgur con una forchetta, zigzagando. Aggiungete le melanzane e una spolverata di prezzemolo tritato, mescolando con una forchetta.

INSALATA DI COUSCOUS CON I CECI

Questa è una delle mie schiscette preferite: veloce, dura giorni nel frigorifero, versatile, buonissima.

Seguendo le istruzioni sui pacchetti di couscous precotto, mi sono spesso ritrovato alla fine con una "pappone" stracotto: l'errore è aggiungere acqua bollente e in quantità esagerata.

Adesso io uso acqua appena tiepida e un uguale volume di couscous e acqua.

Preparazione base del couscous

Per 5-6

500 g di couscous medio

500 ml di acqua appena tiepida

4 cucchiaini di olio

Sciogliete un cucchiaino di sale nell'acqua, aggiungeteci l'olio e mescolate. Versatela sul couscous mescolando (o meglio "zigzagando") con una forchetta in modo che venga assorbita: io uso una teglia di coccio molto grande (40 cm), così il couscous ha lo spazio per gonfiarsi. È importante non ammassarlo in un recipiente troppo piccolo. Lasciatelo così per 10-20 minuti.

Adesso viene il bello: ungetevi le mani con un po' d'olio e usatele per lavorare il couscous. Dovete prenderne un po' fra le mani e sfregarlo delicatamente fra i palmi e le dita, facendolo poi ricadere nel piatto. In questo modo lo sgranate e rompete le

“pallottole” che si fossero formate. Lo scopo è di ottenere un couscous dai grani separati, “leggero e arioso”.

Questa è la preparazione base. Se volete mangiarlo caldo (con uno spezzatino nordafricano o con delle verdure brodose) mettetelo in forno caldo (180°) per mezzora circa, scoperto. Incorporate poi, mescolando delicatamente con una forchetta (il movimento è sempre “a spirale” e a “zig-zag”) 50 g circa di burro a fiocchetti o qualche cucchiaino di olio d'oliva.

Invece per l'insalata fredda che vi suggerisco vi serviranno:
il succo e la scorza grattugiata di 2 limoni
erbe aromatiche tritate (prezzemolo, coriandolo, menta, erba
cipollina, maggiorana a piacere)
2 lattine di ceci

Assaggiate il couscous e regolatelo di sale. Conditelo con il succo e la scorza di limone, mescolando con una forchetta. Lasciatelo riposare per 10 minuti.

A questo punto dovete incorporare le erbe: più che mai è una questione di gusti personali. A me piace che sia “molto” verde e ci vado pesante, facendo però in modo che non sia la menta a dominare.

Sciacquate bene e scolate i ceci. Aggiungeteli all'insalata e assaggiate: io finisco con l'aggiungerci quasi sempre altro succo di limone. Lascio riposare per mezzoretta, se ho tempo.

Variazioni

A volte ci aggiungo anche dei pomodorini o del peperone rosso o giallo pelato (vedi pag. 18), tagliati piccoli piccoli – lavoro certosino.

>> Questa insalata accompagna splendidamente le salsicce grigliate, le polpettine (vedi pag. 170), le cotolette in carpione (vedi pag. 161) e l'insalata di feta (vedi pag. 99). Ma è perfetta anche da sola, *obviously*.

RINGRAZIAMENTI

Grazie a Cri, Elena, Anna, Silvia, Fabri, Martina – senza di voi, tutto sarebbe molto più difficile (e ci divertiamo pure).

Grazie a Giordano De Giuli e a Giuditta Sacchi per il mio ritratto – due persone, e una allo stesso tempo.

Grazie a Marina Malvezzi di www.mangiarebene.com.

Grazie a tutto lo staff di Guido Tommasi Editore – so che questa mia “schiscetta” non è stata una passeggiata.

Grazie a tutti coloro che, in questo momento, stanno cucinando con cuore e cervello: nutrire e condividere il cibo è uno dei più potenti gesti di civiltà e di amore che possiamo compiere.

INDICE DELLE RICETTE

Chi ben comincia...	13
Il mio kit di sopravvivenza ovvero della dispensa	13
Trucchi per una schiscetta eccezionale	17
Come resuscitare il pane	17
Come resuscitare le verdure	17
Come conservare l'insalata	17
Come preparare uova sode perfette	18
Come pelare i peperoni	18
La maionese	19
La vinaigrette	20
Pane e... fantasia	22
Ode al pane e salame ovvero il re dei panini	22
Ciabatta con porchetta, sedano e barbabietola	24
Baguette, asparagi e prosciutto cotto	25
Baguette, frittata e asparagi	25
L'avocado in tre panini	26
Il pan bagnà ovvero l'estate in un panino	26
Un panino a settembre	27
Un quasi pan bagnà invernale	28
Pane arabo con feta grigliata	28
Pitta con hummus, rucola e carote grattugiate	29
Pumpnickel con aringhe marinate e sesamo	29
Pumpnickel con spuma di sardine	29
Coney Island	30
Salsette, olive, sottaceti & Co.	31
Tapenade di olive verdi	31
Le olive verdi saporite dei miei turchi	32
Labneth	33
La chutney di peperoni rossi e zenzero di Escoffier	34
Marmellata di cipolle al vino rosso	35
I miei falsi sottaceto	36
Carote sottaceto	37

Indice delle ricette

Cipolle sottaceto	38
Peperoni in agrodolce	38
Cavolo rosso in agrodolce con vino rosso e spezie	39
Pincho de bonito y tomate (salsetta di tonno alla spagnola)	40
Harissa casalinga	41
Insalata di tahini	42
Guacamole	43
Pasta, riso e dintorni	45
Orecchiette fredde con ciliegini, basilico e mozzarella di bufala	45
Fusilli con zucchine, pinoli e capperi	47
La città quieta e l'Oriente ovvero noodles freddi al sesamo e pepe Szechuan	48
Insalate di riso-orzo-farro e simili	51
Bulgur pilaf	52
Pilaf di bulgur con ceci, uvette e pinoli	53
Pilaf di bulgur al pomodoro con melanzane arrostiti e timo	54
Insalata di couscous con i ceci	56
Quinoa, il cibo degli dei	58
Insalata di quinoa con frutta secca e pinoli al profumo di agrumi	59
Insalata di quinoa alla moda della cucina Thau	61
W la zuppa	63
Vellutata di piselli	63
Vellutata di piselli con latte di cocco e coriandolo	65
Un'arancia, due vellutate	66
Vellutata di broccoli, arancia e peperoncino	67
Vellutata di carote, arancia e zenzero	68
Il minestrone ovvero "barare è concesso"	69
Minestra di piselli secchi e patate	70
Shorbet Adds (minestra egiziana di lenticchie rosse)	71
Belle come il sole	75
Frittata con le zucchine e i loro fiori	76
Frittata con le verze e la pancetta	77

Indice delle ricette

Frittata con la menta	78
Frittata provenzale	79
Tortilla	80
Kuku-ye badenjan (kuku con le melanzane)	82
Kuku-ye sabzi (kuku con le erbe)	83
Insolite insalate	84
Carote per tutti i gusti	84
Insalata di carote con erbe profumate	84
Insalata alla tunisina di carote e harissa	84
Carote arrostiti con salsa verde	86
Insalata di carote con uvette e noci	86
Insalata marocchina di carote in agrodolce	87
Due insalate di patate	88
Insalata di patate come l'ho sempre fatta (la tradizionale)	88
Insalata di patate-folgorazione	90
Insalata di zucchine e ceci	90
Insalata di zucchine con lo yogurt	91
Insalata di cavolo verza con le noci (e, a volte, il gruviera)	92
Insalata di rinforzo napoletana	93
Insalata di sedano di Verona	94
Insalata di broccoli, peperoni arrosto, capperi e olive	95
Insalata di gambi di broccolo col peperoncino	97
Cool like a cucumber!	97
Cetrioli con vinaigrette alla panna e dragoncello	98
Cetrioli con vinaigrette alla cinese	98
Cetrioli con lo yogurt	99
Insalata di feta	99
Hummus bi tahina (purè di ceci e tahini)	100
Zaalouk (insalata di melanzane arrostiti e pomodori alla marocchina)	101
Billy's coleslaw (insalata americana di verza e panna)	103
Energia verde	105
Un tris di asparagi	105
Asparagi e maionese	106

Indice delle ricette

Insalata brusca di asparagi con il pecorino	106
Soldatini di asparagi e speck	107
BB: la mia rossa preferita	108
Barbabietole e cipolle sottaceto	108
Barbabietole brusche	109
Insalata di barbabietola alla provenzale	109
Insalata di barbabietole alla marocchina	110
Insalata di barbabietole alla russa	111
Barba di frate in salsa brusca	111
Carciofi arrostiti fave, rucola e pecorino	112
Una ciotola di ceci	113
I soliti ignoti ovvero pasta e ceci	114
Ceci in insalata	116
Ceci, spinaci e semi di sesamo	117
La zuppa di fagioli più facile del mondo	118
Borlotti con cipolle al pomodoro "alla turca"	120
Fagiolini e patate all'indiana	122
Finocchi bruschi al vapore	123
Padellata di funghi saltati e spinaci	124
Lenticchie mon amour	126
Lenticchie: cottura base	126
Passato di lenticchie hic et nunc	128
Insalata di lenticchie, peperone rosso e feta	128
Lenticchie ripassate con pomodoro e basilico	129
Lenticchie e spinaci	129
Lenticchie con coriandolo e prezzemolo	130
Dal di lenticchie (all'italiana e senza pretese)	131
Melanzane arrostate	132
Baba ghanouj (crema di melanzane arrostate e tahini)	134
Melanzane e ceci alla Merguez	135
Involtini di peperoni arrosto con tonno e limone	136
Peperoni con salsa di acciughe, noci e fontina	137
Due ricette con i piselli	138
Pisellini ubriachi con lattuga	138
Piselli con latte di cocco e coriandolo	139

Indice delle ricette

Friselle con uova sode e salsa di pomodoro	139
La ratatouille	140
Spinaci con l'uvetta e i pinoli	142
Sformato di verza	143
Tian e tielle	144
Tian di zucchine e pomodori	144
Tiella di melanzane, peperoni e cipolle con formaggio di capra	145
Torta di zucchine e ricotta	147
Zucchine arrostiti con salsetta verde	149
Zucchine e carote con la ricotta	150
Zucchine trifolate ovvero "salvati in corner"	151
Zucchine con uvetta e pinoli	152
Purè di patate all'olio d'oliva	153
Carne e (poco) pesce	155
Mille e un pollo grigliato (o quasi)	155
Pollo grigliato all'indiana	156
Pollo grigliato alla moda della cucina toscana	157
Pollo grigliato con melanzane e pesto	158
Pollo grigliato con salsa ravigote	158
Pollo grigliato alla marocchina	159
Pollo grigliato alla senape e miele	159
Pollo al cartoccio alla cinese	160
Cotolette di pollo in carpione	161
Il pollo freddo della mamma di Silvia	163
Involtoni di pollo nella pellicola	165
Istituzioni di polpettone & polpettine	166
Polpettone con uvette e pinoli	169
Polpettone con capperi e acciughe	170
Dal polpettone alle polpettine	170
La costata di manzo	171
Rillettes de lapin	172
Coppa di maiale alle erbe profumate	173
Lenticchie e salsicce	176
Fegato grigliato al cumino	177

Indice delle ricette

Aringhe marinate "1 & 2"	179
Aringhe marinate con l'aceto, il vino bianco e la cannella	179
Aringhe marinate col limone, l'aglio e il peperoncino	180
Esqueixada de bacalao	180
Tonno grigliato con salsette varie	181
Pausa dolce pausa	184
Banana loaf	184
Bread pudding (il dolce di pane)	185
Castagnaccio ricco	186
The best chocolate brownies	187
Crema di albicocche, yogurt e finto caramello	188
Crema di ricotta e caffè	189
Eliza Acton's apple sauce ovvero il dolce di mele più buono e facile del mondo	190
Frutta sciroppata ovvero elogio dell'imperfezione	191
Pesche sciroppate	191
Zuppa di pesche e cantucci	192
Il buccellato di Artusi	192
Ciambelle ossia buccellati	193
Buccellato ai semi di finocchio dell'Arturi	193
Miascia	194
Torta ebraico-spagnola di arance e mandorle	195
Torta appiccicosa di limone (tutto in uno)	197
Torta di carote e polenta	198
Torta di polenta e mandorle	199
Torta di cacao e nocciole facile facile	200
Frutta, frutta, frutta – sana, buona, golosa!	201
Melone, lamponi e acqua di rosa	202
Ananas, arancia, banana e frutti della passione	202
Mango e fragole col moscato	203
Arance e succo di mandarini (e a volte cannella)	204
Pesche e lamponi	204

INDICE DEGLI INGREDIENTI

Acciughe	
Peperoni con salsa di acciughe, noci e fontina	137
Polpettone con capperi e acciughe	170
Albicocche	
Crema di albicocche, yogurt e finto caramello	188
Ananas	
Ananas, arancia, banana e frutti della passione	202
Arance	
Ananas, arancia, banana e frutti della passione	202
Arance e succo di mandarini (e a volte cannella)	204
Torta ebraico-spagnola di arance e mandorle	195
Vellutata di broccoli, arancia e peperoncino	67
Vellutata di carote, arancia e zenzero	68
Aringhe	
Aringhe marinate col limone, l'aglio e il peperoncino	180
Aringhe marinate con l'aceto, il vino bianco e la cannella	179
Pumpernickel con aringhe marinate e sesamo	29
Asparagi	
Asparagi e maionese	106
Baguette, asparagi e prosciutto cotto	25
Baguette, frittata e asparagi	25
Insalata brusca di asparagi con il pecorino	106
Soldatini di asparagi e speck	107
Avocado	
Avocado in tre panini	26
Guacamole	43
Baccalà	
Esqueixada de bacalao	180
Banane	
Ananas, arancia, banana e frutti della passione	202
Banana loaf	184
Barba di frate in salsa brusca	111

Indice degli ingredienti

Barbabietole	
Barbabietole brusche	109
Barbabietole e cipolle sottaceto	108
Ciabatta con porchetta, sedano e barbabietola	24
Insalata di barbabietola alla provenzale	109
Insalata di barbabietole alla marocchina	110
Insalata di barbabietole alla russa	111
Broccoli	
Insalata di broccoli, peperoni arrosto, capperi e olive	95
Insalata di gambi di broccolo col peperoncino	97
Vellutata di broccoli, arancia e peperoncino	67
Buccellato ai semi di finocchio dell'Arturi	194
Bulgur	
Pilaf di bulgur al pomodoro con melanzane arrostate e timo	54
Pilaf di bulgur con ceci, uvette e pinoli	53
Caffè	
Crema di ricotta e caffè	189
Capperi	
Insalata di broccoli, peperoni arrosto, capperi e olive	95
Polpettone con capperi e acciughe	170
Carciofi	
Carciofi arrostiti, fave, rucola e pecorino	112
Carote	
Carote arrostate con salsa verde	86
Carote sottaceto	37
Insalata alla tunisina di carote e harissa	84
Insalata di carote con erbe profumate	84
Insalata di carote con uvette e noci	86
Insalata marocchina di carote in agrodolce	87
Pitta con hummus, rucola e carote grattugiate	28
Torta di carote e polenta	198
Vellutata di carote, arancia e zenzero	68
Zucchine e carote con la ricotta	150
Castagnaccio ricco	186
Cavolo rosso in agrodolce con vino rosso e spezie	39

Indice degli ingredienti

Ceci	
Ceci in insalata	116
Ceci, spinaci e semi di sesamo	117
Hummus bi tahina	100
Insalata di couscous con i ceci	56
Melanzane e ceci alla Merguez	135
Pasta e ceci	114
Pilaf di bulgur con ceci, uvette e pinoli	53
Cetrioli	
Cetrioli con lo yogurt	99
Cetrioli con vinaigrette alla cinese	98
Cetrioli con vinaigrette alla panna e dragoncello	98
Insalata di zucchine e ceci	90
Ciabatta con porchetta, sedano e barbabietola	24
Ciambelle ossia buccellati	193
Cioccolato	
The best chocolate brownies	187
Torta di cacao e nocciole facile facile	200
Cipolle	
Barbabietole e cipolle sottaceto	108
Cipolle sottaceto	38
Marmellata di cipolle al vino rosso	35
Tiella di melanzane, peperoni e cipolle con formaggio di capra	145
Coney Island	30
Coniglio	
Rillettes de lapin	172
Costata di manzo	171
Couscous	
Insalata di couscous con i ceci	56
Fagioli	
Borlotti con cipolle al pomodoro "alla turca"	120
Zuppa di fagioli	118
Fagiolini e patate all'indiana	122
Farina di mais	
Torta di carote e polenta	198

Indice degli ingredienti

Torta di polenta e mandorle	199
Farro	
Insalate di riso-orzo-farro e simili	51
Fave	
Carciofi arrostiti, fave, rucola e pecorino	112
Fegato grigliato al cumino	177
Feta	
Insalata di feta	99
Insalata di lenticchie, peperone rosso e feta	128
Pane arabo con feta grigliata	28
Finocchi bruschii al vapore	123
Fontina	
Peperoni con salsa di acciughe, noci e fontina	137
Formaggio di capra	
Tiella di melanzane, peperoni e cipolle con formaggio di capra	145
Fragole	
Mango e fragole col moscato	203
Frutto della passione	
Ananas, arancia, banana e frutti della passione	202
Funghi	
Padellata di funghi saltati e spinaci	124
Harissa	
Harissa casalinga	41
Insalata alla tunisina di carote e harissa	84
Hummus	
Hummus bi tahina	100
Pitta con hummus, rucola e carote grattugiate	28
Insalata di rinforzo napoletana	93
Lamponi	
Melone, lamponi e acqua di rosa	202
Pesche e lamponi	204
Lenticchie	
Dal di lenticchie	131
Insalata di lenticchie, peperone rosso e feta	128
Lenticchie con coriandolo e prezzemolo	130

Indice degli ingredienti

Lenticchie e salsicce	176
Lenticchie e spinaci	129
Lenticchie ripassate con pomodoro e basilico	129
Lenticchie: cottura base	126
Passato di lenticchie hic et nunc	128
Shorbet Adds	71
Limone	
Torta appiccicosa di limone (tutto in uno)	197
Maiale	
Lenticchie e salsicce	176
Coppa di maiale alle erbe profumate	173
Maionese casalinga	19
Mandorle	
Torta di polenta e mandorle	199
Torta ebraico-spagnola di arance e mandorle	195
Mango e fragole col moscato	203
Melanzane	
Baba ghanouj	134
Kuku-ye badenjan	82
Melanzane arrostiti	132
Melanzane e ceci alla Merguez	135
Pilaf di bulgur al pomodoro con melanzane arrostiti e timo	54
Pollo grigliato con melanzane e pesto	158
Tiella di melanzane, peperoni e cipolle con formaggio di capra	145
Zaalouk	101
Mele	
Eliza Acton's apple sauce	190
Melone, lamponi e acqua di rosa	202
Miascia	195
Minestrone, ovvero "barare è concesso"	69
Nocciole	
Torta di cacao e nocciole facile facile	200
Olive	
Insalata di broccoli, peperoni arrostiti, capperi e olive	95
Olive verdi saporite	32

Indice degli ingredienti

Tapenade di olive verdi	31
Orzo	
Insalate di riso-orzo-farro e simili	51
Pane	
Baguette, asparagi e prosciutto cotto	25
Baguette, frittata e asparagi	25
Bread pudding (il dolce di pane)	185
Pan bagnà	26
Pan bagnà invernale	27
Pane arabo con feta grigliata	28
Pane e salame	22
Pitta con hummus, rucola e carote grattugiate	28
Pumpernickel con aringhe marinate e sesamo	29
Pumpernickel con spuma di sardine	29
Pasta	
Fusilli con zucchine, pinoli e capperi	47
Orecchiette fredde con ciliegini, basilico e mozzarella di bufala	45
Noodles freddi al sesamo e pepe Szechuan	48
Pasta e ceci	114
Patate	
Fagiolini e patate all'indiana	122
Insalata di patate come l'ho sempre fatta (la tradizionale)	88
Insalata di patate-folgorazione	90
Minestra di piselli secchi e patate	70
Purè di patate all'olio d'oliva	153
Pecorino	
Carciofi arrostiti fave, rucola e pecorino	112
Insalata brusca di asparagi con il pecorino	106
Peperoni	
Chutney di peperoni rossi e zenzero di Escoffier	34
Insalata di broccoli, peperoni arrosto, capperi e olive	95
Insalata di lenticchie, peperone rosso e feta	128
Involtini di peperoni arrosto con tonno e limone	136
Peperoni a crudo	18
Peperoni arrostiti	19

Indice degli ingredienti

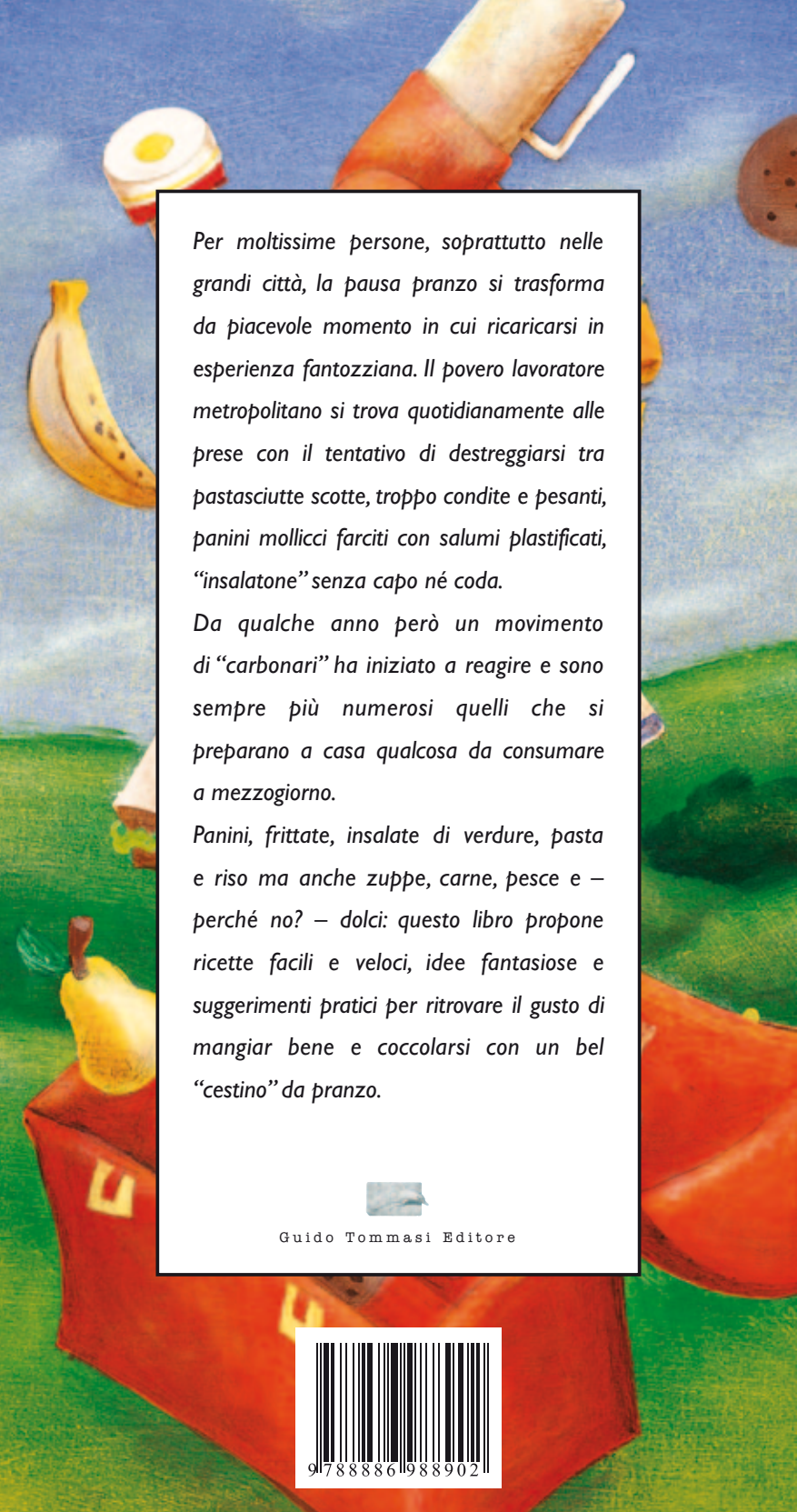
Peperoni con salsa di acciughe, noci e fontina	137
Peperoni in agrodolce	38
Tiella di melanzane, peperoni e cipolle con formaggio di capra	145
Pesche	
Pesche e lamponi	204
Pesche sciroppate	191
Zuppa di pesche e cantucci	192
Piselli	
Minestra di piselli secchi e patate	70
Piselli con latte di cocco e coriandolo	139
Pisellini ubriachi con lattuga	138
Vellutata di piselli con latte di cocco e coriandolo	65
Vellutata di piselli freschi	63
Pollo	
Cotolette di pollo in carpione	161
Il pollo freddo della mamma di Silvia	163
Involtoni di pollo nella pellicola	165
Pollo al cartoccio alla cinese	160
Pollo grigliato all'indiana	156
Pollo grigliato alla marocchina	159
Pollo grigliato alla moda della cucina toscana	157
Pollo grigliato alla senape e miele	159
Pollo grigliato con melanzane e pesto	158
Pollo grigliato con salsa ravigote	158
Polpettine (dal polpettone alle polpettine)	170
Polpettone con capperi e acciughe	170
Polpettone con uvette e pinoli	169
Porchetta	
Ciabatta con porchetta, sedano e barbabietola	24
Pomodori	
Orecchiette fredde con ciliegini, basilico e mozzarella di bufala	45
Pincho de bonito y tomate	40
Tian di zucchine e pomodori	144
Zaalouk	101

Indice degli ingredienti

Quinoa	
Insalata di quinoa alla moda della cucina Thai	61
Insalata di quinoa con frutta secca e pinoli al profumo di agrumi	59
Ratatouille	140
Ricotta	
Crema di ricotta e caffè	189
Torta di zucchine e ricotta	147
Zucchine e carote con la ricotta	150
Riso	
Insalate di riso-orzo-farro e simili	51
Rucola	
Carciofi arrostiti, fave, rucola e pecorino	112
Pitta con hummus, rucola e carote grattugiate	28
Sardine	
Pumpernickel con spuma di sardine	29
Sedano	
Insalata di sedano di Verona	94
Spinaci	
Ceci, spinaci e semi di sesamo	117
Lenticchie e spinaci	129
Padellata di funghi saltati e spinaci	124
Spinaci con l'uvetta e i pinoli	142
Tahini	
Baba ghanoui	134
Hummus bi tahina	100
Insalata di tahini	42
Tonno	
Involtini di peperoni arrosto con tonno e limone	136
Pincho de bonito y tomate	40
Tonno grigliato con salsette varie	181
Uova	
Baguette, frittata e asparagi	25
Friselle con uova sode e salsa di pomodoro	139
Frittata con la menta	78

Indice degli ingredienti

Frittata con le verze e la pancetta	77
Frittata con le zucchine e i loro fiori	76
Frittata provenzale	79
Kuku-ye badenjan	82
Kuku-ye sabzi	83
Maionese casalinga	19
Tortilla	80
Uova sode	18
Yogurt	
Crema di albicocche, yogurt e finto caramello	188
Insalata di zucchine con lo yogurt	91
Labneth	33
Verza	
Billy's coleslaw	103
Frittata con le verze e la pancetta	77
Insalata di cavolo verza con le noci	92
Sformato di verza	143
Vinaigrette	
Vinaigrette ordinaria	20
Vinaigrette straordinaria	20
Zenzero	
Vellutata di carote, arancia e zenzero	68
Zucchine	
Frittata con le zucchine e i loro fiori	76
Fusilli con zucchine, pinoli e capperi	47
Insalata di zucchine con lo yogurt	91
Insalata di zucchine e ceci	90
Tian di zucchine e pomodori	144
Torta di zucchine e ricotta	147
Zucchine arrostiti con salsetta verde	149
Zucchine con uvetta e pinoli	152
Zucchine e carote con la ricotta	150
Zucchine trifolate ovvero "salvati in corner"	151



Per moltissime persone, soprattutto nelle grandi città, la pausa pranzo si trasforma da piacevole momento in cui ricaricarsi in esperienza fantozziana. Il povero lavoratore metropolitano si trova quotidianamente alle prese con il tentativo di destreggiarsi tra pastasciutte scotte, troppo condite e pesanti, panini mollicci farciti con salumi plastificati, “insalatone” senza capo né coda.

Da qualche anno però un movimento di “carbonari” ha iniziato a reagire e sono sempre più numerosi quelli che si preparano a casa qualcosa da consumare a mezzogiorno.

Panini, frittate, insalate di verdure, pasta e riso ma anche zuppe, carne, pesce e – perché no? – dolci: questo libro propone ricette facili e veloci, idee fantasiose e suggerimenti pratici per ritrovare il gusto di mangiar bene e coccolarsi con un bel “cestino” da pranzo.



Guido Tommasi Editore



9 788886 988902