

donna hay

simple dinners

Oltre 140 nuove ricette, idee e soluzioni veloci per tutti i giorni



sommario

uova

PAGINA 8

pane

PAGINA 22

pasta

PAGINA 36

noodles & riso

PAGINA 50

couscous & legumi

PAGINA 64

pollo

PAGINA 78

manzo

PAGINA 92

agnello

PAGINA 106

maiale

PAGINA 120

pesce & frutti di mare

PAGINA 134

verdure

PAGINA 148

frutta

PAGINA 162

cioccolato

PAGINA 176

glossario & indice

PAGINA 190

*Gli ingredienti contrassegnati da un asterisco hanno una voce nel glossario

Il tuorlo crea all'istante una salsa
cremosa per la pasta e si sposa
a meraviglia con la pancetta.



pasta con uovo morbido e pancetta croccante



spaghetti con asparagi, piselli e pecorino

400g di spaghetti
 2 cucchiaini di olio d'oliva
 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata finemente
 1 peperoncino rosso lungo tritato finemente
 80ml di brodo vegetale o di pollo
 8 asparagi tagliati a nastri con un pelaverdure
 180g di piselli surgelati scongelati
 15g di menta spezzettata
 25g di rucola spezzettata finemente
 80g di pecorino grattugiato
 sale e pepe nero macinato

Cuocete la pasta in una pentola grande d'acqua salata per 3-4 minuti o finché è al dente. Scolatela e tenetela in caldo. Mettete nella pentola l'olio, la scorza di limone e il peperoncino e cuocete per 1 minuto. Unite la pasta, il brodo, gli asparagi, i piselli, la menta e la rucola e mescolate. Unite il pecorino, sale e pepe, distribuite nei piatti e servite. PER 4.



lasagne estive in stile caprese

12 sfoglie di lasagne fresche di 10cm
 4 pomodori grandi maturi a fette
 30g di basilico
 2 mozzarelle di bufala da 125g a fette
 50g di rucola
 60ml di olio d'oliva
 2 cucchiaini di aceto di vino rosso
 sale e pepe nero macinato
 parmigiano grattugiato per servire

Cuocete la pasta in una pentola grande d'acqua bollente salata per 3-4 minuti o finché è al dente. Scolate, sciacquate sotto l'acqua calda per rimuovere eventuale amido in eccesso e fate raffreddare leggermente.

Mettete una sfoglia di pasta su ogni piatto e distribuiteci sopra un paio di fette di pomodoro e qualche foglia di basilico. Adagiateci sopra un altro strato di pasta, un paio di fette di mozzarella e un po' di rucola. Completate con l'ultimo strato di pasta e il pomodoro e il basilico rimasti. Mescolate l'olio, l'aceto, sale e pepe e versate sulle lasagne. Servite con parmigiano grattugiato. PER 4.



polpette di manzo speziate con piselli schiacciati



vitello tonnato con erbe e capperi croccanti

spiedini di agnello alla senape e sciroppo d'acero

1kg di spalla d'agnello disossata, pulita e affettata sottile
80ml di sciroppo d'acero
2 cucchiaini di senape di Digione
2 cucchiaini di aceto di vino bianco
1 cucchiaino di rosmarino
baba ghanoush* già pronto, feta tagliata e fette,
sedano affettato sottile e olive per servire

Mettete in una ciotola la carne, lo sciroppo d'acero, la senape, l'aceto e il rosmarino, mescolate per ricoprire e fate marinare per 20 minuti. Scaldate il grill al massimo. Infilzate la carne sugli spiedini, metteteli su una gratella appoggiata su una teglia e passate sotto il grill per 6 minuti o finché sono al grado di cottura desiderato. Servite gli spiedini con baba ghanoush, feta, sedano e olive. PER 4.

agnello, melanzane e feta al forno

1 cucchiaino di olio d'oliva
1 cipolla dorata tritata
1 cucchiaino di origano fresco
2 spicchi d'aglio schiacciati
750g di carne di agnello macinata
250ml di brodo di pollo
2 cucchiaini di aceto balsamico
500g di pomodorini ciliegia tagliati a metà
1 melanzana tagliata a cubetti
175g di feta soda tagliata a cubetti
60ml di olio d'oliva in più
2 cucchiaini di rosmarino
sale e pepe nero macinato

Scaldate il forno a 220°C. Scaldate l'olio in una padella antiaderente su fuoco medio e cuoceteci la cipolla e l'origano per 7 minuti o finché la prima è dorata. Alzate la fiamma al massimo, unite l'aglio e la carne e cuocete per 8-10 minuti o finché è dorata. Aggiungete il brodo, l'aceto e i pomodorini e cuocete per 5-6 minuti o finché la carne è tenera.

Suddividete il composto con l'agnello in quattro pirofile da 375ml o trasferitelo in una pirofila grande da 1,5 litri. Mettete in una ciotola la melanzana, la feta, l'olio in più, il rosmarino, sale e pepe e mescolate bene. Distribuite sulla carne il composto con la melanzana e infornate per 25 minuti o finché la superficie è dorata. PER 4.

hamburger di agnello e feta

500g di carne di agnello macinata
1 cucchiaino e ½ di gelatina di ribes
35g di pangrattato fresco
2 cucchiaini di origano fresco tritato
1 uovo
100g di feta sbriciolata
sale e pepe nero macinato
olio d'oliva per spennellare
2 pomodori verdi grandi a fette spesse
4 panini per hamburger aperti a metà
100g di aioli già pronto
rucola per servire

Mettete in una ciotola la carne, la gelatina, il pangrattato, l'origano, l'uovo, la feta, sale e pepe e mescolate bene. Formate 4 hamburger di dimensioni uniformi e spennellateli con un po' di olio. Scaldate una padella antiaderente su fuoco medio e cuocete gli hamburger 5 minuti per lato o finché sono cotti. Teneteli da parte in caldo.

Pulite la padella con carta da cucina e alzate la fiamma. Spennellate i pomodori con l'olio e cuoceteli 1-2 minuti per lato o finché sono dorati. Per assemblare, spalmate l'aioli su una metà dei panini, poi metteteci la rucola, l'hamburger e i pomodori, chiudete con gli altri mezzi panini e servite. PER 4.

pie di agnello speziate

12 fogli di pasta fillo* già pronta scongelata
burro fuso per spennellare
400g di carne di agnello macinata
70g di pangrattato fresco
1 cucchiaino di harissa*
1 cucchiaino di miele
40g di pinoli
10g di menta tritata
10g di aneto tritato
sale e pepe nero macinato
150g di feta tagliata grossolanamente
spicchi di limone per servire


Scaldate il forno a 200°C. Spennellate con il burro un foglio di pasta fillo e metteteci sopra un altro foglio di pasta. Ripetete fino a ottenere due pile di 6 fogli, che taglierete a metà per avere 4 rettangoli. Mettete la pasta in quattro pirofile per pie rettangolari da 375ml.

Mescolate bene in una ciotola la carne, il pangrattato, l'harissa, il miele, i pinoli, la menta, l'aneto, sale e pepe. Unite la feta. Suddividete il ripieno nelle pirofile. Ripiegateci sopra la pasta per racchiudere il ripieno, metteteci le pie su una teglia e spennellate di burro. Incidete la superficie delle pie e infornate per 20 minuti o finché la pasta è dorata. PER 4.


Non è il classico hamburger.
I pezzetti di feta fusa all'interno
gli danno una marcia in più.



hamburger di agnello e feta



Quante volte aprendo il frigorifero
o la dispensa vi siete ritrovati
a fissarne il contenuto senza la
minima ispirazione? Questo è il
libro che fa per voi. Vi mostrerà
come trasformare gli ingredienti di
tutti i giorni in una cena semplice
e gustosa, rivoluzionando il vostro
modo di pensare alla cucina.



Guido Tommasi Editore
www.guidotommasi.it

ISBN: 978 88 6753 200 1



9 788867 532001

28 € IVA inclusa