

donna hay



SEMPLICI ESSENZIALI

pasta, riso + noodles



sommario

introduzione 6

 basi 8

 pasta 22

 riso 46

noodles 66

glossario 88

indice 91

introduzione

Se mai avessi bisogno di ricordare quanto siamo fortunati a vivere in quest'epoca gastronomica, non dovrei avventurarmi più in là della mia dispensa. L'assortimento di riso sugli scaffali spalanca le porte sul mondo inebriante della cucina asiatica e dei piatti esotici del Medioriente. Le confezioni di noodles mi portano dalla Cina alla Thailandia e al Vietnam, in Malesia e in Giappone, mentre quelle di pasta mi trasportano in Italia, il regno dell'ospitalità. Con questa raccolta delle mie ricette preferite di pasta, noodles e riso vi invito a unirvi a me in un favoloso viaggio nelle cucine del mondo. Coinvolgete amici e familiari e fateli salire a bordo. Piacere assicurato per tutti.

Donna



spaghetti con polpettine

250g di carne di manzo macinata
250g di carne di maiale macinata
2 spicchi d'aglio, tritati
1 uovo
2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
25g di pangrattato
10g di prezzemolo tritato
sale e pepe nero macinato
400g di spaghetti
2 cucchiaini di olio d'oliva
1 dose di salsa di pomodoro (vedi pagina 89)
80ml di brodo di manzo
60ml di vino rosso

Mescolate in una ciotola la carne di manzo e di maiale, l'aglio, l'uovo, il parmigiano, il pangrattato e il prezzemolo, salate e pepate. Con il composto formate delle polpettine grandi come noci. Disponetele su una teglia foderata di carta da forno e mettete in frigo per 15 minuti. Cuocete la pasta al dente in una pentola d'acqua bollente salata. Nel frattempo, scaldate l'olio in una padella grande e antiaderente su fuoco medio. Cuocete le polpettine per 4–5 minuti o finché sono cotte e ben dorate. Scolatele su carta da cucina. Scaldate la salsa di pomodoro con il brodo e il vino in una casseruola capiente su fuoco medio e fate sobbollire per 4 minuti. Unite le polpettine e mescolate. Scolate la pasta, distribuitela nei piatti e versateci sopra il sugo. Per 4.

lasagne

500g di lasagne fresche
1 dose di ragù alla bolognese (vedi pagina 89)
110g di mozzarella grattugiata
béchamel
80g di burro
50g di farina
1 litro di latte
70g di parmigiano grattugiato
sale e pepe nero macinato

Per la béchamel, fondete il burro in una casseruola su fuoco medio. Unite la farina e mescolate fino a ottenere un composto liscio. Versate il latte, sbattendo, e mescolate finché la salsa bolle e si addensa. Unite il parmigiano, salate e pepate. Lasciate raffreddare fino a temperatura ambiente. Scaldate il forno a 190°C. Imburrate una pirofila e foderatela con uno strato di lasagne. Stendeci sopra uno strato di ragù, continuate con un quarto della béchamel e coprite con un altro strato di lasagne. Ripetete gli strati fino a terminare tutta la béchamel. Cospargete con la mozzarella e infornate per 25–30 minuti o finché le lasagne sono ben cotte e dorate. Per 4.



spaghetti con polpettine



lasagne

insalata di noodles con tofu croccante

150g di noodles di fagioli secchi
 60ml di olio di arachidi
 375g di tofu (vedi glossario), tagliato a julienne
 2 carote, tagliate a julienne
 75g di arachidi tostate tritate
 20g di coriandolo
 2 cetrioli, affettati per il lungo
condimento al sesamo
 1 cucchiaio di olio di sesamo
 60ml di salsa di soia
 1 cucchiaio di succo di limone

Per il condimento, emulsionate l'olio di sesamo, la salsa di soia e il succo di limone in un vasetto o in una ciotolina e mescolate bene. Mettete i noodles in una ciotola e coprite d'acqua bollente. Lasciate riposare per 5 minuti, poi scolateli. Scaldare una padella antiaderente su fuoco alto. Versate l'olio e frigeteci il tofu per 5 minuti o finché è croccante. Scolatelo su carta assorbente. Per servire, mescolate i noodles con il tofu, le carote, le arachidi, il coriandolo e il condimento. Mettete il cetriolo sui piatti da portata e distribuiteci sopra l'insalata. Per 4.

mix di noodles di riso

400g di noodles di riso secchi
 2 cucchiaini di olio
 2 cucchiaini di zenzero grattugiato
 1 cucchiaino di peperoncino in fiocchi
 3 filetti di pollo da 200g, affettati finemente
 6 cipollotti, affettati
 150g di fagiolini, mondati e tagliati a metà
 125ml di brodo di pollo
 2 cucchiaini di succo di lime
 ½ cucchiaio di zucchero di canna
 1 cucchiaio di salsa di pesce
 165 ml di salsa di ostriche
 20g di coriandolo
 75g di arachidi tostate salate
 3 uova
 1 cucchiaino di olio di sesamo

Mettete in ammollo i noodles in una ciotola d'acqua bollente per 10 minuti finché si separano e sono teneri. Scolateli e tenete da parte. Scaldare un wok su fuoco alto. Versateci l'olio, aggiungete lo zenzero, il peperoncino e il pollo per circa 4 minuti o finché è leggermente dorato. Unite i cipollotti e i fagiolini e cuocete per altri 3 minuti. Unite il brodo di pollo, il succo di lime, lo zucchero, la salsa di pesce, la salsa di ostriche e i noodles e proseguite la cottura per altri 2 minuti, mescolando. Trasferite in una ciotola da portare in tavola e unite il coriandolo e le arachidi. Sbattete le uova con l'olio di sesamo in una ciotola media, versate il composto nel wok, ruotatelo per distribuire bene le uova e cuocete per 1 minuto. Togliete la frittata dal wok, affettate e servite sui noodles. Per 4.



insalata di noodles con tofu croccante



mix di noodles di riso

a

agnello

- agnello con salsa di fagioli neri
all'aglio 70

pilaf speziato con agnello al cumino 62

anatra

- anatra arrosto con noodles all'uovo 74
- insalata di anatra, noodles
e peperoncini 82

b

béchamel 44

c

capelli d'angelo con gamberi all'aglio
e limone 26

casseruola di riso con pollo alla soia 54

chili

- salsa di pomodoro piccante 90
- zuppa con noodles all'uovo e maiale
piccante 70

cocco

- condimento al cocco 88
- condimento cremoso al cocco 62
- noodles con manzo e cocco 74
- riso con pollo, lime e cocco 62

condimenti

- al cocco 88
- al sesamo 84
- alla senape 88
- cremoso al cocco 62
- vedi anche* salse + sughi

crocchette di riso al parmigiano 50

cuocere

- i noodles freschi 17
- i noodles secchi 17
- il riso, metodo di assorbimento 18
- la pasta fresca 16
- la pasta secca 16

f

farfalle con formaggio
e barbabietole caramellate 26

fettuccine

- alla carbonara 42
- con bietole e pancetta 38

funghi

- risotto ai funghi 64
- tagliatelle con panna, funghi
e timo 34

g

gamberi

- capelli d'angelo con gamberi all'aglio
e limone 26
- paella con gamberi 58
- zuppa con noodles e gamberi 70

i

insalate

- insalata di anatra, noodles
e peperoncini 82
- insalata di noodles con manzo, lime
e cetrioli 82
- insalata di noodles
con tofu croccante 84
- insalata di noodles e cetrioli 89
- insalata di riso integrale
ed erbe 58
- insalata di spaghetti e pollo 34

l

laksa di verdure 78

lasagne 44

linguine con prosciutto, piselli
e ricotta 34

lime

- insalata di noodles con manzo,
lime e cetrioli 82
- riso con pollo, lime e cocco 62

limone

- capelli d'angelo con gamberi all'aglio
e limone 26
- condimento ai capperi e limone 88
- riso pilaf con pollo, erbe aromatiche
e limone 64

m

maiale

- maiale e noodles thai 74
- noodles al salto con maiale
allo zenzero 82
- riso al salto con maiale
e cinque-spezie 54
- zuppa con noodles all'uovo
e maiale piccante 70
- zuppa di noodles asiatica
con maiale 78

manzo

- insalata di noodles con manzo,
lime e cetrioli 82
- noodles con manzo e cocco 74
- metodo di assorbimento 18
- mix di noodles di riso 84

n

noodles 66–85

cuocerli 17

noodles al salto

- noodles al salto con maiale
allo zenzero 82

padellata di noodles e bok choy 78

noodles soba al tè verde con verdure 70

o

omelette di riso croccante 58

orecchiette con melanzane arrostate
e peperoncino 26

p

paella con gamberi 58

padellata di noodles e bok choy 78

pancetta

- fettuccine con bietole e pancetta 38
- risotto al forno con pancetta
e patate dolci 50
- spaghetti con cannellini, rosmarino
e pancetta 30

pasta 22–45

cuocerla 16

pasta con broccoli al burro 42
 pasta con le vongole 38
 pasta con zucca, burro e salvia 38
 penne al pesto rustico 26
 pilaf
 pilaf speziato con agnello
 al cumino 62
 riso pilaf con pollo, erbe aromatiche
 e limone 64
 piselli
 linguine con prosciutto, piselli
 e ricotta 34
 risotto al forno con piselli
 e pancetta 58
 spaghetti con piselli, finocchio
 e menta 42
 pollo
 casseruola di riso con pollo
 alla soia 54
 insalata di spaghetti e pollo 34
 pollo thai con lime e citronella 82
 riso con pollo, lime e cocco 62
 riso pilaf con pollo, erbe aromatiche
 e limone 64
 zuppa thai di pollo piccante 78
 pomodoro
 rigatoni con chorizo e pomodoro 30
 salsa di pomodoro 89
 spaghetti con pomodoro e capperi 42

R

ragù
 ragù alla bolognese 89
 di vitello 89
 pasta al ragù di vitello 30
 rigatoni al forno con ricotta e spinaci 34
 rigatoni con chorizo e pomodoro 30
 riso 46–65
 cuocerlo 18
 sushi 21
 riso al salto
 riso al salto con maiale
 e cinque-spezie 54

riso al salto con uova e verdure 50
 riso thai al salto 50
 risotto
 classico 19
 crocchette di riso al parmigiano 50
 risotto ai funghi 64
 risotto al forno 20
 risotto al forno con pancetta
 e patate dolci 50
 risotto al forno con piselli
 e pancetta 58
 risotto al forno con zucca e feta 54

S

salmone in crosta di wasabi
 con noodles di riso 74
 salse + sughi
 béchamel 44
 salsa di pomodoro 89
 salsa di pomodoro piccante 89
 spaghetti
 insalata di spaghetti e pollo 34
 spaghetti burro e salvia 30
 spaghetti con cannellini, rosmarino
 e pancetta 30
 spaghetti con piselli, finocchio
 e menta 42
 spaghetti con polpettine 44
 spaghetti con trota affumicata,
 capperi e ricotta 38
 spaghetti con pomodori e capperi 42
 sushi
 cupolette di sushi 54
 dischi di sushi 62
 riso sushi 21
 sushi in barchette di lattuga 62

T

thai
 maiale e noodles thai 74
 pollo thai con lime e citronella 82
 riso thai al salto 50
 zuppa thai di pollo piccante 78

V

verdure
 laksa di verdure 78
 riso al salto con uova e verdure 50
 vitello
 pasta al ragù di vitello 30
 ragù di vitello 89

W

salmone in crosta di wasabi
 con noodles di riso 74
 spaghetti con cannellini, rosmarino
 e pancetta 30

Z

zuppe
 zuppa con noodles all'uovo
 e maiale piccante 70
 zuppa con noodles e gamberi 70
 zuppa di noodles asiatica
 con maiale 78
 zuppa thai di pollo piccante 78



Se pensavate che per voi pasta e riso non avessero più alcun segreto, non avevate ancora fatto i conti con la fantasia e la creatività di Donna Hay. E in più scoprirete la meraviglia dei noodles, esotici, buonissimi e assai semplici da preparare.



Guido Tommasi Editore
www.guidotommasi.it



15,00 € i.i.