

Tommaso Arrigoni

UNO CHEF SENZA SPRECHI

Cucinare senza buttare via (quasi) nulla



Guido Tommasi Editore

*Per nonno Enrico, a cui sarò sempre riconoscente.
Un modello di saggezza, tenacia e integrità.
Gran lavoratore e uomo di sani principi
che mi ha insegnato, con il semplice esempio,
i valori del rispetto, della correttezza e dell'onestà.*

SOMMARIO

Presentazione 7
di Lydia Capasso

(BUONO)² 9
di Tommaso Arrigoni

Ingredienti da conoscere 12

Strumentazione da chef 13

Ricette base 14

Antipasti 21

Primi 78

Secondi 132

Dessert 186

Indici 237

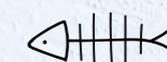
Ringraziamenti 255

NOTA: Salvo diversa indicazione, le ricette si intendono per 4 persone

Ogni ricetta
originale è
contrassegnata
da questa icona:



Ogni ricetta di
derivazione è
contrassegnata
da questa icona:





(BUONO)²

La nostra tradizione gastronomica ci ha insegnato e tramandato diverse combinazioni di gusti, che con il passare degli anni si sono evolute, migliorate e contaminate con l'aggiunta di nuovi ingredienti e nuove tecniche di lavorazione. Trovo sia doveroso marcare questi cambiamenti e riscrivere quello che la storia ci ha insegnato seguendo le linee dei tempi attuali, così che chi verrà dopo di noi potrà fare altrettanto, dando alla nostra tradizione la possibilità di avere un'evoluzione costante e ragionata.

Rileggendo le ricette classiche si evince che molti piatti arrivano dalla cultura contadina, dalla valorizzazione di ingredienti poveri. Chi ha vissuto prima di noi ha conosciuto le carestie, le guerre e la miseria, e la cucina del recupero era una necessità per la sopravvivenza. Oggi, invece, viviamo una situazione diversa: abbiamo a disposizione materie prime eccelse, tagli di carne nobili, pesci e verdure prelibate e scartiamo spesso parte di questi ingredienti, dimenticandoci che tutto ciò che abbiamo comperato ha anche un valore etico e può essere trasformato e reso prelibato con semplici accorgimenti.

Nell'alta ristorazione quello degli sprechi è un problema. Ogni chef, infatti, deve fare i conti con gli scarti prodotti nella sua cucina.

È inutile nascondersi dietro un dito: spesso per preparare i piatti belli e appetitosi che mangiate in molti ristoranti si butta via davvero tanto, troppo. Un vero peccato, se pensate che in alcune cucine viene utilizzata materia prima di grandissima qualità.

Ecco perché mi sono posto il problema dell'utilizzo di ciò che di norma viene scartato, nell'ottica di una visione di cucina ragionata, etica e moderna.

"Uno chef senza sprechi" vuole sottolineare questo concetto e dimostrare come con un po' di fantasia ed esperienza si possa dar vita a ottimi piatti, partendo da elementi considerati di scarto.

Godiamoci quindi le ricette da grande ristorante stellato, riproduciamole a casa, impariamo l'eleganza e l'equilibrio che c'è dietro ogni singola preparazione, usiamo strumenti e ingredienti insoliti, ma non dimentichiamoci da dove veniamo e cerchiamo, quando cuciniamo, di utilizzare tutto quello che è possibile, anche le verdure che abbiamo usato per fare un brodo.

Tommaso Arrigoni



Baccalà mantecato con zucca e castagne in oliocottura



Per il baccalà:

300 g di baccalà idratato
700 g di latte
1 spicchio d'aglio
2 foglie di alloro
pepe in grani
1 rametto di rosmarino
2 patate
100 g di olio extravergine
d'oliva

400 g di zucca (tenetene
da parte un po' per la
decorazione)
timo, alloro e maggiorana
2 spicchi d'aglio
100 g di castagne sbucciate
100 g di olio extravergine
d'oliva

Per la maionese di caprino:

150 g di formaggio
di capra morbido
50 g di yogurt di capra
25 g di acqua
1 pizzico di xantana
sale e pepe

timo per guarnire

Versate in una pentola il latte e aggiungete il baccalà tagliato a pezzi.
Preparate 1 mazzetto guarnito con l'alloro, il rosmarino, il pepe e l'aglio schiacciato, avvolgete il tutto in una garza bianca e legate bene. Unite al baccalà e mettete sul fuoco. Lasciate cuocere fino a che il pesce comincerà a sfaldarsi.
Nel frattempo lessate le patate con la buccia. Pelatele e passatele allo schiacciapatate.
Scolate il baccalà e mettetelo nella planetaria (o lavoratelo con le fruste elettriche), azionatela, aggiungete la patata e l'olio e lavorate a crema.

Pelate e tagliate la zucca a cubetti regolari, disponetela sulla placca da forno foderata di carta e condite con un filo di olio, erbe e 1 spicchio d'aglio. Infornate a 170°C fino a cottura, passate al setaccio e aggiustate di sapore. Mettete da parte.

Sbollentate per 3 volte le castagne. Asciugatele e unitele all'olio. Aggiungete 1 spicchio d'aglio e le erbe aromatiche e fate cuocere a fuoco delicato (non superate mai i 95°C). Deve solo sobbollire.

Frullate gli ingredienti della maionese.

Posizionate una striscia di purea di zucca nel piatto, adagiatevi qualche castagna e due quenelle di baccalà mantecato e finite con qualche ciuffo di maionese al caprino. Guarnite con il timo e qualche foglio di zucca tagliato alla mandolina e fatto marinare in olio e sale.



Riso e latte di baccalà

500 g di latte di cottura
del baccalà
360 g di riso Carnaroli
1 scalogno di grandi
dimensioni
50 g di vino bianco
2 rametti di rosmarino
brodo vegetale (p. 14)
150 g di Grana Padano
150 g di burro
100 g di olio extravergine
d'oliva

Pelate lo scalogno e tritatelo. Fatelo appassire a fuoco lento in olio e brodo, aggiungete il riso e bagnate con il vino.

Ultimate la cottura aggiungendo il latte poco alla volta, quindi mantecate con il Grana, il burro e l'olio.

Impiattate e guarnite con il rosmarino fritto in olio per qualche secondo.

Il riso e latte è delizioso anche nella versione dolce. Una ricetta tradizionale friulana preparata nei freddi inverni e arricchita con un tocco di cannella.





Risotto alla seppia con polvere di peperone candito

320 g di riso Carnaroli
1,5 l di brodo di pesce
350 g di seppie
20 g di nero di seppia
1 spicchio d'aglio
olio extravergine d'oliva
basilico
2 peperoni rossi
100 g di zucchero
100 g di acqua
sale
olio al peperoncino (p. 16)

Arrostite i peperoni in forno a 180°C per 45 minuti e spellateli. Preparate uno sciroppo unendo l'acqua allo zucchero, immergetevi i peperoni e lasciateli in infusione fino a che si saranno raffreddati. Scolateli, portate a bollore lo sciroppo e rimettete i peperoni. Lasciate raffreddare e ripetete la stessa operazione altre due volte. Frullate i peperoni canditi e stendeteli su un foglio di carta oleata. Infornate a 90°C fino a ottenere una cialda secca. Fate raffreddare e frullate fino a farla diventare una polvere, che conserverete in una scatola ermetica lontano dall'umidità.

Pulite le seppie e fatele marinare con l'olio extravergine d'oliva, il basilico e 1 spicchio d'aglio.

Preparate il risotto con il brodo di pesce e a metà cottura aggiungete il nero di seppia. Mantecate con olio extravergine d'oliva, olio al peperoncino e basilico tagliato a julienne.

Tagliate le seppie a quadretti piccoli e conditele con olio e sale.

Impiattate il risotto, adagiatevi sopra una quenelle di seppia e rifinite con la polvere di peperone candito.





Spuma di patate con tentacoli di seppia

300 g di patate
150 g di panna
150 g di latte
20 g di nero di seppia
1 spicchio d'aglio
olio extravergine d'oliva

300 g di tentacoli di seppia
timo
aglio
sale

foglioline di basilico

Tagliate le patate a pezzetti piccoli e rosolatele in un tegame con 1 spicchio d'aglio in camicia e l'olio. Versate il latte e la panna, eliminate l'aglio e lasciate cuocere a fuoco lento. Aggiungete il nero di seppia e frullate. Passate tutto al setaccio fine e controllate la consistenza del composto: è giusta se vela il dorso del cucchiaio. Se necessario allungate con un po' di brodo vegetale.

Se avete un sifone, riempitelo con la crema di patate e tenetela in caldo a bagnomaria. In caso contrario, usatela così com'è.

Rosolate i tentacoli di seppia con l'olio, il timo e l'aglio in camicia rimasto. Aggiustate di sale.

Mettete in una coppetta la spuma di patate e guarnite con i tentacoli di seppia e le foglioline di basilico.





Barbajada soffiata con tortino di banane e gelato al fior di latte

Per la barbajada:
400 g di caffè
400 g di panna
400 g di cioccolato

Per il tortino di banane:
360 g di burro
730 g di zucchero
500 g di polpa di banana
4 uova
250 g di farina

Per il gelato al fior di latte:
200 g di latte
250 g di panna
120 g di albume
130 g di zucchero

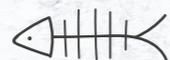
petali di fiori
foglioline di menta

Scaldate la panna a 80°C circa e versatela sul cioccolato sminuzzato in tre differenti momenti avendo cura di stemperare bene. Aggiungete il caffè tiepido e amalgamate il tutto. Versate il composto nel sifone, inserite 2 cariche e mantenete al caldo a bagnomaria. In mancanza di sifone utilizzate la barbajada così com'è ma la preparazione risulterà meno soffice.

Mescolate il burro con la polpa della banana fino a ottenere una consistenza spumosa e aggiungete la farina, lo zucchero e le uova una alla volta. Stendete il composto su una teglia foderata di carta forno e cuocete per 20/30 minuti a 170°C. Fate raffreddare una notte in frigorifero e tagliate a quadretti di circa 5 cm.

Scaldate il latte a 80°C con lo zucchero e fatelo sciogliere, unite la panna e in ultimo gli albumi leggermente sbattuti. Mettete il composto nella gelatiera fino a gelato ottenuto.

Nella fondina di servizio schiumate la barbajada, adagiate al centro il tortino di banane e finite con una quenelle di gelato. Guarnite con petali di fiori e foglioline di menta.



Mango marinato al dragoncello e ginepro con gelato al fior di latte

½ mango maturo
1 mazzetto di dragoncello
5 bacche di ginepro
50 g di zucchero
1 limone
1 pizzico di sale

250 g di gelato al fior di latte

lingue di gatto
ginepro macinato
foglie di dragoncello fresche

Pelate il mango, tagliatelo a cubetti, aggiungete il dragoncello sfogliato e le bacche di ginepro schiacciate. Fate marinare con lo zucchero, il sale, la scorza grattugiata e il succo del limone per almeno una notte.

Versate la polpa di mango sul fondo delle ciotoline di servizio e aggiungete una quenelle di gelato al fior di latte. Guarnite con lingue di gatto, ginepro macinato e foglie di dragoncello fresche.

Fate in modo di avere sempre in frigorifero uno sciroppo per marinare la frutta fresca: è molto semplice da preparare e comodo per avere una salsa già disponibile anche all'ultimo momento. Fate sobbollire 1 litro di acqua con 700 g di zucchero e aggiungete spezie ed erbe aromatiche secondo gusti e stagione. Lasciate in infusione fino a completo raffreddamento. Travasate lo sciroppo in un vaso con chiusura ermetica e conservatelo in frigorifero. Questi sciroppi si possono usare per condire della frutta o per la preparazione di marmellate o sorbetti.



INDICE DELLE RICETTE

ANTIPASTI

| | | | |
|--|----|--|----|
| Totano rosolato e asparagi con chips soffiata | 23 | Sella di coniglio con crema di mandorla e pan di spezie | 47 |
| Noodles in brodo di totano e asparagi con patate e katsuobushi | 24 | Hamburger di coniglio con melanzana e mayo ai capperi | 48 |
| Cappuccino di piselli con baccalà, Grana Padano e tè nero | 27 | Porri in tempura di grano saraceno e fonduta di Bitto | 51 |
| Crema di baccelli di piselli, peperone crusco e bottarga | 28 | Zuppa di porri e Bitto | 52 |
| Radice di prezzemolo con carbonara soffice e pomodorini | 31 | Baccalà mantecato con zucca e castagne in oliocottura | 55 |
| Ostrica, aria cremosa di prezzemolo e noci | 32 | Riso e latte di baccalà | 56 |
| Fiori di zuccina fritti con ricotta al limone, acciuga e Bloody Mary | 35 | Trota affumicata con crema di whisky e spugna di ciliegie | 59 |
| Anguria marinata alla vodka e basilico con acciuga | 36 | Sbrisolona con salsa inglese alle ciliegie | 60 |
| Foie gras d'anatra in terrina, ciliegie speziate e pan brioche | 39 | Puntina di maiale iberico con sedano rapa e finocchio confit | 63 |
| Champignon in tempura di fave di cacao con maionese al foie gras | 40 | Ravioli farciti di pane al rosmarino glassati al fondo di maiale | 64 |
| Zuppa di pane e bufala con cipollotto estivo e capperi | 43 | Polpo rosolato con confit di patate prezzemolate | 67 |
| Crumble di crosta di pane con fragole e yogurt di capra | 44 | Riso e patate in acqua di polpo | 68 |
| | | Trancetti di pesce spada con pomodoro, verza e colatura di alici | 71 |
| | | Cialda di riso soffiato alla verza con concentrato di pomodoro | 72 |

indici

| | | | |
|--|----|---|-----|
| Carpaccio di astice con mango, sedano e gel di gin | 75 | Sedano croccante con ostrica, salsa di fragole e fave fresche | 102 |
| Spaghetti alla salsa di astice e Grana Padano | 76 | Riso al Vezzena d'alpeggio con spezie e polvere di funghi | 105 |
| | | Zuppa di orzo con pane e verdure di recupero | 106 |

PRIMI

| | | | |
|--|-----|--|-----|
| Ravioli di pesce spada con asparagi e salicornia | 81 | Ravioli di vitello con latte di mandorla e purea di datteri | 109 |
| Maltagliati di pasta in brodo di pesce spada e spinaci novelli | 82 | Meringata con latte di mandorla e purea di datteri | 110 |
| Tagliolini cacio, pepe, cozze e fave fresche | 85 | Tortellini al prosciutto con panna e porcini e crumble di arachidi | 113 |
| Riso Venere all'acqua di cozze, cetrioli e prosciutto crudo | 86 | Crumble di arachidi con gelato al cocco, uvetta e cioccolato | 114 |
| Spaghettoni con crema di peperone e crudo di gambero | 89 | Risotto al topinambur con ostriche e centrifugato di sedano | 117 |
| Teste di gambero fritte con ketchup alla paprika affumicata | 90 | Pan brioche con gorgonzola, sedano al dragoncello e lamponi | 118 |
| Risotto alla seppia con polvere di peperone candito | 93 | Spaghetti in salsa di miso con pomodorini del piennolo | 121 |
| Spuma di patate con tentacoli di seppia | 94 | Guacamole di broccolo con cipollotto e acciuga | 122 |
| Gnocchetti di barbabietola e farina di castagne con sugo di anatra | 97 | Ravioli di pomodoro con brodo di cozze, broccoli e fagioli | 125 |
| Albumi marinati alla salsa di soia con crema di barbabietola e pelle di anatra croccante | 98 | Acqua di cozze con semi di pomodoro, fave e sarde | 126 |
| Paccheri al pesto di nocciole, moscardini e crostacei | 101 | Bigoli al torchio con sarde, shiso e scorze di agrumi | 129 |
| | | Agrumi al dragoncello con yogurt di capra e Grana Padano | 130 |

indici

SECONDI

| | | | |
|---|-----|--|-----|
| | | Torta Pasqualina al cavolo nero e ricotta di capra | 164 |
| Trancio di ombrina con senape speziata, asparagi e birra | 135 | Petto di faraona all'arancia e carote speziate | 167 |
| Zuppa di lische di ombrina con asparagi e polpa di granchio | 136 | Crema di carote con croste di Grana e pane croccante | 168 |
| Capesante scottate con fagiolini all'aneto e gel di cetriolo | 139 | Filetto di ombrina con carciofi e uovo soffiato | 171 |
| Tagliolini al corallo di capasanta e tartufo nero | 140 | Frittata di albumi e gambi di carciofo con salsa di pomodoro | 172 |
| Lombata di agnello con salsa di amarene e polvere di peperone | 143 | Coppa di maialino con indivia, prugne e dragoncello | 175 |
| Ravioli ripieni di pappa al pomodoro in brodo di agnello | 144 | Gin tonic con indivia, aneto e pepe di Giamaica | 176 |
| Polpo rosolato con melanzana affumicata e patate croccanti | 147 | Tataki di tonno con maionese di pistacchi e pan di spezie | 179 |
| Paccheri in acqua di polpo con pomodorini, olive e capperi | 148 | Lombata di maiale al pan di spezie con purea di patate dolci | 180 |
| Filetto di maiale con pesche candite e patate al Grana Padano | 151 | Costata di vitellone con barbabietola e polvere di porcini | 183 |
| Bucce di patate fritte con maionese al dragoncello e pesca | 152 | Ostrica con purea di barbabietola e wasabi | 184 |
| Animelle di vitello al marsala con funghi e porri | 155 | | |
| Passatelli di farina di noci in brodo di porcini e porri | 156 | | |
| Cotechino con mostarda e patate | 159 | Sfera di cioccolato con sorbetto al lampone | 189 |
| Zuppetta di frutta esotica al sidro di mele analcolico | 160 | Mascarpone al miele con salsa di lampone e crumble al cacao | 190 |
| Rombo con purea di mele e cavolo nero | 163 | | |

indici

| | | | |
|---|-----|---|-----|
| Crumble con pesca, gelato al tè nero e salsa di lamponi | 193 | Barbajada soffiata con tortino di banane e gelato al fior di latte | 225 |
| Frappè di banana e tè nero con salsa al lampone | 194 | Mango marinato al dragoncello e ginepro con gelato al fior di latte | 226 |
| Millefoglie con cioccolato, ricotta di capra e purea di mango | 197 | Crostatina con crema di limone, pera e cioccolato | 229 |
| Ricotta di capra alla liquirizia con finocchi in oliocottura | 198 | Risotto al provolone dolce con polvere di capperi e cannella | 230 |
| Ananas alla vaniglia e menta con cremoso al frutto della passione | 201 | Crostatina alla mousse di cioccolato e lamponi | 233 |
| Torsolo di ananas alle olive nere, gamberi e salvia frita | 202 | Gelato alla pasta frolla con fave di cacao, mozzarella e cocco | 234 |
| Panna cotta con cremoso al pistacchio e brownies al cioccolato | 205 | | |
| Crostatina alla crema di pistacchio, meringa al basilico e liquirizia | 206 | | |
| Tiramisù di fichi con riduzione al marsala | 209 | | |
| Patate al forno al pan di spezie e bacon croccante | 210 | | |
| Sorbetto alle clementine con crema al gin tonic | 213 | | |
| Petto d'anatra rosolato con biette alla scorza di mandarino | 214 | | |
| Sorbetto di cachi e banana e sbrisolona di farina di castagne | 217 | | |
| Tagliatelle di castagne con broccoli e tartufo nero | 218 | | |
| Tiramisù alle castagne e pan di spezie | 221 | | |
| Crema pasticceria al pan di spezie | 222 | | |

indici



25 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 275 9



9 788867 532759



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it