

SIMPLY NIGELLA

IL PIACERE DEL CIBO



LUXURY BOOKS

SOMMARIO

INTRODUZIONE	ix
RAPIDO, CON CALMA	3
CIBO CHE CONFORTA	55
OSPITI A CENA	110
RESPIRA	168
A FIANCO	224
DOLCE	272
PER COMINCIARE	347
Indice	392
Ringraziamenti	402



Halloumi con salsa veloce dolce al peperoncino

Quando una volta ho descritto l'halloumi come "polistirolo salato", la gente ha pensato fossi sprezzante. Niente di più lontano dal vero. C'è qualcosa di molto intrigante in questo formaggio che scricchiola sotto i denti, e il mio frigo ne è sempre ben fornito. Di solito lo uso come fosse bacon vegetariano, cotto senza grassi in una padella calda, e ci appoggio sopra un uovo barzotto sgusciato (preferisco togliere il guscio, anche quando scotta da far male, che fare un uovo in camicia). Ma l'idea per la ricetta mi è venuta una sera in cui sentivo il bisogno di contrastare il canto della sirena del gusto salato dell'halloumi con qualcosa di dolce e piccante insieme.

Per la salsa veloce – che richiede solo 4 minuti – uso un mini pentolino di rame, ma se non ne hai uno, fanne semplicemente di più e tienila per dopo in un barattolo chiuso, scaldando quella che ti serve nelle occasioni successive.



3 peperoncini rossi freschi
2 cucchiaini da 15 ml di miele liquido
1 lime, tagliato a metà
1 blocco di halloumi da 225 g

PER SERVIRE:
un'insalata a tua scelta
olio extravergine d'oliva a piacere

- Affetta 2 dei peperoncini, lasciando i semi, poi toglie i semi al terzo, taglialo a dadini piccolissimi (così avrai il massimo della piccantezza: puoi togliere i semi con maggiore cautela se lo desideri) e metti tutto in un padellino – idealmente, uno di quelli per sciogliere il burro – insieme al miele, poi spremi un cucchiaino di succo da mezzo lime. Sistema il padellino sul fornello più piccolo e porta a bollore, poi abbassa la fiamma e lascia spumeggiare per 4 minuti. Mescola di frequente e non lasciarlo incustodito, altrimenti la salsa traboccherà sul fornello. Togli dal fuoco.
- Prima di passare all'halloumi, sistema qualche foglia di insalata su 2 piatti e versa l'olio, tanto o poco, quanto vuoi. Taglia a spicchi il mezzo lime non spremuto e mettile uno al volo su ogni piatto, se desideri.
- Taglia il blocco di halloumi in 8 fette e scalda una padella di ghisa o a fondo spesso. Quando è ben calda, metti le fette e cuocile (senza olio) per 30–60 secondi, finché sono tigrate sotto, poi girale e cuocile fino a che anche l'altro lato è brunito qua e là.
- Sposta l'halloumi sui piatti ricoperti di insalata e distribuisci sopra i pezzetti di peperoncino rosso fuoco nella loro glassa al miele. Mangia immediatamente. Non è poi molto difficile.

NOTA PER CONSERVARE

Trasferisci in un barattolo la salsa al peperoncino fredda che ti è avanzata, chiudi e conserva in frigorifero fino a 2 settimane.

Pollo con tequila e lime

Una volta, qualcuno mi ha detto su Twitter che Mamma Chioccia dovrebbe usarmi come spauracchio per i suoi pulcini quando si comportano male. Non posso negarlo, cucino un sacco di pollo. Ma qui le ricette di pollo non sono certo troppe, e dopotutto questo è il mio libro.

Questa è una ricetta relativamente nuova nel mio repertorio, ma devo dire che si è ben affermata. Vero, non è che la tequila contribuisca propriamente al gusto, o per lo meno non così tanto da poterla individuare, ma di sicuro dà fuoco – poi il peperoncino ci mette del suo – e rende la carne tenerissima.

Se vuoi un rinforzo, allora i fagioli neri alla cubana a **pag. 214** sono quello che ci vuole, oppure taglia semplicemente a pezzi qualche patata dolce e cuocila in forno insieme al pollo con olio di cocco spremuto a freddo e cumino. Ma quando voglio qualcosa di più leggero, ci sta bene una semplice insalata verde. Un po' di avocado schiacciato con sale e poi spolverato con coriandolo fresco e qualche scaglia di peperoncino, da distribuire in un mucchietto sul piatto, è sempre decisamente allettante.

È stato proprio mentre cucinavo questo, durante un soggiorno prolungato (di lavoro) al Château Marmont di LA, che è scattato l'allarme antincendio. Niente di più appropriato, direi.



Torta al cioccolato con liquirizia e ribes nero

Una ricetta con la liquirizia è di per sé una di quelle che dividono, ma ho già scritto del mio amore per la liquirizia e so che là fuori sono tantissimi a condividere il mio credo. Inoltre, mentre il mio Gelato al ribes nero variegato alla liquirizia senza gelatiera a **pag. 336** è senza dubbio off limits per chi non sia un credente convinto, questa torta è sufficientemente delicata da allettare anche chi professa una certa circospezione. Il cioccolato sembra ammorbidire l'intensità scura della liquirizia, e il ribes nero pungente è un contraltare perfetto e un abbinamento tradizionale: in effetti, l'ispirazione per questa torta mi arriva da un imperituro amore per le caramelle al ribes e liquirizia che mangiavo da bambina. E vale la pena cercare i ribes neri per la copertura della torta: sono ben più di una semplice decorazione. I miei li ho recuperati uno ad uno da un pacchetto di frutti di bosco misti surgelati e poi li ho lasciati scongelare, e ne è proprio valsa la pena.

Io uso la polvere fine di liquirizia di Lakrids, ma se usi quella grezza, allora riduci la dose per la torta a 3 cucchiaini e quella per la glassa a $\frac{3}{4}$ di cucchiaino. Il punto è che la liquirizia non dovrebbe dare alla testa, ma essere una presenza discreta, un retrogusto che sboccia dopo il morso. Con le dosi qui sotto, ai nemici dichiarati della liquirizia la torta è piaciuta. Gli amanti della liquirizia l'hanno adorata, naturalmente.

Ah, anche se è senza latticini, puoi di sicuro usare il latte parzialmente scremato, se non hai esigenze specifiche. In merito al cioccolato, se ha una quantità minima di cacao del 70% in realtà dovrebbe essere privo di latticini, ma potrebbe contenerne tracce. Quindi se è un problema, controlla l'etichetta per sicurezza.

SI TAGLIA IN 8-12 FETTE

PER LA TORTA:

225 g di farina
275 g di zucchero semolato
75 g di cacao
2 cucchiaini di lievito in polvere
1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
4 cucchiaini di polvere fine di liquirizia (vedi intro)
175 ml di latte di mandorle
175 ml di olio di girasole, più altro per lo stampo
2 uova grandi
250 ml d'acqua bollente, appena fatta bollire
200 g di marmellata di ribes nero di ottima qualità

PER LA GLASSA:

2 cucchiaini da 15 ml d'acqua bollente, appena fatta bollire
1 cucchiaino di polvere fine di liquirizia (vedi intro)
75 g di golden syrup (ungi il contenitore in cui lo peserai)
100 g di cioccolato fondente (min. 70% di cacao), tritato molto finemente (vedi intro)

PER DECORARE:

100-125 g di ribes neri (facoltativo, vedi intro)
2 tortiere da 20 cm (non con il fondo amovibile)



INDICE

- Ricette senza latticini
 - Ricette senza glutine
- Si riferisce solo alle ricette di dolci e prodotti da forno.

acqua di fiori d'arancio

- Pudding di semi di chia con mirtilli e semi di zucca 371

acqua di rose

- Pudding di semi di chia con mirtilli e semi di zucca 371
- Torta di albicocche e mandorle con acqua di rose e cardamomo 275—76

aglio xii *vedi anche* aglio arrostito e aglio nero

Hummus all'aglio arrostito 113—14

Lumache con burro all'aglio 85

Salsa al peperoncino, zenzero e aglio 254

Salsa di yogurt

all'aglio arrostito 256

Stufato di stinco di agnello e aglio nero 194—96

Una semplice salsa piccante 120

aglio arrostito xii, 113—14, 256

Hummus all'aglio arrostito 113—14

Salsa di yogurt

all'aglio arrostito 256

aglio nero

Stufato di stinco di agnello e aglio nero 194—96

agnello

Cosciotto di agnello aperto a libro 163—64

Costine di agnello con semi di nigella e di cumino 131—33

Shepherd's pie speziate all'indiana 88—91

Stufato di agnello speziato con copertura cobbler al formaggio di capra e timo 197—202

Stufato di stinco di agnello e aglio nero 194—96

America's Test Kitchen: *The How Can It Be Gluten Free Cookbook* 302

ananas

Riso al salto con cavolini e germogli, peperoncino e ananas 95—96

Andreou, Alex 49, 141, 318

arance

Broccoletti viola con clementine e peperoncino 228

Teglia di pollo con arancia amara e finocchio 144—46

Torta all'arancia amara 306—308

Zuppa di patate dolci, zenzero e arancia 104—105

avena

Avena con noci pecan e sciroppo d'acero subito pronta e senza cottura 368

- Barrette per la colazione 2.0 358—59

Biscotti Anzac costellati di semi 331—32

- Granola tostata all'olio d'oliva 367

- Muesli alla melagrana 364

- Pancakes di avena con lamponi e miele 376—78

avocado

Broccamole 6—8

Ciotola di riso con zenzero, ravanelli e avocado 77—78

Insalata con salmone, avocado, crescione e semi di zucca 22—24

Insalata di cetriolo, peperoncino e avocado 243

Insalata di feta e avocado con cipolle rosse, melagrana e semi di nigella 9—10

Pane tostato con avocado e ravanelli sottaceto veloci 355

Tacos di pesce 138—40

Wrap di lattuga con gamberi e avocado 19—21

bacon

Pasta alla Bruno 82

banane

Banana bread per la colazione con cardamomo e fave di cacao 356—57

- Muffin con grano saraceno, banana e carote 362—63

barbabietole

Barbabietole sottaceto veloci con semi di nigella 264

Uova sottaceto rosa 268—69

- Barrette per la colazione 2.0 358—59

Bavetta di manzo marinata al tamarindo 160—62

biscotti *vedi anche* cookies

Biscotti Anzac costellati di semi 331—32

bistecca

Bavetta di manzo marinata al tamarindo 160—62

branzino

Branzino al vapore con zenzero e soia 38

Broccamole 6—8

broccoli

Broccamole 6—8

Broccoletti viola con clementine e peperoncino 228

Broccoli in due modi, con zenzero, peperoncino e lime e con semi di zucca 230—31

Purè di broccoli 35—37

Zuppa di piselli e broccoli 106—107

brownies

- Brownies alla Nutella 324—25

bundt cake

- Bundt cake al sidro e cinque spezie 293—94

- Bundt cake al timo e limone 286—88
- Bundt cake alla zucca 289—90
- Burger di zucca e halloumi 134—37
- Burrito con patate dolci, fagioli neri e avocado 374—75
- Burro al brandy al caramello salato 342
- burro di arachidi**
- • Cookies senza farina con burro di arachidi e gocce di cioccolato 326—27
- calamari**
- Risoni e calamari alla greca 141—43
- carne** vedi agnello; maiale; manzo; pollo; prosciutto; tacchino
- carote**
- Carote sottaceto veloci 262
- • Muffin con grano saraceno, banana e carote 362—63
- cavolfiore**
- Curry di cavolfiore e anacardi 17—18
- Insalata calda di cavolfiori e ceci speziati con chicchi di melagrana 92—94
- Una teglia di verdure arrosto 237
- cavolini di Bruxelles**
- Cavolini di Bruxelles al salto veloci 32
- Riso al salto con cavolini e germogli, peperoncino e ananas 95—96
- cavolo**
- Insalata di cavolo agrodolce 240
- Insalata di cavolo con condimento al miso e zenzero 239
- ceci** 92, 113—14, 211
- Ceci con cumino e spinaci nella slow cooker 211—13
- Dip di patate dolci e ceci 117—19
- Hummus all'aglio arrostito 113—14
- Insalata calda di cavolfiori e ceci speziati con chicchi di melagrana 92—94
- Minestrone mediorientale 98—99
- Pollo Cosima 149—51
- Stufato di pollo alla marocchina nella slow cooker 221
- cetrioli**
- Cetriolini veloci 258
- Insalata di cetriolo e ravanelli 38
- Insalata di cetriolo, peperoncino e avocado 243
- Cetriolini veloci 258
- Chang, David 191
- chili**
- Chili di manzo con bourbon, birra e fagioli neri 182—84
- cioccolato**
- Brownies alla Nutella 324—25
- Cocottine di cookies con gocce di cioccolato 322—23
- Cookies di grano saraceno al triplo cioccolato 328—30
- • Cookies senza farina con burro di arachidi e gocce di cioccolato 326—27
- Torta al cioccolato con liquirizia e ribes nero 280—82
- Torta al cioccolato salato 309—11
- Torta scura e suntuosa al cioccolato 283—85
- Ciotola di riso con zenzero, ravanelli e avocado 77—78
- ciotole** 55
- Ciotola di riso con zenzero, ravanelli e avocado 77—78
- Insalata calda di cavolfiori e ceci speziati con chicchi di melagrana 92—94
- Lumache con burro all'aglio 85
- Macaroni & cheese alle patate dolci 79—80
- Minestrone mediorientale 98—99
- Noodles neri con zenzero e salsa piccante 68
- Noodles thai con cannella e gamberi 59—60
- Noodles ubriachi 74—75
- Pasta alla Bruno 82
- Polpette di tacchino thai 64—67
- Polpette merguez 86—87
- Ramen 56—58
- Riso al salto con cavolini e germogli, peperoncino e ananas 95—96
- Shepherd's pie speziate all'indiana 88—91
- Vongole al vapore thai 63
- Zuppa di noodles e pollo d'ispirazione cinese 70—73
- Zuppa di patate dolci, zenzero e arancia 104—105
- Zuppa di piselli e broccoli 106—107
- Zuppa di piselli speziati con peperoncino, zenzero e lime 100
- Zuppa speziata di pastinaca e spinaci 102—103
- cipolle**
- Cipolle marinate veloci 138—40
- Insalata di feta e avocado con cipolle rosse, melagrana e semi di nigella 9—10
- cocktail** 110—11
- Cosmopolitan Cup 111
- Moscato e succo di pompelmo 110—11
- Saketini 111
- Cocottine di cookies con gocce di cioccolato 322—23
- Coda di bue su pane tostato 176—78
- colazione** 347
- Avena con noci pecan e sciroppo d'acero subito pronta e senza cottura 368
- Banana bread per la colazione con cardamomo e fave di cacao 356—57
- • Barrette per la colazione 2.0 358—59
- Burrito con patate dolci, fagioli neri e avocado 374—75
- Composta di rabarbaro e zenzero 349—50
- Composta speziata di mele e mirtilli 352
- Dutch baby 379—80
- French toast al forno con prugne e noci pecan 384—86

- Granola tostata all'olio d'oliva 367
- Matcha latte 348
- Mini soda bread con semi di finocchio e mirtilli rossi 388—89
- Muesli alla melagrana 364
- Muffin al tè chai 360—61
- Muffin con grano saraceno, banana e carote 362—63
- Pancakes di avena con lamponi e miele 376—78
- Pane tostato con avocado e ravanelli sottaceto veloci 355
- Pudding di semi di chia con mirtilli e semi di zucca 371
- Soldatini di French toast con sciroppo d'acero 382—83
- Uova e verdure al forno 390—91
- Ovo fritto e taco al kimchi 372
- composte**
- Composta di rabarbaro e zenzero 349—50
- Composta speziata di mele e mirtilli 352
- cookies**
- Cocottine di cookies con gocce di cioccolato 322—23
- Cookies di grano saraceno al triplo cioccolato 328—30
- Cookies senza farina con burro di arachidi e gocce di cioccolato 326—27
- Copertura cobbler al formaggio di capra e timo 197—202
- cornflakes**
- Barrette per la colazione 2.0 358—59
- Cotolette croccanti 43—45
- Cosciotto di agnello aperto a libro 163—64
- costine**
- Costine all'asiatica 179—80
- Costine di agnello con semi di nigella e di cumino 131—33
- Cotolette croccanti 43—45
- crecione**
- Insalata con salmone, avocado, crecione e semi di zucca 22—24
- Insalata di crecione, finocchio e ravanelli 46—48

- curry**
- Curry di cavolfiore e anacardi 17—18
 - Curry massaman di manzo 173—75
 - Pollo rosso malese 170—72

Dahl veloce al cocco 234—35

datteri

- Barrette per la colazione 2.0 358—59
- Torta di Natale con datteri e marmellata 299—301

dip e salsine

- Brocamole 6—8
- Dip di patate dolci e ceci 117—19
- Hummus all'aglio arrostito 113—14
- Maionese al miso 115—16
- Una semplice salsa piccante 120
- Dutch baby 379—80

fagioli neri

- Burrito con patate dolci, fagioli neri e avocado 374—75
- Chili di manzo con bourbon, birra e fagioli neri 182—84
- Fagioli neri alla cubana nella slow cooker 214

fave di cacao

- Banana bread per la colazione con cardamomo e fave di cacao 356—57

- Barrette per la colazione 2.0 358—59

Fenerich, Helio 123, 185, 299

feta

- Insalata calda di cavolfiori e ceci speziati con chicchi di melagrana 92—94
- Pie "vecchi stracci" 318—21

finocchio

- Risoni e calamari alla greca 141—43
- Scaloppine di pollo speziate con insalata di crecione, finocchio e ravanelli 46—48
- Teglia di pollo con arancia amara e finocchio 144—46

formaggio

- Burger di zucca e halloumi 134—37
- Copertura cobbler al formaggio di capra e timo 197—202
- Halloumi con salsa veloce dolce al peperoncino 12—13
- Insalata di feta e avocado con cipolle rosse, melagrana e semi di nigella 9—10
- Macaroni & cheese alle patate dolci 79—80
- Panini al formaggio brasiliani 123—24
- Pasta al forno con i porri 208—10
- Pie "vecchi stracci" 318—21
- Radicchio arrostito con formaggio erborinato 14—15
- Strapatsada 49—51
- Four & Twenty Blackbirds Pie Shop, Brooklyn 312

French toast

- French toast al forno con prugne e noci pecan 384—86
- Soldatini di French toast con sciroppo d'acero 382—83

funghi

- Purè di pastinache e porcini 248—49
- Ramen 56—58
- Fusi di pollo caramellati al sakè 128—30

gamberi

- Noodles thai con cannella e gamberi 59—60
- Wrap di lattuga con gamberi e avocado 19—21

gelato

- Gelato al matcha senza gelatiera 338
- Gelato al miso bianco senza gelatiera 341
- Gelato al ribes nero variegato alla liquirizia senza gelatiera 336—37
- Gelato alla zucca e brandy senza gelatiera 334

germogli di soia

- Manzo e riso alla coreana nella slow cooker 218

- Riso al salto con cavolini e germogli, peperoncino e ananas 95—96
- Ghayour, Sabrina:
Persiana 194
- grano saraceno**
- Cookies di grano saraceno al triplo cioccolato 328—30
 - Muffin con grano saraceno, banana e carote 362—63
- granola**
- Granola tostata all'olio d'oliva 367
- haddock**
- Haddock speziato e fritto con purè di broccoli 35—37
- Tacos di pesce 138—40
- halloumi**
- Burger di zucca e halloumi 134—37
- Halloumi con salsa veloce dolce al peperoncino 12—13
- Hopkinson, Simon: *Il pollo arrosto e altre storie* 127
- hummus**
- Hummus all'aglio arrostito 113—14
- insalate**
- Insalata calda di cavolfiori e ceci speziati con chicchi di melagrana 92—94
- Insalata con salmone, avocado, crescione e semi di zucca 22—24
- Insalata di cavolo agrodolce 240
- Insalata di cavolo con condimento al miso e zenzero 239
- Insalata di cetriolo, peperoncino e avocado 243
- Insalata di crescione, finocchio e ravanelli 46—48
- Insalata di feta e avocado con cipolle rosse, melagrana e semi di nigella 9—10
- Insalata di ravanelli arrosto e nocciole 227
- Una reinterpretazione della Caesar salad 4
- Jackson Pollock 30—31
- Keegan, Marina 273
- kimchi**
- Uovo fritto e taco al kimchi 372
- lamponi**
- Pancakes di avena con lamponi e miele 376—78
 - Torta calda ai lamponi e limone 278—79
- latte di mandorle**
- Matcha latte 348
- Muesli alla melagrana 364
 - Muffin al tè chai 360—61
 - Pancakes di avena con lamponi e miele 376—78
 - Pudding di semi di chia con mirtili e semi di zucca 371
- Lefebvre, Ludo: *Ludo Bites* 6
- Lemon curd 315
- lenticchie**
- Dahl veloce al cocco 234—35
- Shepherd's pie speziata all'indiana 88—91
- limone**
- Bundt cake al timo e limone 286—88
- Lemon curd 315
- Pavlova al limone 315—17
- Pollo arrosto con limone, rosmarino, aglio e patate 147—48
- Torta calda ai lamponi e limone 278—79
- limoni confit**
- Minestrone mediorientale 98—99
- Stufato di pollo alla marocchina nella slow cooker 221
- liquirizia**
- Gelato al ribes nero variegato alla liquirizia senza gelatiera 336—37
 - Torta al cioccolato con liquirizia e ribes nero 280—82
- Lumache con burro all'aglio 85
- Macaroni & cheese alle patate dolci 79—80
- maiale** *vedi anche* prosciutto
- Panini al maiale 191—93
- Spalla di maiale gusto barbecue 188—90
- Maionese al miso 115—16
- mais**
- Accompagnamento di mais 138—40
- mandorle**
- Granola tostata all'olio d'oliva 367
 - Muesli alla melagrana 364
 - Muffin al tè chai 360—61
 - Muffin con grano saraceno, banana e carote 362—63
 - Pavlova al limone 315—17
 - Torta calda ai lamponi e limone 278—79
 - Torta di albicocche e mandorle con acqua di rose e cardamomo 275—76
 - Torta di Natale con datteri e marmellata 299—301
- manzo**
- Bavetta di manzo marinata al tamarindo 160—62
- Chili di manzo con bourbon, birra e fagioli neri 182—84
- Coda di bue su pane tostato 176—78
- Costine all'asiatica 179—80
- Curry massaman di manzo 173—75
- Manzo e riso alla coreana nella slow cooker 218
- Stufato di manzo alla Guinness nella slow cooker con prugne e melassa scura 216—17
- matcha** 295
- Gelato al matcha senza gelatiera 338
 - Matcha latte 348
 - Torta al matcha con glassa al succo di ciliegia 295—98
- McLagan, Jennifer:
Bitter 14

melagrana

Insalata di feta e avocado
con cipolle rosse, melagrana
e semi di nigella 9—10

melassa scura

Prosciutto alla melassa scura
a cottura lenta 203—205
Stufato di manzo alla Guinness
nella slow cooker con prugne
e melassa scura 216—17

mele

- Composta speziata di mele
e mirtilli 352
- Pie senza glutine con mele
e more 302—305

merluzzo

Merluzzo speziato all'indiana
27—29

miele

- Pancakes di avena con lamponi
e miele 376—78
- Pie al miele 312—14
- Pie "vecchi stracci" 318—21

Minestrone

mediorientale 98—99

Mini soda bread con semi

di finocchio e mirtilli rossi
388—89

mirtilli

- Composta speziata di mele
e mirtilli 352
- Pudding di semi di chia con
mirtilli e semi di zucca 371

mirtilli rossi

Mini soda bread con semi
di finocchio e mirtilli rossi
388—89

- Pollo e riso selvaggio 155—56
- Torta di Natale con datteri
e marmellata 299—301

miso

- Gelato al miso bianco
senza gelatiera 341
- Insalata di cavolo
con condimento al miso
e zenzero 239
- Maionese al miso 115—16
- Ramen 56—58
- Salmone al miso 25—26

misure americane xiii

more

- Pie senza glutine con mele
e more 302—305

- Muesli alla melagrana 364

muffin

- Muffin al tè chai 360—61
- Muffin con grano saraceno,
banana e carote 362—63

nasello

Tacos di pesce 138—40

noci pecan

Avena con noci pecan
e sciroppo d'acero subito
pronta e senza cottura 368
French toast al forno con prugne
e noci pecan 384—86

noodles

Noodles neri con zenzero
e salsa piccante 68
Noodles thai con cannella
e gamberi 59—60
Noodles ubriachi 74—75
Ramen 56—58
Zuppa di noodles e pollo
d'ispirazione cinese 70—73

olio di cocco xii

- Pie senza glutine con mele
e more 302—305
- Purè di broccoli 35—37
- Torta di Natale con datteri
e marmellata 299—301
- Torta scura e suntuosa
al cioccolato 283—85
- Ottolenghi, Yotam 115

pancakes

Dutch baby 379—80

- Pancakes di avena con lamponi
e miele 376—78
- Pane tostato con avocado e
ravanelli sottaceto veloci 355
- Panini al formaggio
brasiliani 123—24
- Panini al maiale 191—93
- Parsons, Russ 349

pasta

Lumache con burro all'aglio 85
Macaroni & cheese
alle patate dolci 79—80
Pasta al forno
con i porri 208—10

Pasta alla Bruno 82

Risoni e calamari
alla greca 141—43

pastinache

Purè di pastinache
e porcini 248—49
Zuppa speziata di pastinaca
e spinaci 102—103

patate vedi anche patate dolci

Curry massaman
di manzo 173—75
Patate criss-cross 247
Pollo arrosto con limone,
rosmarino, aglio
e patate 147—48
Purè pronto
in anticipo 206—207
Teglia di patate e peperoni 244
Uova e verdure
al forno 390—91

patate dolci

Burrito con patate dolci,
fagioli neri
e avocado 374—75
Dip di patate dolci
e ceci 117—19
Macaroni & cheese
alle patate dolci 79—80
Pollo Cosima 149—51
Shepherd's pie speziate
all'indiana 88—91
Zuppa di patate dolci, zenzero
e arancia 104—105

Patsavouroпита vedi

Pie "vecchi stracci"
Pavlova al limone 315—17
Pelle di pollo croccante 127
pentole xiii, 168—69
pentole di ghisa xiii, 168—69

peperoncini vedi anche

peperoncini jalapeño
Chili di manzo con bourbon,
birra e fagioli neri 182—84
Fusi di pollo caramellati
al sakè 128—30
Insalata di cetriolo, peperoncino
e avocado 243
Noodles neri con zenzero
e salsa piccante 68
Noodles ubriachi 74—75
Peperoncini thai
sottaceto 261
Pollo rosso malese 170—72

Riso al salto con cavolini
e germogli, peperoncino
e ananas 95—96
Salsa al peperoncino, zenzero
e aglio 254
Salsa veloce dolce
al peperoncino 12—13
Zuppa di piselli spezzati
con peperoncino,
zenzero e lime 100

peperoncini jalapeño

Chili di manzo con bourbon,
birra e fagioli neri 182—84
Una semplice salsa
piccante 120
Wrap di lattuga con gamberi
e avocado 19—21

peperoni

Insalata di cavolo
con condimento al miso
e zenzero 239
Jackson Pollock 30—31
Polpette merguez 86—87
Teglia di patate e peperoni 244
Uova e verdure
al forno 390—91

pesce

Branzino al vapore con zenzero
e soia 38
Haddock speziato e fritto
con purè di broccoli 35—37
Insalata con salmone, avocado,
crescione e semi di zucca
22—24
Jackson Pollock 30—31
Merluzzo speziato
all'indiana 27—29
Salmone al miso 25—26
Sgombro con zenzero, soia
e lime 32—34
Tacos di pesce 138—40
Uova di aringa piccanti
su pane tostato 40—42

pie

- Pie al miele 312—14
- Pie senza glutine con mele
e more 302—305
- Pie "vecchi stracci" 318—21

piselli

Piselli brasati con senape
e vermouth 232
Zuppa di piselli e broccoli
106—107

pollack

Jackson Pollock 30—31

pollo

Cotolette croccanti 43—45
Fusi di pollo caramellati
al sakè 128—30
Pelle di pollo croccante 127
Pollo arrosto con limone,
rosmarino, aglio
e patate 147—48
Pollo con tequila
e lime 152—54
Pollo Cosima 149—51
Pollo e riso selvaggio 155—56
Pollo rosso malese 170—72
Scaloppine di pollo speziate
con insalata di crescione,
finocchio e ravanelli 46—48
Shawarma di pollo
al forno 157—58
Stufato di pollo alla marocchina
nella slow cooker 221
Teglia di pollo con arancia
amara e finocchio 144—46
Zuppa di noodles e pollo
d'ispirazione cinese 70—73

polpette

Polpette di tacchino thai 64—67
Polpette merguez 86—87

pomodori

Pasta alla Bruno 82
Strapatsada 49—51
Una semplice salsa
piccante 120
Una teglia di verdure
arrosto 237

porri

Pasta al forno
con i porri 208—10
Una teglia di verdure
arrosto 237

prosciutto

Prosciutto alla melassa scura
a cottura lenta 203—205

prugne

French toast al forno con prugne
e noci pecan 384—86

prugne secche

- Stufato di manzo alla Guinness
nella slow cooker con prugne
e melassa scura 216—17
- Pudding di semi di chia con mirtillo
e semi di zucca 371

purè

Purè di broccoli 35—37
Purè di pastinache
e porcini 248—49
Purè pronto in anticipo 206—207

purea di zucca

- Gelato alla zucca e brandy
senza gelatiera 334

radicchio

Radicchio arrosto con
formaggio erborinato 14—15
Ramen 56—58

ravanelli

Ciotola di riso con zenzero,
ravanelli e avocado 77—78
Insalata di cetriolo
e ravanelli 38
Insalata di crescione, finocchio
e ravanelli 46—48
Insalata di ravanelli arrosto
e nocciole 227
Ravanelli arrosto 227
Ravanelli sottaceto veloci 355

ribes nero

- Gelato al ribes nero
variegato alla liquirizia
senza gelatiera 336—37
- Torta al cioccolato con liquirizia
e ribes nero 280—82

riso xii

Ciotola di riso con zenzero,
ravanelli e avocado 77—78
Manzo e riso alla coreana
nella slow cooker 218
Pollo e riso selvaggio 155—56
Riso al salto con cavolini
e germogli, peperoncino
e ananas 95—96

risoni

Risoni e calamari
alla greca 141—43

sakè

Fusi di pollo caramellati
al sakè 128—30
Saketini 111

salmone

Insalata con salmone,
avocado, crescione
e semi di zucca 22—24

Salmone al miso 25—26

salse

- Salsa al caramello salato affumicato 342
- Salsa al peperoncino, zenzero e aglio 254
- Salsa di yogurt all'aglio arrostito 256
- Salsa piccante 138—40
- Salsa shawarma 157—58
- Salsa tahina verde 250—53
- Salsa veloce dolce al peperoncino 12—13

salsicce

Polpette merguez 86—87

Scaloppine di pollo speziato con insalata di crescione, finocchio e ravanelli 46—48

semi di chia

- • Barrette per la colazione 2.0 358—59
- • Pudding di semi di chia con mirtilli e semi di zucca 371

semi di zucca

- • Barrette per la colazione 2.0 358—59
- Biscotti Anzac costellati di semi 331—32
- Broccoli in due modi, con zenzero, peperoncino e lime e con semi di zucca 230—31
- • Granola tostata all'olio d'oliva 367
- Insalata con salmone, avocado, crescione e semi di zucca 22—24
- • Pudding di semi di chia con mirtilli e semi di zucca 371

Sfoglie croccanti ai semi di sesamo 113

sgombro

Sgombro con zenzero, soia e lime 32—34

Shawarma di pollo al forno 157—58

Sheen, Michael 315

Shepherd's pie speziate all'indiana 88—91

Shiori, ristorante 341

Shirazi, Kate:
Chocolate Magic 328

Sifton, Sam 157

Slater, Nigel 106

slow cooker xiii, 168—69

slow cooker

Ceci con cumino e spinaci nella slow cooker 211—13

Fagioli neri alla cubana nella slow cooker 214

Manzo e riso alla coreana nella slow cooker 218

Stufato di manzo alla Guinness nella slow cooker con prugne e melassa scura 216—17

Stufato di pollo alla marocchina nella slow cooker 221

Soldatini di French toast con sciroppo d'acero 382—83

sottaceti 224—25

Barbabietole sottaceto veloci con semi di nigella 264

Carote sottaceto veloci 262

Cetriolini sottaceto 258

Cipolle marinate veloci 138—40

Peperoncini thai sottaceto 261

Ravanelli sottaceto veloci 355

Uova sottaceto rosa 268—69

Zenzero sottaceto per sushi 266

Spalla di maiale gusto barbecue 188—90

spinaci

Ceci con cumino e spinaci nella slow cooker 211—13

Jackson Pollock 30—31

Zuppa speziata di pastinaca e spinaci 102—103

Strapatsada 49—51

stufati

Stufato di agnello speziato con copertura cobbler al formaggio di capra e timo 197—202

Stufato di manzo alla Guinness nella slow cooker con prugne e melassa scura 216—17

Stufato di pollo alla marocchina nella slow cooker 221

Stufato di stinco di agnello e aglio nero 194—96

Stufato italiano di stinco di vitello 185—87

tacchino

Polpette di tacchino thai 64—67

tacos

Tacos di pesce 138—40

Uovo fritto e taco al kimchi 372

tahina

Hummus all'aglio arrostito 113—14

Salsa shawarma 157—58

Salsa tahina verde 250—253

tamarindo

Bavetta di manzo marinata al tamarindo 160—62

Curry massaman di manzo 173—75

tè verde vedi matcha

Teglia di patate e peperoni 244

Teglia di pollo con arancia amara e finocchio 144—46

torte 272—73

- Bundt cake al sidro e cinque spezie 293—94
- Bundt cake al timo e limone 286—88
- Bundt cake alla zucca 289—90
- Torta al cioccolato con liquirizia e ribes nero 280—82
- Torta al cioccolato salato 309—11
- Torta al matcha con glassa al succo di ciliegia 295—98
- Torta all'arancia amara 306—308
- • Torta calda ai lamponi e limone 278—79
- • Torta di albicocche e mandorle con acqua di rose e cardamomo 275—76
- • Torta di Natale con datteri e marmellata 299—301
- Torta scura e sontuosa al cioccolato 283—85

Una reinterpretazione della Caesar salad 4

Una semplice salsa piccante 120

Una teglia di verdure arrosto 237

uova xiii

French toast al forno con prugne e noci pecan 384—86

Soldatini di French toast con sciroppo d'acero 382—83

Strapatsada 49—51

Una reinterpretazione della Caesar salad 4

Uova sottaceto rosa 268—69

- Ova e verdure
al forno 390—91
Ovo fritto e taco al kimchi 372
- uova di aringa**
Uova di aringa piccanti
su pane tostato 40—42
- verdure arrosto**
Una teglia di verdure
arrosto 237
- vitello**
Stufato italiano di stinco
di vitello 185—87
- vongole**
Vongole al vapore thai 63
- Williams, Jody: *Buvette* 176
Wrap di lattuga con gamberi
e avocado 19—21
- yogurt**
Avena con noci pecan
e sciroppo d'acero subito
pronta e senza cottura 368
Salsa di yogurt
all'aglio arrostito 256
Salsa shawarma 157—58
- zenzero** xii, 88—91
Branzino al vapore con zenzero
e soia 38
Broccoli in due modi, con
zenzero, peperoncino e lime
e con semi di zucca 230—31
- Bundt cake al sidro e cinque
spezie 293—94
 - Ciotola di riso con zenzero,
ravanelli e avocado 77—78
 - Composta di rabarbaro
e zenzero 349—50
 - Dip di patate dolci
e ceci 117—19
 - Insalata di cavolo con
condimento al miso
e zenzero 239
 - Noodles neri con zenzero
e salsa piccante 68
 - Noodles ubriachi 74—75
 - Salsa al peperoncino, zenzero
e aglio 254
- Sgombro con zenzero, soia
e lime 32—34
Shepherd's pie speziate
all'indiana 88—91
Zenzero sottaceto per sushi 266
Zuppa di patate dolci, zenzero
e arancia 104—105
Zuppa di piselli spezzati
con peperoncino, zenzero
e lime 100
- zucca**
Burger di zucca e halloumi
134—37
Minestrone
mediorientale 98—99
Una teglia di verdure
arrosto 237
Zucca butternut con za'atar
e salsa tahina verde 250—53
- zuppe**
Dahl veloce al cocco 234—35
Minestrone
mediorientale 98—99
Ramen 56—58
Zuppa di noodles e pollo
d'ispirazione cinese 70—73
Zuppa di patate dolci, zenzero
e arancia 104—105
Zuppa di piselli
e broccoli 106—107
Zuppa di piselli speziati
con peperoncino, zenzero
e lime 100
Zuppa speziata di pastinaca
e spinaci 102—103



“Cosa e come cuciniamo
può semplificarci la vita,
farci sentire meglio
e più vitali”

125 ricette per rinvigorire
e ispirare



9 788899 802004