



Il pollo di mezzanotte

e altre ricette per cui vale la pena di vivere



Ella Risbridger





In cucina	15
Colazioni	31
Pane e zuppa	65
Picnic e pranzi al sacco	95
Cene da dispensa e spuntini notturni	137
Cucina del weekend	179
Cose dolci	245
Non allunghiamo il brodo	278
Ringraziamenti	280
Bibliografia	283
Indice	284

.....

*Una nota prima di iniziare:
queste ricette sono state realizzate la prima volta in un forno ventilato
(il mio!). Se ne usate uno tradizionale, aumentate la temperatura di circa
15°C, ma tenete presente che i forni sono tutti diversi, e con la maggior
parte delle ricette imparerete man mano come si comporta il vostro.*

Cose da ricordare

Questo libro ha tre morali principali, che vi invito a ricordare e a mettere abbondantemente in pratica.

1. Salate l'acqua della pasta.
2. Nel dubbio, imburrate.
3. Non mollate.

Ci sono molti modi per cominciare una storia, ma questa inizia con un pollo. È stata in assoluto la prima storia che ho scritto sul cibo, e inizia con un pollo in una borsa di tela appesa sullo schienale di una sedia della cucina. Fuori era buio, e io me ne stavo distesa sul pavimento dell'ingresso, guardando il pollo attraverso la porta, osservando la ruggine sui cardini, e domandandomi se mi sarei mai rialzata.

Forse, pensavo distesa sul pavimento dell'ingresso, me ne starò per sempre sul pavimento dell'ingresso, e affonderò nel laminato, e poi nel cemento, e fin giù nella terra.

Ma questa è una storia di speranza. È la storia di come mi sono rialzata da quel pavimento.

È anche la storia di come cucinare un pollo arrosto, e di come mangiarlo. È una storia sul nutrirsi, che a pensarci è la storia dell'essere vivi. E cosa ancora più importante, questa è una storia sul voler essere vivi.

Alla fine, l'Uomo Alto è tornato a casa e mi ha aiutato ad alzarmi. "Forza," mi ha detto, e insieme siamo andati in cucina, e ho preparato questo, a tarda sera, e l'abbiamo mangiato a mezzanotte, con vino, pane, e con le mani, recuperando i succhi all'aglio dalla teglia, e succhiando le ossa.

Quindi questa storia inizia con un pollo. Questo è il pollo arrosto migliore che mangerete in vita vostra: credo lo si possa definire semplicemente perfetto.



Se avete mai comprato un libro di cucina, avrete visto le liste infinite di cose che i cuochi seri vogliono che abbiate prima che possiate realizzare i loro piatti. Se siete poveri e con una cucina piccola, allora cucinare potrebbe sembrarvi un'impresa, una cosa che non fa per voi. Ma non ha nessun senso. Certo che potete cucinare, proprio come ho fatto io: ho iniziato quando studiavo e ho proseguito da scrittrice freelance, il tutto nell'appartamento più piccolo del mondo.

Non posso dirvi come dovrebbe essere equipaggiata la vostra cucina: tutto ciò che posso fare è dirvi come va nella mia. Ho iniziato proprio da zero, con un budget da studentessa e, a essere sincera, non è che il budget di una scrittrice sia poi molto più alto. E non ho nemmeno spazio. Uso tutto quello che c'è in queste liste: si può comprare a poco o vale la pena di risparmiare per averlo.

Potete preparare una cena fantastica (molte cene fantastiche) solo con le cose che ho indicato qui. Per la maggior parte delle ricette del libro non vi servirà altro.



In dispensa, nel cassetto

Queste sono le prime cose che ho comprato, quelle di cui non potrei assolutamente fare a meno.

- **Un coltello grande**, tipo una mannaia. Il mio arriva da un supermercato cinese e lo uso per tagliare a dadini, affettare, tritare, fare le porzioni e servire: se avete una mannaia grande a sufficienza, e mani ferme, potete usarla per servire lasagne e pie.



- **Un coltellino**. Un semplice coltello da cucina, a lama corta affilata. È per sbucciare, pelare, mondare, togliere il torsolo e per i dettagli, come intagliare le iniziali nella pasta o frantumare il caramello. E aprire i pacchetti che non vogliono aprirsi.
- **Un tagliere**. Se cucinate carne o pesce, non prendetelo di legno, anche se è bello. Sceglietelo di plastica, meglio con la parte su cui tagliare da entrambi i lati e con segnato a penna da un lato "CR" (per carne e pesce crudi) e "CO" (per carne e pesce cotti e verdure) sull'altro. In teoria, dovrete averne tre: uno per carne e pesce crudi, uno per quelli cotti e il terzo per frutta e verdura.
- **Un wok**. Il mio wok antiaderente è la cosa più utile di tutta la mia cucina, perché è davvero versatile: un po' padella, un po' casseruola. Potete cuocerci le verdure al vapore, soffriggerci l'aglio e farci un ragù. Se serve, potete anche cuocerci la pasta, un pollo (piccolo) o farci il caramello. Se potete permettervi una pentola sola, scegliete il wok. Con un coperchio che chiuda bene.

Ventaglietti per domeniche pigre



Come ho detto, sono ragionevolmente pigra. Amo le lunghe mattinate interrotte da brunch prolungati, e amo il sole che gioca attraverso la finestra su lenzuola bianche; amo la mia casa calda, e non amo vestirmi e uscire; non amo fare la coda, e scavare cercando la carta di credito e sperare che non venga rifiutata; e, soprattutto, non amo dover parlare con gli estranei prima di aver fatto colazione.

Tutto questo mi spinge a fare cose come questi ventaglietti di sfoglia, perché cucinare mi scoccia meno che fare la doccia, trovare le scarpe e sperare di avere un po' di soldi.

Inoltre, la gente ne è sempre colpita, e io vivo per i complimenti. Dieci minuti di lavoro, la maggior parte fattibili sul divano, e poi un Uomo Alto di passaggio o qualsiasi ospite inatteso può cantare le tue lodi al cielo come perfetta padrona di casa.

È solo questo: pasta sfoglia, acquistata stesa e surgelata, con cioccolato o burro, marmellata o Nutella, piegata in piccoli origami. Questa non è neanche una ricetta. Lo so. Bisogna diventare quel tipo di persona che mette la pasta sfoglia già pronta nella spesa settimanale, ma questo, ancora una volta, è più facile che diventare quel tipo di persona che fa la sfoglia in casa. Sono una cuoca entusiasta. Cucino per vivere. Eppure non mi prendo mai la briga di fare la sfoglia. Nemmeno quella furba veloce. Non c'è niente di male nella sfoglia già pronta, mentre c'è del gran male nel doversi mettere le scarpe e avventurarsi fuori, solo per avere i ventaglietti per il brunch.

Per circa 8 ventaglietti

1 confezione da 320 g di pasta
sfoglia surgelata già stesa

1 uovo leggermente sbattuto
(facoltativo)

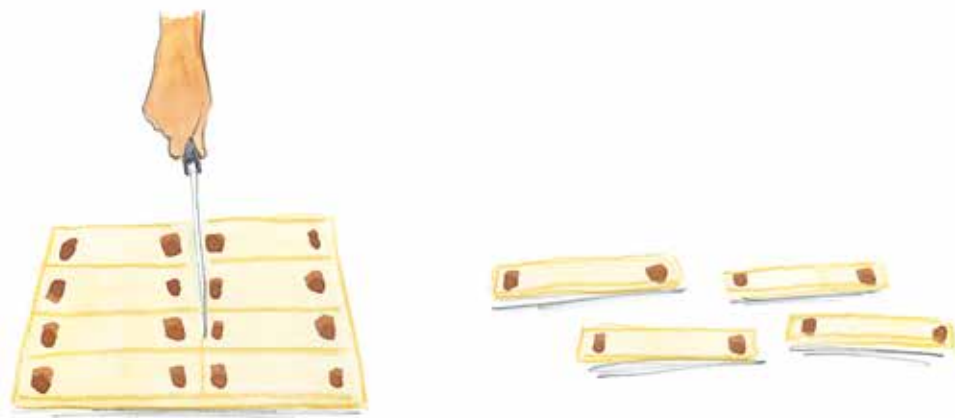
16 quadratini di cioccolato
fondente (o burro e/o
marmellata di albicocche
o Nutella)



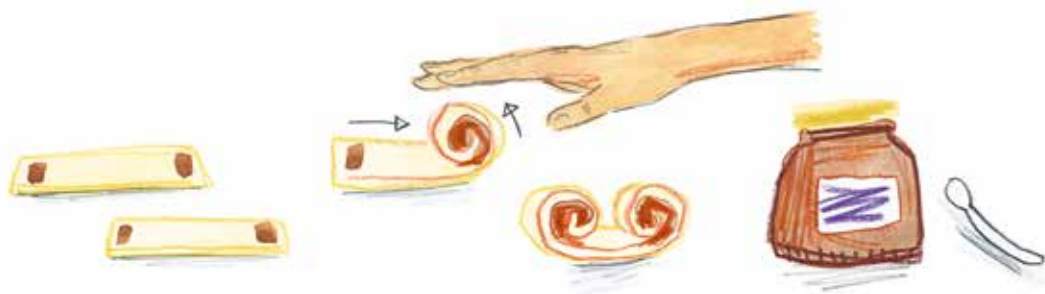
- → Togliete la sfoglia dal freezer la sera prima e lasciatela scongelare in frigorifero.

Al mattino, srotolatela o stendetela se non è già stesa (tra due fogli di carta da forno, per comodità) e tagliate lungo le linee tratteggiate (immaginarie) mostrate nell'immagine qui sotto.

Poi mettete il cioccolato qui, così (i pezzettini scuri nella foto). Potete anche spalmarla di burro o burro e marmellata di albicocche oppure Nutella.



Ripiegate la pasta intorno al ripieno, così, come se faceste una specie di pergamena o i riccioli sui cancelli in ferro battuto.



Poi mettete i ventaglietti su una teglia. Se avete voglia, spennellateli con l'uovo sbattuto (altrimenti niente) e cuoceteli a 180°C per 15 minuti o finché sono lievitati e dorati.

E poi offrite un piattino di questi ventaglietti alla vostra combriccola, e tutti vi diranno quanto siete meravigliosi, e voi non avrete fatto altro che essere di una pigrizia straordinaria e preparare dolcetti sul divano. Serviteli con un caffè bollente fatto in una di quelle piccole e graziose caffettiere italiane. Avendo desiderato per anni una caffettiera del genere, di recente ne ho acquistata una, e per me è una gioia infinita. Vi consiglio, se potete, di far realizzare piccoli sogni come questo il più spesso possibile.



Spaghetti per tirarsi su con peperoncino e limone

Semplicissimi e bellissimi, si possono fare per una cena con gli amici (con una manciata di gamberi) o da mangiare a notte fonda, quando sei giù di morale. Io li faccio quando sono molto triste e ho bisogno di fare qualcosa con le mani: trituri l'aglio e il peperoncino, con un oscillare continuo del coltello che è profondamente meditativo e calmante; poi prelevi la scorza di limone. Alla fine, ti ritrovi con un mucchietto bianco, un mucchietto rubino e un mucchietto giallo, che scuoti insieme in olio d'oliva sfrigorante, e il profumo che sale ti risolveva più di ogni altra cosa. È luminoso, energico e vivace, ed è tutto buono e sincero.

Questi li chiamavo "spaghetti da tendenze suicide", perché era il momento in cui li facevo più spesso, ma era un nome troppo triste: ero io ad avere tendenze suicide, non gli spaghetti. E così ci ho ripensato e li ho chiamati "spaghetti per tirarsi su", perché per me andava così. Farli, e mangiarli, è un'esperienza che dà grande soddisfazione, che ti risana l'anima.

Per 2

4 spicchi d'aglio	50 ml circa di vino bianco (un bicchierino)
1 bel peperoncino rosso o 1 cucchiaino di peperoncino in scaglie	200 g di gamberi cotti sgusciati (facoltativo)
1 limone	Un pezzettino di parmigiano (facoltativo)
2 cucchiai circa di olio d'oliva	Sale e pepe nero

Prendete una padella grande e profonda, riempitela d'acqua fredda e aggiungete una manciata di sale. Assaggiate l'acqua: dovrebbe essere salata come l'oceano. Mettete su fuoco vivo.

Recuperate un tagliere e un grosso coltello o una mannaia e prendete l'aglio. L'obiettivo è tenere ferma contro il tagliere la parte della lama più vicina al manico e usarla come perno, facendo oscillare il coltello sull'aglio più e più volte, finché non avrete dei bei coriandoli fini (dovrete concentrarvi, il che è un



bene). Prendete il peperoncino fresco, se lo usate, e tritate anche quello, togliendo via i semi e le sottili membrane bianche, poi tagliando a dadini la polpa in un mucchietto rosato. Poi, il vostro limone. Prendetelo e grattugiate finemente la buccia di circa la metà, cercando di prendere il meno possibile della parte bianca.

Versate l'olio in una padella e mettete su fiamma bassissima. Metteteci l'aglio, il peperoncino e la scorza di limone e mescolate di continuo, guardandoli come un falco per non farli bruciare.

La vostra acqua dovrebbe essere a una bella ebollizione: grosse bolle che salgono dal basso verso l'alto, scoppiano e affondano di nuovo. Unite un goccio di olio e gli spaghetti e cuoceteli al dente.

Nel frattempo, continuate a mescolare l'aglio finché diventa leggerissimamente dorato, poi versate velocemente il vino. Mescolate e mescolate, lasciando che il vino si riduca finché sarà più denso e un po' sciropposo (unite qui anche il peperoncino in scaglie, se non avete messo quello fresco). Se usate i gamberi, uniteli ora e scaldate piano. Grattugiate il parmigiano, se lo usate.

Usando una schiumarola grande o una pinza, scolate gli spaghetti dall'acqua, lasciandoli gocciolanti, e buttateli direttamente nella padella. Mescolateli alla salsa vinosa (se preferite, potete scolare la pasta nel modo usuale, tenendo da parte circa 2 cucchiai dell'acqua di cottura, e poi mettere la pasta e l'acqua nella padella, ma io sono pigra e consiglio l'approccio schiumarola). Cospargete con il parmigiano, se lo usate, una buona macinata di pepe nero e mescolate bene.

Mettete in piatti fondi, versate il vino, sedetevi a tavola e mangiate con forchetta e cucchiaio, perché vi meritate di sedervi a tavola, e vi meritate una bella cena e di essere accuditi.

Salmone e riso appiccaticcio da blocco in libreria



Ero affamata, pioveva ed ero bloccata in libreria.

Non intendo bloccata come capita in genere nelle librerie (troppi libri, troppi pochi soldi, troppo poco tempo) o persino chiusa dentro. Ma bloccata lì perché avevo paura e non riuscivo a superarla. Avevo paura del buio là fuori. Me ne stavo in piedi nell'angolo della libreria, con tutto il mio corpo che esitava: un passo avanti e due indietro, cercando di convincermi a tornare a casa. Forza, pensavo, forza, forza. Ma non andavo.

È come una paralisi temporanea. Il modo migliore per spiegarlo che mi viene in mente è: potreste lanciarvi da una rupe? Certo che potreste, ma non lo fareste. Ecco cosa si prova. Quale idiota si lancerebbe da una rupe? Quale idiota uscirebbe nella strada buia? La carne è forte, lo spirito è debole.

E io avevo paura ed ero bloccata. La cosa era comica, ridicola: a volte l'ansia lo è. Spesso lo è. Questo non la rende meno reale o meno difficile da gestire. Avevo percorso quella strada centinaia di volte. Quella volta non ci riuscivo e basta.

E poi ci sono riuscita. Quaranta minuti andando su e giù per la libreria, guardando il cielo là fuori, e poi ce l'ho fatta: ho aperto la porta e sono uscita in strada, contando i passi per distrarmi dal cielo temporalesco. E tornando a casa, ho pensato a questo: qualcosa il più lontano possibile dalle serate di novembre, dalla metro all'ora di punta e dal panico. Qualcosa di colorato, elegante, non complicato. Caldo, speziato e dolce. Salmone rosa, appena scottato. Chorizo rosso. Riso nero e cocco bianco. Zenzero, peperoncino, pepe, miele. Soia. E quando sono arrivata a casa l'ho preparato, ed era buono.

Non so spiegare perché a volte mi blocco o perché voi vi bloccate, se vi capita mai. Non ho neanche una soluzione, tranne cucinare nel mentre, incitarmi nel mentre, credere che in qualche modo la supererò e che passerà. Anche voi ce la farete. Neanche per voi durerà per sempre. E la cena è stata fantastica: una piccola vittoria. E le piccole vittorie vanno festeggiate, secondo me.

È già una cena completa di per sé, ma a renderla così straordinaria da weekend è la varietà di contorni che potete fare: un sostanzioso purè di zucca butternut (vedi pag. 198), tenere melanzane cotte in un brodo di miso e zenzero (vedi pag. 200) e una leggera e buonissima insalata di cavolo riccio e coriandolo (vedi pag. 201) che divorerei tranquillamente a manciate. —✦

Per 4

4 filetti di salmone	1 lattina di latte di cocco leggero da 400 ml
2 cucchiaini di salsa di soia	
2 cucchiaini di vino di riso cinese (o sherry secco)	200 ml di brodo, va bene anche di dado (<i>io in genere uso quello di pollo perché è quello che ho di solito</i>)
2 cucchiaini di miele	
1 lime	Un pezzo di zenzero di 5 cm
	2 cucchiaini di peperoncino in scaglie
Per il riso appiccaticcio	
50 g di chorizo	1 cucchiaino di salsa di pesce thai
4 spicchi d'aglio	
Un goccio di olio delicato, tipo quello di arachidi	200 g di riso nero thai

* . . . * * * . . . * . . . * . . . * . . . * . . . * . . . * . . . * . . . * . . . * . . . * . . . *

La prima cosa è marinare il salmone. In una ciotola, dosate gli ingredienti come farebbe un alchimista: 2 cucchiaini di soia e 2 di vino cinese, 2 cucchiaini di miele e il succo di un intero lime. Mescolate bene, poi buttateci dentro i filetti di salmone e irrorateli con la marinatura usando un cucchiaino. Coprite la ciotola e fate marinare il salmone per almeno 20 minuti; potete lasciarlo più a lungo se avete tempo, ma dovete infilarlo in frigo.

Per il riso appiccaticcio, tagliate il chorizo a dadini e grattugiate l'aglio. Prendete una padella grandina a fondo spesso, mettetela su fuoco medio e aggiungeteci un goccio di olio. Unite il chorizo e l'aglio e fate soffriggere, così l'aglio diventa dorato mentre il chorizo rilascia il suo grasso all'aroma di paprika (c'è qualcosa di tipicamente spagnolo nel profumo del chorizo che frigge: mi fa sempre sentire in vacanza).

Prendete la lattina di latte di cocco, svuotatela in una caraffa resistente al calore e aggiungete il brodo: io verso 200 ml d'acqua bollente nella caraffa insieme al latte di cocco, poi aggiungo il dado e sbatto il tutto. Credetemi, funziona. Sbucciate e grattugiate lo zenzero, direttamente nella caraffa, e unite il peperoncino in scaglie. Mescolate, aggiungendo la salsa di pesce. Inalate il vapore. Sentite il peperoncino che vi fa pizzicare la gola e lo zenzero che vi scalda dalla testa ai piedi.

Tornate alla vostra padella, date una mescolata al chorizo e all'aglio, poi buttateci dentro il riso e mescolate bene. Il profumo misterioso e nocciolato del riso nero tostato è qualcosa di veramente speciale. Mescolate il riso un momento o due per rivestire ogni singolo chicco di olio al chorizo e aglio. Abbassate la fiamma al minimo, versate metà del brodo al latte di cocco, coprite con un coperchio o l'alluminio e lasciate cuocere per 15 minuti.

Trascorso il tempo, date un'occhiata al riso: se ha assorbito tutto il liquido o quasi, aggiungete altro brodo, altrimenti lasciate stare. Mescolate bene, chiudete di nuovo e cuocete per altri 10 minuti.

Assaggiate il riso: dovrebbe appiccicarsi per un po' in bocca ed essere dolce e nocciolato, un po' aspro e acido; denso e scuro, eppure stranamente sano... come un risotto in un buco nero. Quando il riso vi soddisfa, trasferitelo in una pesante ciotola di portata e copritelo con l'alluminio per tenerlo in caldo.

Date una pulita veloce alla padella per togliere gli ultimi chicchi rimasti, poi mettetela su fiamma medio-alta. Se la padella non è antiaderente, aggiungete un goccino di olio. Prendete i filetti di salmone dalla marinatura e cuoceteli, con la pelle in basso, per 4 minuti. Girateli e cuoceteli dall'altro lato per 2 minuti. Il salmone deve essere appena scottato, così le grasse scaglie di polpa rosata si staccheranno quando ci infilerete la forchetta: croccante fuori, morbido e cedevole dentro.

Mettete il riso in quattro piatti, poi appoggiateci sopra con molta cura i filetti di salmone, con la pelle argentata in su. Questa è una cenetta di una bellezza incredibile: minimale, tranquilla ed elegante. Niente di complicato o difficile. Un piccolo trionfo. Ma guardate le volute. Non sono meravigliose?



Cose da ricordare

Questo libro ha tre morali principali, che vi invito a ricordare e a mettere abbondantemente in pratica.

1. Salate l'acqua della pasta.
2. Nel dubbio, imburrate.
3. Non mollate.

.....

“Una commovente testimonianza del potere redentore della cucina.

Ella Risbridger sa che non offre solo conforto, ma una mappa da seguire: la cucina può salvarti.

Un libro generoso, sincero e incoraggiante”

DIANA HENRY

illustrazioni di Elisa Cunningham

28 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 298 8



9 788867 532988



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it