

SOMMARIO

Capitolo 1 LE BASI	6
Capitolo 2 PER INIZIARE	36
Capitolo 3 A TUTTA CARNE	66
Capitolo 4 INSALATE E SFIZI	106
Capitolo 5 DAL MARE	140
Capitolo 6 UN VIAGGIO IN ASIA	172
Capitolo 7 COLAZIONE & BRUNCH	212
Capitolo 8 DOLCI	234
Capitolo 9 BEVANDE & INFUSI	256

Indice **282** | Fonti **287** | L'autrice **288**

© Edizione italiana:
Guido Tommasi Editore - Datanova S.r.l., 2019
Tutti i diritti riservati
www.guidotommasi.it

Testi © Christina Wylie, 2017
Fotografie © Christina Wylie, 2017
Fotografia di copertina: Elisabeth Coelfen/Shutterstock
Progetto grafico: Amy Sly
Progetto grafico di copertina: Faceout Studios

Traduzione: Silvana Mancuso
Revisione: Alessandra Costa

Edizione originale: "The Sous Vide Kitchen"
© Quarto Publishing Group USA Inc., 2017
First published in 2017 by Motorbooks,
an imprint of The Quarto Group
401 Second Avenue North, Suite 310
Minneapolis, MN 55401, USA

Vietata ogni riproduzione, totale o parziale, su qualunque supporto,
in particolare la fotocopia e il microfilm, senza l'esplicita autorizzazione scritta dell'editore.

ISBN: 978 88 6753 238 4

Stampato in Cina

Ci siamo, ecco il pezzo forte. Entusiasmatevi pure perché questa ricetta mostra come cuocere una bistecca al sangue in modo uniforme e quando la taglierete non vedrete neppure l'ombra del tanto temuto bordo grigio di carne stracotta. Probabilmente dovrete fare pratica un paio di volte per avere il risultato perfetto, ma non meravigliatevi se già al primo tentativo la carne sarà la migliore che abbiate mai mangiata. Per ulteriori informazioni e dettagli sulla carne sottovuoto, leggete le pagg. 8 e da 21 a 23.

LA BISTECCA PERFETTA

🔥* 54°C | 🕒 2 ORE (VEDI NOTA) | 🍴 PER 4-6 PERSONE

INGREDIENTI

4 bistecche a scelta, di circa 4 cm di spessore (potete scegliere tra entrecote, fiorentina, filetto, controfiletto, lombatello, bavetta grande, o lombetti)

sale e pepe nero

60 g di burro tagliato in 4 parti

4 spicchi d'aglio pelati e tagliati a metà

1 mazzetto di timo fresco

Nota: non c'è una grandissima differenza nel modo in cui cuocete i diversi tagli di carne con il sottovuoto, ma bisogna regolare i tempi di cottura e la temperatura secondo lo spessore della carne. Una carne molto spessa andrebbe cotta sottovuoto un po' più a lungo, mentre una più sottile richiede un tempo inferiore.

PREPARAZIONE

Scaldare l'acqua secondo il livello di cottura della carne. Raccomando 54°C per una cottura al sangue, ma avete altre opzioni:

LIVELLO DI COTTURA	TEMPERATURE
MOLTO AL SANGUE	49°C
AL SANGUE	54°C
MEDIA	57°C
COTTA	63°C
BEN COTTA	69°C+

Sigillate una bistecca per ciascun sacchetto sottovuoto, o al massimo 2 per sacchetto, e cuocete nell'acqua già calda per 2 ore.

Una volta terminata la cottura, iniziate a scaldare una padella su fuoco alto finché inizia a fumare (occorrono fino a 10 minuti per una padella di ghisa). Nel frattempo, togliete la carne dai sacchetti, asciugatela con carta assorbente e strofinate in modo uniforme con sale e pepe abbondanti. Quando la padella è calda, aggiungete ¼ di burro, 1 spicchio d'aglio e 4 rametti di timo, seguiti immediatamente da una delle bistecche.





Non c'è nulla di meglio di un hamburger succulento con sopra il formaggio fuso, gustato in giardino in un giorno di sole. Che lo preferiate ben cotto o ancora rosa all'interno, con il sottovuoto fate sempre centro. Con la temperatura indicata in questa ricetta avrete una cottura al sangue, se la preferite diversa guardate la guida sulle temperature in basso. Una nota sullo spessore: effettivamente, essendo alti 4-5 cm, questi sono hamburger piuttosto spessi. Tuttavia, per trarre veramente il meglio dal sottovuoto ed essere sicuri di ridurre il rischio di cuocerli troppo ripassandoli sulla griglia, inizialmente è meglio provarli più grandi. Come per qualsiasi altro tipo di carne, i tempi di cottura dipendono dallo spessore dell'hamburger. Quindi gli hamburger più spessi richiederanno una cottura più lunga, al contrario, se decidete di farli più sottili, non dovranno cuocere altrettanto.

UN HAMBURGER IN GIARDINO

🔥* 54°C | ⌚ 1 ORA E ½ | 🍴 PER 4 PERSONE

INGREDIENTI

680 g di carne di manzo macinata di buona qualità
1 uovo
2 cucchiaini di pangrattato
1 cucchiaino di senape
sale e pepe nero macinato al momento, a piacere

PER COMPLETARE:

4 fette di formaggio americano a scelta
4 panini per hamburger tagliati a metà e tostati
gli ingredienti che preferite aggiungere nell'hamburger

PREPARAZIONE

Scaldare un bagno d'acqua a 51°C. Con questa temperatura, e dopo la finitura, otterrete un hamburger con una cottura al sangue perfetta, ma potete regolare la temperatura seguendo questa guida:

LIVELLO DI COTTURA	TEMPERATURA
MOLTO AL SANGUE	49°C
AL SANGUE	54°C
COTTURA MEDIA	57°C
COTTO	63°C
BEN COTTO	69°C+

Mescolate in una ciotola capiente la carne, l'uovo, il pangrattato, la senape, il sale e il pepe a piacere. Impastate con le mani finché gli ingredienti saranno bene amalgamati, dividete in 4 parti uguali e formate gli hamburger. Compattateli un po', quanto basta perché mantengano la forma e non si stacchino pezzi di carne macinata.



In questa ricetta il salmone perfettamente rosa si sposa magnificamente con la texture croccante e i sapori unici di una copertura ispirata alla dukkah. Noci tritate, tante erbe e la tahina allo yogurt esaltano i sapori del Medio Oriente. Se avete tempo, tenere il salmone in salamoia prima della cottura contribuisce a rendere il salmone più succulento e la texture più setosa. Altrimenti non preoccupatevi, è eccezionale anche senza la salamoia.

FILETTO DI SALMONE CON TAHINA ALLE ERBE

🔥 50°C | ⌚ 20 MINUTI | ✂ PER 4 PERSONE

INGREDIENTI

SALAMOIA

700 ml d'acqua
280 g di ghiaccio
125 g di sale kosher
25 g di zucchero

SALMONE

4 filetti di salmone senza pelle
né lisce (100 g ciascuno)
120 ml di olio d'oliva (o un
misto di 60 ml di olio d'oliva
e 60 ml di olio di canola)
sale e pepe

YOGURT ALLA TAHINA

230 g di yogurt al naturale
3 cucchiaini di tahina
1 spicchio d'aglio tritato
2 cucchiaini di succo
di limone fresco
sale e pepe nero

DUKKAH ALLE ERBE

2 cucchiaini di prezzemolo
fresco tritato finemente
2 cucchiaini di menta fresca
tritata finemente
1 scalogno tritato finemente
½ cucchiaino di nocciole
tostate, tritate finemente
½ cucchiaino di mandorle
tostate, tritate finemente
½ cucchiaino di scorza
di limone grattugiata
sale e pepe nero



C'è chi giura di potere cuocere la salsa olandese sottovuoto, ma per me la consistenza non è mai quella giusta. È semplicemente una salsa che va sbattuta. Ma grazie al sottovuoto le uova cuociono da sole e a voi non resta che dedicarvi a sbattere la salsa perfetta! Per questa ricetta, raccomando di cuocere le uova a 64°C per 45 minuti. I tuorli si rassoderanno appena, ma rimarranno abbastanza liquidi per fare la scarpetta con i muffin.

UOVA ALLA BENEDICT

🔪* 64°C | 🕒 45 MINUTI | 🍴 PER 4 PERSONE

INGREDIENTI

8 uova a temperatura ambiente
4 English muffin tagliati a metà
1 cucchiaio di erba cipollina fresca tritata

SALSA OLANDESE

4 tuorli
3 cucchiaini d'aceto bianco
115 g di burro fuso
sale e pepe bianco

PREPARAZIONE

Scaldare un bagno d'acqua a 64°C.

Con un mestolo, adagiate con cura 8 uova (ancora nel guscio) nel bagno d'acqua e cuocete per 45 minuti. Terminata la cottura, mettete le uova in una ciotola con acqua calda e sgusciatele con cura (vedi pag. 20 per ulteriori dettagli su questa tecnica).

Negli ultimi 20 minuti di cottura delle uova, portate a un leggero bollore un pentolino con l'acqua. La dimensione del pentolino deve essere adatta a contenere una piccola ciotola di metallo che vi poggerete sopra, in modo che l'acqua leggermente in ebollizione dia la giusta quantità di calore per la preparazione della salsa olandese.

Per la salsa olandese, negli ultimi 5-10 minuti di cottura delle uova, l'acqua deve avere già raggiunto il bollore. Mettete sul pentolino una ciotola resistente al calore, mettete nella ciotola 4 tuorli crudi e 3 cucchiaini di aceto bianco. Sbattete continuamente per un paio di minuti. Senza smettere di sbattere con una mano, con l'altra versate a filo il burro fuso. Condite con sale e pepe e sbattete ancora un po' finché il composto raggiunge la consistenza desiderata. Togliete dal fuoco e tenete da parte. Se la salsa si addensa troppo, potete incorporare sbattendo un goccio d'acqua.

Poco prima del termine della cottura sottovuoto, tostate i muffin e trasferiteli nei piatti. Togliete le uova dal bagno d'acqua e sgusciatele. Mettete le uova sui muffin, creando un piccolo incavo nel muffin per essere sicuri che le uova stiano ben ferme. Aggiungete la salsa olandese e cospargete con l'erba cipollina.

INDICE

- Acqua ai frutti di bosco, 258-259
Acqua al lemongrass, 258-259
Acqua alle mele, 258-259
Acque aromatizzate, 258-259
Affumicatore fai da te, 78-79
aglio
Asparagi con chips d'aglio croccanti, 130-131
Burro all'aglio, 274-276
Carré d'agnello con rosmarino e aglio, 89-91
Condimento alla senape di Digione e aglio, 114-115
Cosce di pollo con aglio e timo, 41-43
Gamberi alla fiamma con aglio e peperoncino, 142-143
Maionese all'aglio e peperoncino, 152-154
Olio all'aglio, 270
Olive all'aglio e rosmarino, 272-273
Olive all'aglio piccanti, 272-273
agnello
Carré d'agnello con rosmarino e aglio, 89-91
Ragù d'agnello sfilacciato e funghi, 92-94
Rogan Josh di agnello, 187-189
Stinco d'agnello delle 48 ore, 55
Agrumi in salamoia, 277-279
Anacardi, Pollo al burro con, 184-186
Ananas alla griglia, Sandwich di mare con, 152-154
anatra
Curry rosso con petto d'anatra, 192-194
Gyoza all'anatra, 202-205
Pancake con anatra
crocante e salsa hoisin, 182-183
Aneto, Crème Fraîche all', 161-163
Apple Pie all'americana, 238-240
Arachidi, dip alle, 196-197
aragosta
Code d'aragosta al burro, 56-57
Lobster Roll con burro caldo al limone, 149-151
tutorial per l'aragosta, 24-26
Arrosto di maiale alla cinese, char siu, 176-178
Asparagi con chips d'aglio croccanti, 130-131
attrezzature essenziali, 10-16
Avena, Porridge, 224-225
Avocado, Crema di, 155-157
bacon
Cobb Salad, 38-40
Omelette al bacon e formaggio, 220-221
Bagel, salmone e uova, 216-217
banana
Porridge con cocco e banana, 224-225
Riso integrale e banane caramellate, 232-233
Banane caramellate, Riso integrale e, 232-233
Bánh Mi con sfilacci di pollo, 198-199
Barbabietola, Insalata di formaggio di capra e, 108-110
barbecue, 35
Char siu, arrosto di maiale alla cinese, 176-178
Costine di maiale con salsa barbecue al bourbon, 73-74
Salsa barbecue con poco sale, 71-72
Bistecca perfetta, 44-46
Bourbon, Salsa barbecue al, 73-74
73-74
Brodo di pollo al miso, 210
burro
Burro ai capperi, 167-169
Burro al tartufo, 274-276
Burro all'aglio, 274-276
Burro alle erbe, 274-276
Burro aromatizzato, 274-276
Code d'aragosta al burro, 56-57
Lobster Roll con burro caldo al limone, 149-151
Pasta con zucca, burro nero e salvia, 64-65
per scottare, 32
Pollo al burro con anacardi, 184-186
Polpo con burro ai capperi, 167-169
Caesar, condimento, 124-125
Caesar Salad con pollo, 124-125
Calamari croccanti, 170-171
cannelli, 10-11, 33-35
Capperi, Polpo con burro ai, 167-169
carne
condimento, 23, 28
Tartare di manzo con tuorlo sottovuoto, 101-103
tempi e temperature, 18
tutorial per la carne, 21-23
Un hamburger in giardino, 68-70
vedi agnello, maiale, manzo
carote
Carote e daikon sottaceto, 198-199
Carote glassate al miele, 128-129
Carré d'agnello con rosmarino e aglio, 89-91
ceci
Hummus con limone e tahina, 138-139
Purè di ceci, 167-169
Chai, Crema alle spezie, 252-253
Char siu, arrosto di maiale alla cinese, 176-178
Char siu, Marinata 176-178
Cheesecake nel vasetto 244-245
Chia, Pudding di chia nei vasetti, 248-249
Chorizo, "Frittata" con formaggio e, 218-219
Chowder di gamberi nel pane, 146-148
Cobb Salad, 38-40
cocco
Merluzzo al cocco in zuppa Tom Kha, 195
Porridge con cocco e banana, 224-225
Rum al cocco, 266
Composta di fragole, 228
condimenti
Burro al limone, 149-151
Caesar, 124-125
Condimento al limone e basilico, 108-110
Condimento alla senape di Digione e aglio, 114-115
Condimento allo scalogno e limone, 126-127
Condimento allo scalogno e senape, 119-121
Condimento allo yogurt, limone e prezzemolo, 122-123
Ranch, 38-40
Thai, 111-113
Thai piccante, 116-118
vedi anche salse
condire prima del sottovuoto, 28
Cosce di pollo con aglio e timo, 41-43
Costine di maiale con salsa barbecue al bourbon, 73-74
Crema alle spezie chai, 252-253
Crema di avocado, 155-157
Crema di piselli, 59
Crema di piselli alla menta, 132-133
Crema di rafano, Sandwich con carne e, 47-48
Crème Brûlée alla vaniglia, 254-255
Crème fraîche all'aneto, Salmone setoso con, 161-163
crostacei
Chowder di gamberi nel pane, 146-148
Code d'aragosta al burro, 56-57
Gamberi, 60-61
Gamberi alla fiamma con aglio e peperoncino, 142-143
Insalata di mango verde con gamberi, 111-113
Involtini estate con gamberi, 196-197
Lobster Roll con burro caldo al limone, 149-151
Pasta con i gamberi, 144-145
tutorial per i crostacei, 24-26
curry
Curry Penang di pollo, 190-191
Curry rosso con petto d'anatra, 192-194
Salsa di curry, 192-194
Daikon, sottaceto, 198-199
Dashi "dal mare", 211
Dip alle arachidi, 196-197
Dukkah alle erbe, 164-166
erbe
Burro alle erbe, 274-276
Dukkah alle erbe, 164-166
Pannocchia di mais alle erbe, 134-135
Tahina alle erbe, 164-166
Feta e menta, Insalata di anguria compressa con, 126-127
fiammeggiare, 33-34
Filetto alla Wellington scomposto, 83-85
Filetto di salmone con tahina alle erbe, 164-166
formaggio
Cheesecake nel vasetto, 244-245
Formaggio di capra, Insalata di barbabietola e, 108-110
"Frittata" con chorizo e formaggio, 218-219
Insalata di anguria compressa con feta e menta, 126-127
Insalata di barbabietola e formaggio di capra 108-110
Insalata di pere, parmigiano e noci, 114-115
Lasagna scomposta, 52-53
Mac 'n' Cheese facili e cremosi, 62-63
Omelette al bacon e formaggio, 220-221
forni ad acqua, 11, 12-13
"Frittata" con chorizo e formaggio, 218-219
frutta
Agrumi in salamoia, 277-279
Apple Pie all'americana, 238-240
Composta di fragole, 228
Composta di mirtilli, 227
Insalata di anguria compressa con feta e menta, 126-127
Insalata di mango verde con gamberi, 111-113
Insalata di pere, parmigiano e noci, 114-115
Insalata Waldorf con mele allo sciroppo d'acero, 122-123
Mele caramellate, 86-88
Pancake con composte di frutta, 226-229
Pere al vino bianco con zafferano e vaniglia, 236-237
Porridge con cocco e banana, 224-225
Porridge con mirtilli e miele, 224-225
Quinoa con noci pecan candite e more, 230-231
Riso integrale e banane caramellate, 232-233
Sandwich di mare con ananas alla griglia, 152-154
tutorial per la frutta, 27
funghi
Ragù d'agnello sfilacciato e funghi, 92-94
Salsa di funghi al vino rosso, 83-85
gamberi
Chowder di gamberi nel pane, 146-148
Gamberi, 60-61
Gamberi alla fiamma con aglio e peperoncino, 142-143
Insalata di mango verde con gamberi, 111-113
Involtini estate con gamberi, 196-197
Pasta con i gamberi, 144-145
Gyoza all'anatra, 202-205
Hoisin (salsa), Pancake con anatra croccante e, 182-183
Hummus con limone e tahina, 138-139
infusi, tempi e temperature, 19
insalate
Caesar salad con pollo, 124-125
Cobb Salad, 38-40
Insalata di anguria compressa con feta e menta, 126-127
Insalata di barbabietola e formaggio di capra, 108-110
Insalata di mango verde con gamberi, 111-113
Insalata di pere, parmigiano e noci, 114-115
Insalata thai di manzo piccante, 116-118
Insalata Waldorf con mele allo sciroppo d'acero, 122-123
Uova in crosta di panko su insalata Niçoise, 119-121
Involtini di carta di riso, 196-197
Involtini estate con gamberi, 196-197
Lasagna scomposta, 52-53
lemongrass
Acqua al lemongrass, 258-259
Vodka al peperoncino, zenzero e lemongrass, 262
Limoncello, Vodka al, 263
limone
Burro al limone, 149-151
Composta di limone, 228
Condimento al limone e basilico, 108-110
Condimento allo yogurt, limone e prezzemolo, 122-123
Hummus con limone e tahina, 138-139
Lemon Curd, 246-247
Lobster Roll con burro caldo al limone, 149-151
Pesce bianco al limone, 58-59
Salamoia al limone, 95-97
Vodka al limoncello, 263

Mac 'n' Cheese facili e cremosi, 62-63	Acqua alle mele, 258-259	New York Cheesecake nel vasetto, 244-245	nero e salvia, 64-65	con ananas alla griglia, 152-154	nei vasetti, 248-249	108-110	Sandwich con carne e crema di rafano, 47-48
maiale	Apple Pie all'americana, 238-240	Noci, Insalata di pere, parmigiano e, 114-115	Ramen con pancetta di maiale glassata, 206-211	Tacos di pesce con salsa messicana, crema di avocado e lime grigliato, 155-157	Pudding tropicale di riso, 250-251	sale, 28, 29-30	Sandwich di mare con ananas alla griglia, 152-154
Char siu, arrosto di maiale alla cinese, 176-178	Insalata Waldorf con mele allo sciroppo d'acero, 122-123	Noci pecan candite e more, Quinoa con, 230-231	patate	tempi e temperature per il pesce, 18-19	Pumpkin pie speziata, 241-243	Bagel salmone e uova, 216-217	Un hamburger in giardino, 68-70
Costine di maiale con salsa barbecue al bourbon, 73-74	Mini hamburger con pulled pork e insalata di mele, 71-72	Noodles con carne di manzo alla moda di Hong Kong, 179-181	Pancetta di maiale con purè di patate e mele caramellate, 86-88	Tonno al sangue con tapenade di olive, 158-160	Punta di petto di manzo, 80-82	Filetto di salmone con tahina alle erbe, 164-166	scalogno
Mini hamburger con pulled pork e insalata di mele, 71-72	Pancetta di maiale con purè di patate e mele caramellate, 86-88	olio	Purè di patate dolci, 98-100	tutorial per il pesce, 26-27	Punte di manzo affumicate, 75-77	Salmone setoso con crème fraîche all'aneto, 161-163	Condimento allo scalogno e limone, 126-127
Pancetta di maiale con purè di patate e mele caramellate, 86-88	Sidro caldo speziato, 268-269	Oli aromatizzati, 270-271	Ramequin di patate gratinate, 136-137	<i>vedi anche crostacei</i>	Purè di patate dolci, Pollo con salsa al miele e senape &, 98-100	Salsa barbecue al bourbon, Costine di maiale con, 73-74	Condimento allo scalogno e senape, 119-121
Panini al vapore con maiale, 174-175	Mele caramellate, Pancetta con purè di patate e, 86-88	Olio al peperoncino semplice, 271	Pâté di fegatini di pollo nel vasetto, 104-105	piselli	Quinoa con noci pecan candite e more, 230-231	Salsa barbecue con poco sale, 71-72	scottare prima della cottura, 30
Ramen con pancetta di maiale glassata, 206-211	menta	per scottare, 32	peperoncino	Crema di piselli, 59	Rafano, Sandwich con carne e crema di, 47-48	Salsa barbecue sweet 'n' sticky, 174-175	scottatura dopo il sottovuoto, 31-33
Mais, Pannocchia di mais alle erbe, 134-135	Crema di piselli alla menta, 132-133	Polpo con burro ai capperi, 167-169	Gamberi alla fiamma con aglio e peperoncino, 142-143	Crema di piselli alla menta, 132-133	Ragù d'agnello sfilacciato e funghi, 92-94	Salsa hoisin, Pancake con anatra croccante e, 182-183	prima del sottovuoto, 30
Mango, Insalata di mango verde con gamberi, 111-113	Insalata di anguria compressa con feta e menta, 126-127	olive	Maionese all'aglio e peperoncino, 152-154	pollame	Ramen con pancetta di maiale, 206-211	Salsa messicana, 155-157	senape
manzo	Rum al Mojito, 266	Olive all'aglio e rosmarino, 272-273	Olio al peperoncino extra, 270	Curry rosso con petto d'anatra, 192-194	Ramequin di patate gratinate, 136-137	Salsa olandese, 222-223	Pollo con salsa al miele e senape & purè di patate dolci, 98-100
Filetto alla "Wellington" scomposto, 83-85	merluzzo	Olive all'aglio piccanti, 272-273	Olio al peperoncino semplice, 271	Gyoza all'anatra, 202-205	Ranch, salsa, 38-40	Salsa ranch, 38-40	Ravanelli sottaceto con pepe in grani e semi di senape, 280-281
Insalata thai di manzo piccante, 116-118	Merluzzo al cocco in zuppa Tom Kha, 195	Olive marinate, 272-273	Vodka al peperoncino, zenzero e lemongrass, 262	Pancake con anatra croccante e salsa hoisin, 182-183	Ravanelli sottaceto con pepe in grani e semi di senape, 280-281	Salsa stir-fry, 179-181	Sidro caldo speziato, 268-269
Lasagna scomposta, 52-53	Merluzzo nero al miso, 200-201	Tonno al sangue con tapenade di olive, 158-160	pere	tempi e temperature per il pollame, 18	riso	salse, sughi & dip	sigillatrici a campana, 15-16
Noodles con carne di manzo alla moda di Hong Kong, 179-181	metodo dello spostamento, 14-15	Omelette al bacon e formaggio, 220-221	Insalata di pere, parmigiano e noci, 114-115	<i>vedi anche pollo</i>	Carta di riso per involtini, 196-197	Dip alle arachidi, 196-197	sigillatrici sottovuoto, 10-11, 13-14, 15-16
Punta di petto di manzo, 80-82	miele	Padelle di ghisa, 10-11, 31	Pere al vino bianco con zafferano e vaniglia, 236-237	pollo	Pudding tropicale di riso, 250-251	Ragù d'agnello sfilacciato e funghi, 92-94	sottaceto
Punte di manzo affumicate, 75-77	Carote glassate al miele, 128-129	Pancake con anatra croccante e salsa Hoisin, 182-183	pesce e frutti di mare	Bánh Mi con sfilacci di pollo, 198-199	Riso integrale e banane caramellate, 232-233	Salsa al miele e senape, 98-100	Carote e daikon sottaceto, 198-199
"Stufato" di manzo a cottura lenta, 49-51	Pollo con salsa al miele e senape & purè di patate dolci, 98-100	Pancake con composte di frutta, 226-229	Bagel salmone e uova, 216-217	Brodo di pollo al miso, 210	rosmarino	Salsa barbecue con poco sale, 71-72	Ravanelli sottaceto con pepe in grani e semi di senape, 31-33
Tartare di manzo con tuorlo sottovuoto, 101-103	Porrige con mirtilli e miele, 224-225	Pancetta di maiale con purè di patate e mele caramellate, 86-88	Calamari croccanti, 170-171	Caesar Salad con pollo, 124-125	Carrè d'agnello con rosmarino e aglio, 89-91	Salsa barbecue sweet 'n' sticky, 174-175	sottovuoto
Un hamburger in giardino, 68-70	Mini hamburger con pulled pork e insalata di mele, 71-72	Pannocchia di mais alle erbe, 134-135	Filetto di Salmone con tahina alle erbe, 164-166	Cobb Salad, 38-40	Olio al rosmarino, 271	Salsa di curry, 192-194	attrezzature essenziali, 10-11
Marinata char siu, 176-178	mirtilli	Parmigiano, Insalata di pere, noci e, 114-115	Merluzzo al cocco in zuppa Tom Kha, 195	Cosce di pollo con aglio e timo, 41-43	Olive all'aglio e rosmarino, 272-273	Salsa olandese, 222-223	che cos'è il sottovuoto? 8-10
marinate, 21, 28-29	Composta di mirtilli, 227	pasta	Merluzzo nero al miso, 200-201	Curry Penang di pollo, 190-191	Rum al Mojito, 266	Salsa stir-fry, 179-181	dopo, 31-35
marinate secche	Porrige con mirtilli e miele, 224-225	Lasagna scomposta, 52-53	Pesce bianco al limone, 58-59	Pâté di fegatini di pollo nel vasetto, 104-105	Rum aromatizzato, 264-266	Sugo per lasagna scomposta, 52	il sottovuoto passo a passo, 17-27
marinata secca, 29-30	miso	Mac 'n' Cheese facili e cremosi, 62-63	Polpo con burro ai capperi, 167-169	Pollo al burro con anacardi, 184-186	Rum speziato, 265	<i>vedi anche condimenti</i>	a passo, 17-27
Marinata barbecue senza sale, 73-74	Brodo di pollo al miso, 210	Noodles con carne di manzo alla moda di Hong Kong, 179-181	Salmone setoso con crème fraîche all'aneto, 161-163	Pollo con salsa al miele e senape & purè di patate dolci, 98-100	sacchetti richiudibili, 16	Salvia, Pasta con zucca, burro nero e, 64-65	prima, 28-30
Marinata senza sale, 75-77, 80-82	Merluzzo nero al miso, 200-201	Pasta con zucca, burro	Sandwich di mare	Pollo fritto speziato alla moda del Sud, 95-97	sacchetti sottovuoto, 16	Sandwich di mare con ananas alla griglia, 152-154	sacchetti e sigillatura per la cottura sottovuoto, 16
mele	More, Quinoa con noci pecan candite e, 230-231			tutorial per il pollo, 23-24	salamoia	sandwich e panini	tempi e temperature, 17-19
				Polpo con burro ai capperi, 167-169	salamoia, 30	Mini hamburger con pulled pork e insalata di mele, 71-72	Stinco d'agnello delle 48 ore, 55
				pudding	Salamoia al limone, 95-97	Panini al vapore con maiale, 174-175	"Stufato" di manzo a cottura lenta, 49-51
				Pudding di chia	Salamoia all'aceto,		

Tacos di pesce con salsa messicana, crema di avocado e lime grigliato, 155-157

tahina
Filetto di salmone con tahina alle erbe, 164-166

Hummus con limone e tahina, 138-139

Tahina alle erbe, Filetto di salmone con, 164-166

Yogurt alla tahina, 164-166

Tartare di manzo con tuorlo sottovuoto, 101-103

Tartufo, Burro al, 274-276

Tè per affumicare, 78-79

tecniche di finitura, 23, 31-35

temperature, 17-19

termocircolatori

a immersione, 11-12

Tom kha, Merluzzo al cocco in zuppa, 195

Tonkotsu, brodo di maiale, 209-210

Tonno al sangue con tapenade di olive, 158-160

torte

Apple Pie all'americana, 238-240

Pasta brisé 238-240, 241-243

Pumpkin Pie speziata, 241-243

Tortillas di farina fatte in casa, 155-157

trucioli di legno per affumicare, 78-79

uova

Bagel salmone e uova, 216-217

Cobb Salad, 38-40

“Frittata” con chorizo e formaggio, 218-219

Omelette al bacon e formaggio, 220-221

Tartare di manzo con tuorlo sottovuoto, 101-103

tempi e temperature

per le uova, 19
tutorial per le uova, 19-21
Uova alla Benedict, 222-223

Uova in crosta di panko su insalata Niçoise, 119-121

Uova strapazzate indulgenti, 214-215

vaniglia

Crème Brûlée alla vaniglia, 254-255

Pere al vino bianco con zafferano e vaniglia, 236-237

Vodka alla vaniglia, 260

verdure

Asparagi con chips d'aglio croccanti, 130-131

Carote e daikon sottaceto, 198-199

Carote glassate al miele, 128-129

Crema di piselli, 59

Crema di piselli alla menta, 132-133

Hummus con limone e tahina, 138-139

Pannocchia di mais alle erbe, 134-135

Pollo con salsa al miele e senape & purè di patate dolci, 98-100

Purè di patate, 86-88

Purè di patate dolci, 98-100

Ramequin di patate gratinate, 136-137

Ravanelli sottaceto con pepe in grani e semi di senape, 280-281

tutorial per le verdure, 27

vino

Pere al vino bianco con zafferano e vaniglia, 236-237

Vin brulé, 267-268

Vodka

Vodka al limoncello, 263

Vodka al peperoncino, zenzero e lemongrass,

262
Vodka aromatizzata, 260-263

Zafferano, Pere al vino bianco con vaniglia e, 236-237

Zenzero, Vodka al peperoncino, lemongrass e, 262

zucca

Pasta con zucca, burro nero e salvia, 64-65

Pumpkin Pie speziata, 241-243

zuppe & brodo

Chowder di gamberi nel pane, 146-148

Ramen con pancetta di maiale, 206-211

“Stufato” di manzo a cottura lenta, 49-51

FONTI

Siti web

ChefSteps

www.chefsteps.com

Sito ideale per chi cerca informazioni sulla cucina high-tech, che si tratti di chef professionisti o di cuochi amatoriali. Non tutte le ricette sono facili, ma l'obiettivo è quello di ottenere grandi risultati.

Modernist Cooking Made Easy

www.modernistcookingmadeeasy.com

Questo sito propone centinaia di ricette sottovuoto e una pratica guida alle regole di base relative a questa tecnica di preparazione dei cibi.

Libri

Under Pressure

THOMAS KELLER

Le immagini di questo libro sono di grande effetto e di ispirazione per chi è interessato a scoprire cosa si può arrivare a fare con la cucina sottovuoto. Attenzione, però: le ricette proposte sono pensate esclusivamente per cuochi di livello avanzato.

Cooking for Geeks

JEFF POTTER

Questo libro affronta tutte le tecniche professionali di preparazione dei cibi, non solo la cucina sottovuoto, ed è l'ideale per chi vuole approfondire l'aspetto scientifico che sta dietro alle tecniche di cottura moderne (idrocolloidi, reazione di Maillard e molto altro).

Sous Vide for the Home Cook

DOUGLAS E. BALDWIN

Uno dei principali limiti dei primi libri dedicati alla cucina sottovuoto era il loro livello troppo avanzato per il cuoco casalingo medio. Questo libro rende accessibili le tecniche più complicate e propone oltre 200 ricette con questo metodo.

