

donna hay



SEMPLICI ESSENZIALI

manzo, agnello + maiale



sommario

introduzione 6

 basi 8

 manzo 26

 agnello 46

 maiale 66

glossario 88

indice 91

introduzione

Visto che il mio principio ispiratore in cucina è comprare sempre il miglior prodotto disponibile, sono disposta a darmi parecchio da fare per trovare ottimi tagli di carne. Ho incontrato mio marito Bill proprio mentre ero alla ricerca del cosciotto di agnello perfetto per uno shooting fotografico.

Ho trovato l'agnello e l'uomo dei miei sogni, quindi credo che la mia missione abbia avuto successo. Bill è allevatore e macellaio, e il suo taglio preferito per l'arrosto è la spalla di agnello, che però richiede il lusso del tempo e una cottura lenta, affinché la carne, saporitissima, scivoli via letteralmente dall'osso. Questa raccolta di ricette comprende alcuni dei classici piatti della festa per amici e familiari, ma ho inserito anche molte ricette di agnello, manzo e maiale per le occasioni di tutti i giorni, quando servono piatti semplici ma gustosi che siano anche rapidi da preparare. Sono sicura che di alcune non potrete più fare a meno.

Donna



moussaka

4 melanzane, a fette
 80ml di olio d'oliva
 1 cipolla bionda, tritata
 3 spicchi d'aglio, schiacciati
 1kg di carne di manzo macinata
 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
 500ml di passata di pomodoro
 sale e pepe nero macinato
 1,5kg di ricotta
 5 uova
 2 cucchiaini di timo
 500g di patate farinose, sbucciate e tagliate a fette
 45g di basilico
 35g di origano
 100g di parmigiano grattugiato
 400g di mozzarella grattugiata
 insalata, per servire

Scaldate il forno a 200°C. Spennellate le melanzane con metà dell'olio e mettetele su una teglia foderata di carta da forno. Cuocete per 10–15 minuti o finché sono dorate. Mettete da parte. Abbassate la temperatura a 180°C. Scaldate una casseruola capiente su fuoco alto, versateci l'olio rimasto, la cipolla e l'aglio e cuocete per 2–3 minuti. Cuoceteci la carne per 5 minuti o finché è ben dorata, rompendo i grumi. Aggiungete il concentrato di pomodoro e cuocete per 1 minuto. Unite la passata di pomodoro, salate, pepate, abbassate la fiamma al minimo e fate sobbollire per 15–20 minuti o finché la salsa si addensa. Mescolate bene in una ciotola la ricotta, le uova e il timo. Disponete le patate in un unico strato sul fondo di una pirofila da 4 litri. Metteteci sopra le melanzane e stendete metà del composto con la ricotta. Cospargete con metà del basilico e dell'origano e poi con metà del parmigiano e della mozzarella. Disponeteci sopra la carne e le erbe rimaste. Stendeteci sopra la ricotta rimasta e completate con i formaggi. Infornate per 40 minuti o finché la superficie è dorata. Servite con l'insalata. Per 10-12.

pie di carne classiche

1 dose di pasta brisée (vedi pagina 88)
 375g di pasta sfoglia già pronta, scongelata
 1 uovo, leggermente sbattuto
ripieno di carne
 1 cucchiaio di olio
 2 cipolle, tritate
 1,5kg di spezzatino di manzo
 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
 1,125 litri di brodo di manzo
 250ml di vino rosso
 1 cucchiaio di salsa Worcester
 2 cucchiaini di maizena
 60ml d'acqua
 sale e pepe nero macinato

Per il ripieno, scaldate l'olio in una casseruola su fuoco alto. Unite le cipolle e cuocete per 2 minuti o finché sono tenere. Unite la carne e cuocete per 2 minuti o finché si sigilla. Versate il concentrato di pomodoro, il brodo, il vino, la salsa Worcester e fate sobbollire, senza coperchio, per 1 ora o finché la carne è tenera. Mescolate la maizena e l'acqua fino a ottenere una pasta liscia. Unite al composto con il manzo e saltate per 4 minuti o finché si addensa e riprende il bollore. Salate, pepate e metteteci da parte a raffreddare. Scaldate il forno a 180°C. Stendete la pasta brisée a 3mm di spessore su un piano di lavoro leggermente infarinato. Ritagliate 6 dischi per le basi delle pie (potrebbe essere necessario impastare i ritagli) per foderare stampini di 9cm di diametro alla base e di 11cm al bordo superiore. Farcite con il ripieno. Stendete la pasta a 3mm di spessore e ricavate 6 coperchietti. Appoggiateli sul ripieno e sigillate bene i bordi della pasta. Spennellate la superficie con l'uovo e praticateci un taglio. Infornate per 30 minuti o finché le pie sono dorate. Per 6.



moussaka



pie di carne classiche

maiale al pepe e insalata di sedano

1kg di patate novelle
1 cucchiaio di olio vegetale
3 filetti di maiale da 250g, puliti
2 cucchiaini di olio d'oliva
sale marino e pepe nero macinato
2 coste di sedano, tagliate a strisce sottili
150g di spinaci
condimento alla panna acida
125g di panna acida
1 cucchiaio di senape in grani
2 cucchiaini di aceto di vino bianco
1 spicchio d'aglio, schiacciato
20g di prezzemolo tritato
60ml d'acqua

Scaldate il forno a 200°C. Per il condimento alla panna acida, mescolate in una ciotola la panna acida, la senape, l'aceto, l'aglio, il prezzemolo e l'acqua. Mettete le patate e l'olio vegetale in una pirofila, mescolate bene e arrostite per 45 minuti o finché sono dorate. Verso fine cottura, scaldate una padella antiaderente su fuoco alto. Spennellate il maiale con olio d'oliva, salate, pepate e cuocete 1 minuto per lato. Mettete il maiale su una griglia e infornate per circa 10 minuti o finché la carne è ben cotta. Affettate la carne. Mescolate le patate, il sedano, gli spinaci e metà del condimento, distribuite l'insalata di patate e il maiale tra i piatti, versateci sopra il condimento e servite. Per 4.

filetto di maiale con couscous alle erbe miste

270g di couscous
375ml di brodo di pollo
40g di menta
40g di coriandolo
50g di mandorle a scaglie, tostate
sale e pepe nero macinato
3 filetti di maiale da 250g, puliti
1 cucchiaio di olio d'oliva
1 cucchiaino di cumino macinato
1 cucchiaio di coriandolo macinato
½ cucchiaino di paprika
yogurt naturale, per servire

Scaldate il forno a 180°C. Mettete il couscous in una ciotola resistente al calore e versateci sopra il brodo bollente. Coprite con la pellicola e lasciate riposare per 5 minuti o finché tutto il liquido è stato assorbito. Incorporate la menta, il coriandolo, le mandorle, il sale e il pepe. Mettete da parte e tenete in caldo. Spennellate il maiale con metà dell'olio. Mescolate bene in una ciotola il cumino, il coriandolo e la paprika. Sfregate uniformemente il composto sul maiale. Scaldate l'olio rimasto in una padella grande antiaderente. Cuoceteci la carne 2–3 minuti per lato o finché è dorata. Mettete su una teglia e cuocete per 15 minuti o finché è ben cotto. Affettate il maiale e servitelo con il couscous e lo yogurt. Per 4.



maiale al pepe e insalata di sedano



filetto di maiale con couscous alle erbe miste

a

agnello 46–65
 agnello in crosta di cumino
 con insalata di ceci 58
 agnello in padella alla senape 50
 agnello zattar con spinaci al limone 50
 arrosti
 agnello 17
 agnello arrosto con limone e origano 50
 agnello arrosto glassato al miele
 e menta 62
 arrosto di maiale con pere e salvia 82
 maiale 18
 maiale arrosto con finocchio,
 peperoncino e rosmarino 70
 manzo 16
 arrostitire la carne 16–18

b

bistecca di manzo
 controfiletto con salsa
 al vino rosso 30
 filetto con purè di cannellini
 e olio al rosmarino 42
 la bistecca perfetta 19
 sandwich con bistecca al pepe 38
 bisticche di agnello marinate
 al vino rosso 54

c

carpaccio con capperi croccanti
 e spinaci 42
 carré di agnello in crosta di pinoli 54
 chutney mela + salvia 25
 cipolle caramellate 88
 cipolle caramellate con maiale
 alla senape 82
 composti – *vedi* marinate + composti
 condimenti + salse
 condimento al lime 54
 condimento all'aceto di vino 88
 condimento alla menta 88
 condimento alla panna acida 84

condimento allo yogurt 88
 condimento thai al lime 88
 maionese al rafano 89
 maionese alla rucola 89
 olio al rosmarino 89
 salsa al vino rosso 90
 salsa alla menta 25
 salsa bernese 24
 salsa gravy 24
 controfiletto con salsa
 al vino rosso 30
 coriandolo
 marinata al coriandolo 89
 maiale con aglio e coriandolo 78
 costolette di agnello
 costolette di agnello al pesto
 con spinaci 58
 costolette di agnello con insalata
 di patate e dragoncello 50
 polenta ai tre formaggi con costolette
 di agnello 62
 cotoletta di maiale
 in crosta di timo 74
 curry
 curry di agnello 62
 manzo con cocco e curry rosso 42
 pasta di curry rosso 89
 curry rosso
 manzo con cocco e curry rosso 42
 pasta di curry rosso 89

f

far riposare la carne 21
 frittata con piselli, pancetta, porro
 e cipolla 70
 frittelle di agnello, piselli e menta 62

g

glassa al miele e menta 88

h

hamburger di manzo 89
 hamburger di manzo con fagioli 34

i

insalate

agnello in crosta di cumino
 con insalata di ceci 58
 insalata di agnello, cetrioli e piselli 54
 insalata di cetrioli 89
 insalata di chorizo con erbe e ceci 88
 insalata di manzo e basilico thai 42
 insalata di patate e dragoncello 89
 insalata di pomodori arrosto 89
 insalata mista di erbe 78
 insalata thai di maiale caramellato 78
 maiale al pepe e insalata di sedano 84
 involtini di vitello e mozzarella
 con insalata di pomodori arrosto 38

l

legare la carne 20

limone

agnello arrosto con limone
 e origano 50
 maiale al limone
 con verdure arrosto 74

m

maiale 66–85
 maiale al pepe e insalata di sedano 84
 maiale all'asiatica
 costine di maiale all'asiatica 74
 pancetta di maiale laccata
 all'asiatica 70
 maiale alla griglia cinese 78
 maiale arrosto con finocchio, peperoncino
 e rosmarino 70
 maiale croccante al punto giusto 21
 maiale glassato alle prugne
 con taccole 74
 maionese
 al rafano 89
 alla rucola 89
 manzo 26–45
 manzo al prosciutto
 con cipolle caramellate 38

manzo al salto
 manzo al salto con miele
 e senape 30
 manzo saltato alla marmellata di
 peperoncino 34
 manzo con cocco
 e curry rosso 42
 marinate + composti
 composto aglio, limone
 + peperoncino 23
 composto peperoncino, cumino,
 finocchio + sale marino 22
 marinata al coriandolo 89
 marinata al vino rosso 89
 marinata all'aceto balsamico
 + capperi 22
 marinata alla soia 23
 marinata hoisin 74
 menta
 agnello arrosto alla menta
 su mattonelle di patate 58
 agnello arrosto glassato al miele
 e menta 62
 condimento alla menta 88
 glassa al miele e menta 88
 salsa alla menta 25
 moussaka 44

O
 ossobuco a cottura lenta 30

P
 pasta sfoglia 88
 patate
 insalata di patate e dragoncello 89
 mattonelle di patate 58
 patate aglio-peperoncino 90
 patate per copertura 90
 peperoncino
 maiale caramellato al peperoncino
 su insalata di cetrioli 70
 manzo saltato alla marmellata
 di peperoncino 34

pie
 patate per copertura 90
 pie di agnello e patate 64
 pie di carne classiche 44
 pie in crosta 34
 polenta ai tre formaggi 90
 polenta ai tre formaggi
 con costolette di agnello 62

R
 ripieno timo + cipolla 18
 rosmarino
 maiale al rosmarino
 con patate aglio-peperoncino 82
 olio al rosmarino 89

S
 salsa bernese 24
 salsa gravy 24
 salse – *vedi* condimenti + salse
 sandwich con bistecca al pepe 38
 spaghetti alla bolognese 38
 stinco di agnello con pomodoro
 e rosmarino 54

T
 thai
 condimento thai al lime 88
 insalata di manzo e basilico thai 42
 insalata thai di maiale
 caramellato 78

V
 vino rosso
 bistecche di agnello marinate
 al vino rosso 54
 marinata al vino rosso 89
 salsa al vino rosso 90
 stufato di manzo al vino rosso 34
 vitello
 involtini di vitello e mozzarella
 con insalata di pomodori arrosto 38
 ossobuco a cottura lenta 30

vitello con polenta morbida
 e gorgonzola 30

Z
 zuppa cinese con dumplings di maiale 82



Pentole, padelle e utensili alla mano, fidatevi delle indicazioni di Donna Hay e per voi manzo, agnello e maiale non avranno più segreti e si trasformeranno in arrosti succulenti per le giornate di festa o, combinati ad altri ingredienti freschi e saporiti, in pranzi veloci e mai banali.



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it



15,00 € i.i.