

IL MIO CORSO DI CUCINA

LE BASI DELLA CUCINA ITALIANA

80 RICETTE ILLUSTRATE PASSO A PASSO



Laura Zavan
Fotografie di Pierre Javelle



Guido Tommasi Editore

PREMESSA

Dedico questo libro a tutti quelli che non hanno ancora mai preso una pentola in mano, a chi cucina ogni tanto o a chi deve inventarsi un menu due volte al giorno. Questo libro è per tutti!

Ci sono ricette facili, (come l'insalata di finocchi e arance) e ricette meno semplici come le lasagne, la pasta fatta in casa o il ragù.

Sfogliando il libro vi accorgete che l'ispirazione viene già guardando le foto: gli ingredienti sembrano venirci incontro, con i loro colori, le loro forme e fanno venire l'acquolina in bocca ancora prima di leggere la ricetta.

Sono loro i protagonisti del libro: tante verdure e tanti alimenti genuini, come la natura li fa o che l'uomo trasforma appena, come la pasta.

Ho cercato di valorizzarli, abbinarli e cuocerli in modo semplice, senza mascherare il loro vero sapore: per me è questa la cucina italiana!

Cucinare diventa così un gioco piacevole in cui colori, sapori e cotture sono abilmente combinati.

Qualche consiglio: scegliete sempre ingredienti di buona qualità e cercate produttori e fornitori affidabili. Seguite le stagioni, rispettate la natura: evitate i pomodori d'inverno e le arance d'estate. Usate buoni utensili, soprattutto buoni coltelli, indispensabili per cucinare bene. Sceglieteli con attenzione e abbiatene cura, vi accompagneranno tutta la vita.

Tutto questo vi costerà tempo e forse qualche soldo in più, ma il risultato sarà migliore per il gusto, per la salute, per l'ambiente e per le relazioni umane!

Del resto la cucina è un atto d'amore, prima di tutto verso se stessi e poi verso gli altri. Cucinare fa bene ed è uno di quei pochi piaceri della vita che si rinnova ogni giorno.

Buon appetito!

Laura



SOMMARIO

1

APERITIVI

2

VERDURE

3

PASTA & CO.

4

PESCE

5

CARNE

6

DESSERT

INDICI



PANZANELLA

✦ PER 4 PERSONE • PREPARAZIONE: 20 MINUTI • RIPOSO: 1 ORA ✦

8 fette di pane raffermo a mollica compatta
500 g di pomodorini ciliegia
1 cetriolo piccolo pelato e privato dei semi
2 coste di sedano
1 cipolla rossa
100 g di olive nere snocciolate

50 g di capperi sottosale sciacquati e tritati
1 mazzetto di basilico
4 cucchiaini di aceto di vino rosso di buona qualità
150 ml di olio d'oliva
Sale, pepe

PRIMA DI TUTTO:

Mettete le fette di pane in un'insalatiera.

TRUCCHETTO VELOCE

Sostituite il pane raffermo con fette di pane fresco tostate.

1
42
53
6

1	Mescolate in una ciotola 250 ml d'acqua, la metà dell'aceto, 100 ml di olio d'oliva, sale e pepe.	2	Versate la salsa sul pane e fate gonfiare. Se il liquido non è abbastanza, aggiungete un po' d'acqua.	3	Tagliate le cipolle a rondelle e le verdure a pezzi.
4	Unite i capperi, le olive, il basilico, l'olio e l'aceto. Salate e pepate.	5	In un'insalatiera, alternate uno strato di pane e uno di verdure.	6	Lasciate riposare per 1 ora. Irrorate con un filo di olio d'oliva prima di servire.

➤ **PER 6-8 PERSONE • PREPARAZIONE: 20 MINUTI • COTTURA: 40 MINUTI** ➤

PER LA SALSA:
300 g di tonno sottolio sgocciolato
15 g + 15 g di capperi (sottosale)
6 filetti d'acciuga
1 manciata di prezzemolo

Mondate e tagliate tutte le verdure a pezzi.



1 2
3 4



1	Portate a ebollizione le verdure in acqua salata. Unite la carne e cuocete per 25 minuti a partire dall'ebollizione. Lasciate raffreddare nel brodo.	2	Per la salsa, frullate il tonno, le acciughe, 15 g di capperi, il prezzemolo, la maionese e 150 ml di brodo freddo. Salate e pepate. Tenete in fresco.
3	Tagliate il vitello a fette molto sottili (potete chiedere al macellaio di tagliarvelo con l'affettatrice).	4	Disponete la carne in un piatto, coprite di salsa, capperi e prezzemolo. Servite con rucola e pomodori gratinati (ricetta 25).

TAVOLA DEGLI INGREDIENTI

1

APERITIVI

PESTO

Pesto di basilico	01
Pesto ai sapori di Sicilia	02
Pesto di pistacchi.....	03
Pesto di carciofi	04

TARTINE

Bruschetta al pomodoro.....	05
Crostino-insaccati.....	06
Crostino-formaggi	06
Crostino-pesce	06
Crostino-verdure	06
Lingue fatte in casa	07
Grissini.....	08
Idee per le lingue.....	09
Idee per i grissini.....	10

PIZZA & CO.

Focaccia alle olive	11
Pasta per pizza fatta in casa	12
Pizza margherita	13
Farciture per la pizza.....	14
Mini calzoni fritti	15

2

VERDURE

VERDURE GRIGLIATE

Peperoni grigliati al forno	16
Melanzane grigliate al forno	17
Zucchine grigliate al forno	18

INSALATE

Insalata arance e finocchio	19
Panzanella	20
Insalata di carciofi crudi.....	21

VERDURE COTTE

Peperonata.....	22
Caponata	23
Melanzane tipo parmigiana	24
Pomodori gratinati.....	25
Pomodorini ciliegia confit.....	26
Verdure al forno	27

PIATTI UNICI

Frittata alle zucchine.....	28
Torta alle erbe	29
Minestrone	30
Zuppa di fagioli	31

3

PASTA & CO.

PASTA ALL'UOVO

Pasta fatta in casa	32
Pappardelle all'anatra	33
Tagliatelle ai funghi	34
Béchamel	35
Lasagne verdi al ragù	36
Lasagne asparagi-piselli	37
Crespelle spinaci-ricotta	38
Ravioli alla zucca	39

SUGHI

Salsa al pomodoro	40
Sugo alla puttanesca	41
Sugo all'amatriciana	42

PASTA DI SEMOLA DI GRANO DURO

Carbonara ai carciofi	43
Penne alle melanzane	44
Bucatini alle sardine	45
Linguine alle vongole	46
Gratin di pasta	47
Insalata di pasta alla siciliana	48
Pasta ripiena di verdure	49

RISOTTO E GNOCCHI

Risotto basic	50
Risotto allo zafferano	51
Risotto ai funghi	52
Risotto alla zucca	53
Risotto porro e cotechino	54
Gnocchi di patate	55
Gnocchi alla romana	56

4

PESCE

Carpaccio di polpo	57
Pesce spada alla siciliana	58
Orata «all'acqua pazza»	59
Sardine farcite	60
Filetti di spigola e finocchi	61

5

CARNE

A FETTE

Carpaccio di manzo.....	62
Vitello tonnato	63
Tagliata di manzo	64

IN PADELLA

Cotolette alla milanese	65
Saltimbocca.....	66
Polpettone pollo-ricotta	67

IN SALSA

Faraona in salsa peverada	68
Ossobuco alla milanese.....	69
Spezzatino e polenta.....	70
Polenta.....	71

6

DESSERT

CREMOSI

Tiramisù	72
Panna cotta	73
Zabaione	74
Semifreddo	75

DOLCI E TORTE

Dolce ciocco-amaretti	76
Pasta sablée	77
Torta ricotta-pinoli-uvetta.....	78
Tartelette ai frutti rossi	79
Dolce di riso di zia Vige	80
Pesche al forno	81
Pandoro gourmand	82

INDICE DELLE RICETTE

B		Panzanella	20
Béchamel	35	Pappardelle all'anatra	33
Bruschetta al pomodoro	05	Pasta fatta in casa	32
Bucatini alle sardine	45	Pasta per pizza fatta in casa	12
C		Pasta ripiena di verdure	49
Caponata	23	Pasta sablée	77
Carbonara ai carciofi	43	Penne alle melanzane	44
Carpaccio di manzo	62	Peperonata	22
Carpaccio di polpo	57	Peperoni grigliati al forno	16
Cotolette alla milanese	65	Pesce spada alla siciliana	58
Crespelle spinaci-ricotta	38	Pesche al forno	81
Crostino-formaggi	06	Pesto ai sapori di Sicilia	02
Crostino-insaccati	06	Pesto di basilico	01
Crostino-pesce	06	Pesto di carciofi	04
Crostino-verdure	06	Pesto di pistacchi	03
D		Pizza margherita	13
Dolce ciocco-amaretti	76	Polenta	71
Dolce di riso di zia Vige	80	Polpettone pollo-ricotta	67
F		Pomodori gratinati	25
Faraona in salsa peverada	68	Pomodorini ciliegia confit	26
Farciture per la pizza	14	R	
Filetti di spigola e finocchi	61	Ravioli alla zucca	39
Focaccia alle olive	11	Risotto ai funghi	52
Frittata alle zucchine	28	Risotto alla zucca	53
G		Risotto allo zafferano	51
Gnocchi alla romana	56	Risotto basic	50
Gnocchi di patate	55	Risotto porro e cotechino	54
Gratin di pasta	47	S	
Grissini	08	Salsa al pomodoro	40
I		Saltimbocca	66
Idee per i grissini	10	Sardine farcite	60
Idee per le lingue	09	Semifreddo	75
Insalata arance e finocchio	19	Spezzatino e polenta	70
Insalata di carciofi crudi	21	Sugo all'amatriciana	42
Insalata di pasta alla siciliana	48	Sugo alla puttanesca	41
L		T	
Lasagne asparagi-piselli	37	Tagliata di manzo	64
Lasagne verdi al ragù	36	Tagliatelle ai funghi	34
Lingue fatte in casa	07	Tartelette ai frutti rossi	79
Linguine alle vongole	46	Tiramisù	72
M		Torta alle erbe	29
Melanzane grigliate al forno	17	Torta ricotta-pinoli-uvetta	78
Melanzane tipo parmigiana	24	V	
Minestrone	30	Verdure al forno	27
Mini calzoni fritti	15	Vitello tonnato	63
O		Z	
Ossobuco alla milanese	69	Zabaione	74
Orata «all'acqua pazza»	59	Zucchine grigliate al forno	18
P		Zuppa di fagioli	31
Pandoro gourmand	82		
Panna cotta	73		

INDICE PIÙ DETTAGLIATO

ACCIUGHE

Farciture per la pizza.....	14
Sardine farcite.....	60
Sugo alla puttanesca.....	41

AMARETTI

Dolce ciocco-amaretti.....	76
Pesche al forno.....	81
Ravioli alla zucca.....	39

ARANCIA

Insalata arance e finocchio.....	19
Sardine farcite.....	60

BASILICO

Bruschetta al pomodoro.....	05
Peperonata.....	22
Pesto ai sapori di Sicilia.....	02
Pesto di basilico.....	01
Pizza margherita.....	13

BÉCHAMEL

Béchamel.....	35
Lasagne asparagi-piselli.....	37
Lasagne verdi al ragù.....	36

BIETOLE

Torta alle erbe.....	29
----------------------	----

CAPPERI

Pesto ai sapori di Sicilia.....	02
---------------------------------	----

CARCIOFI

Carbonara ai carciofi.....	43
Insalata di carciofi crudi.....	21
Pesto di carciofi.....	04

CIOCCOLATO

Dolce ciocco-amaretti.....	76
Semifreddo.....	75

FAGIOLI

Minestrone.....	30
Zuppa di fagioli.....	31

FINOCCHIO

Filetti di spigola e finocchi.....	61
Insalata arance e finocchio.....	19

FRUTTI ROSSI

Pandoro gourmand.....	82
Tartelette ai frutti rossi.....	79

FUNGHI

Risotto ai funghi.....	52
Tagliatelle ai funghi.....	34

GNOCCHI

Gnocchi alla romana.....	56
Gnocchi di patate.....	55

INSACCATI

Crostino.....	06
Faraona in salsa peverada.....	68
Farciture per la pizza.....	14
Idee per i grissini.....	10

MANZO

Carpaccio di manzo.....	62
Lasagne verdi alla bolognese.....	36
Tagliata di manzo.....	64

MASCARPONE

Pandoro gourmand.....	82
Tartelette ai frutti rossi.....	79
Tiramisù.....	72

MELANZANE

Caponata.....	23
Farciture per la pizza.....	14
Melanzane grigliate al forno.....	17
Melanzane tipo parmigiana.....	24
Penne alle melanzane.....	44

MOZZARELLA

Gratin di pasta.....	47
Melanzane tipo parmigiana.....	24
Mini calzoni fritti.....	15
Pizza margherita.....	13

OLIVE

Focaccia alle olive.....	11
Panzanella.....	20
Pesto ai sapori di Sicilia.....	02

ORATA

Orata «all'acqua pazza».....	59
------------------------------	----

PANCETTA

Carbonara ai carciofi.....	43
Sugo all'amatriciana.....	42

PANDORO

Pandoro gourmand.....	82
-----------------------	----

PANE

Bruschetta al pomodoro.....	05
Cotolette alla milanese.....	65
Idee per i crostini.....	06
Panzanella.....	20

PANNA

Panna cotta.....	73
Tiramisù.....	72
Zabaione.....	74

PARMIGIANO

Carpaccio di manzo.....	62
Melanzane tipo parmigiana.....	24
Tagliata di manzo.....	64

PASTA

Bucatini alle sardine.....	45
Carbonara ai carciofi.....	43
Crespelle spinaci-ricotta.....	38
Gratin di pasta.....	47
Insalata di pasta alla siciliana.....	48
Lasagne asparagi-piselli.....	37
Lasagne verdi al ragù.....	36
Pappardelle all'anatra.....	33
Pasta fatta in casa.....	32
Pasta ripiena di verdure.....	49
Penne alle melanzane.....	44
Ravioli alla zucca.....	39
Tagliatelle ai funghi.....	34
Zuppa di fagioli.....	31

PASTA PER PIZZA

Focaccia alle olive.....	11
Grissini.....	08
Lingue fatte in casa.....	07
Mini calzoni fritti.....	15
Pasta per pizza fatta in casa.....	12

Pizza margherita	13
------------------------	----

PAVESINI

Tiramisù	72
----------------	----

PEPERONI

Peperonata.....	22
Peperoni grigliati al forno	16

PESCE SPADA

Insalata arance e finocchio	19
Pesce spada alla siciliana	58

PESCHE

Pesche al forno	81
-----------------------	----

PESTO

Pesto ai sapori di Sicilia	02
Pesto di basilico	01
Pesto di carciofi	04
Pesto di pistacchi.....	03

PINOLI

Pesto di basilico	01
Torta ricotta-pinoli-uvetta.....	78

PISTACCHI

Pesto di pistacchi.....	03
-------------------------	----

POLENTA

Polenta	71
Spezzatino e polenta	70

POLLAME

Faraona in salsa peverada	68
Pappardelle all'anatra	33
Polpettone pollo-ricotta	67

POLPO

Carpaccio di polpo.....	57
-------------------------	----

POMODORI

Bruschetta al pomodoro.....	05
Pizza margherita	13
Pomodori gratinati.....	25
Salsa al pomodoro	40

POMODORINI CILIEGIA

Farciture per la pizza.....	14
Orata «all'acqua pazza».....	59
Panzanella	20
Pomodorini ciliegia confit.....	26

PROSCIUTTO DI PARMA

Farciture per la pizza.....	14
Polpettone pollo-ricotta	67
Saltimbocca.....	66

SPIGOLA

Filetti di spigola e finocchi	61
-------------------------------------	----

SPINACI

Crespelle spinaci-ricotta.....	38
Torta alle erbe	29

RICOTTA

Crespelle spinaci-ricotta.....	38
Gratin di pasta	47
Polpettone pollo-ricotta	67
Tartelette ai frutti rossi	79
Torta ricotta-pinoli-uvetta.....	78

RISO A CHICCO TONDO

Dolce di riso di zia Vige	80
Risotto ai funghi	52
Risotto alla zucca.....	53
Risotto allo zafferano	51
Risotto basic	50
Risotto porro e cotechino	54

RUCOLA

Carpaccio di manzo.....	62
Farciture per la pizza.....	14
Tagliata di manzo	64

SALSA AL POMODORO

Gratin di pasta	47
Mini calzoni fritti	15
Penne alle melanzane.....	44

SARDINE

Bucatini alle sardine	45
Sardine farcite	60

SEDANO

Carpaccio di polpo.....	57
Panzanella	20

SUGHI

Salsa al pomodoro	40
Sugo all'amatriciana	42
Sugo alla puttanesca	41

TONNO

Insalata di pasta alla siciliana	48
Vitello tonnato	63

TORRONE

Semifreddo	75
------------------	----

TORTA

Pasta sablée.....	77
Tartelette ai frutti rossi	79
Torta alle erbe	29
Torta ricotta-pinoli-uvetta.....	78

VERDURE

Caponata	23
Lasagne asparagi-piselli.....	37
Minestrone	30
Pasta ripiena di verdure.....	49
Verdure al forno	27

VITELLO

Cotolette alla milanese	65
Lasagne verdi al ragù.....	36
Ossobuco alla milanese.....	69
Saltimbocca.....	66
Spezzatino e polenta	70
Vitello tonnato	63

VONGOLE

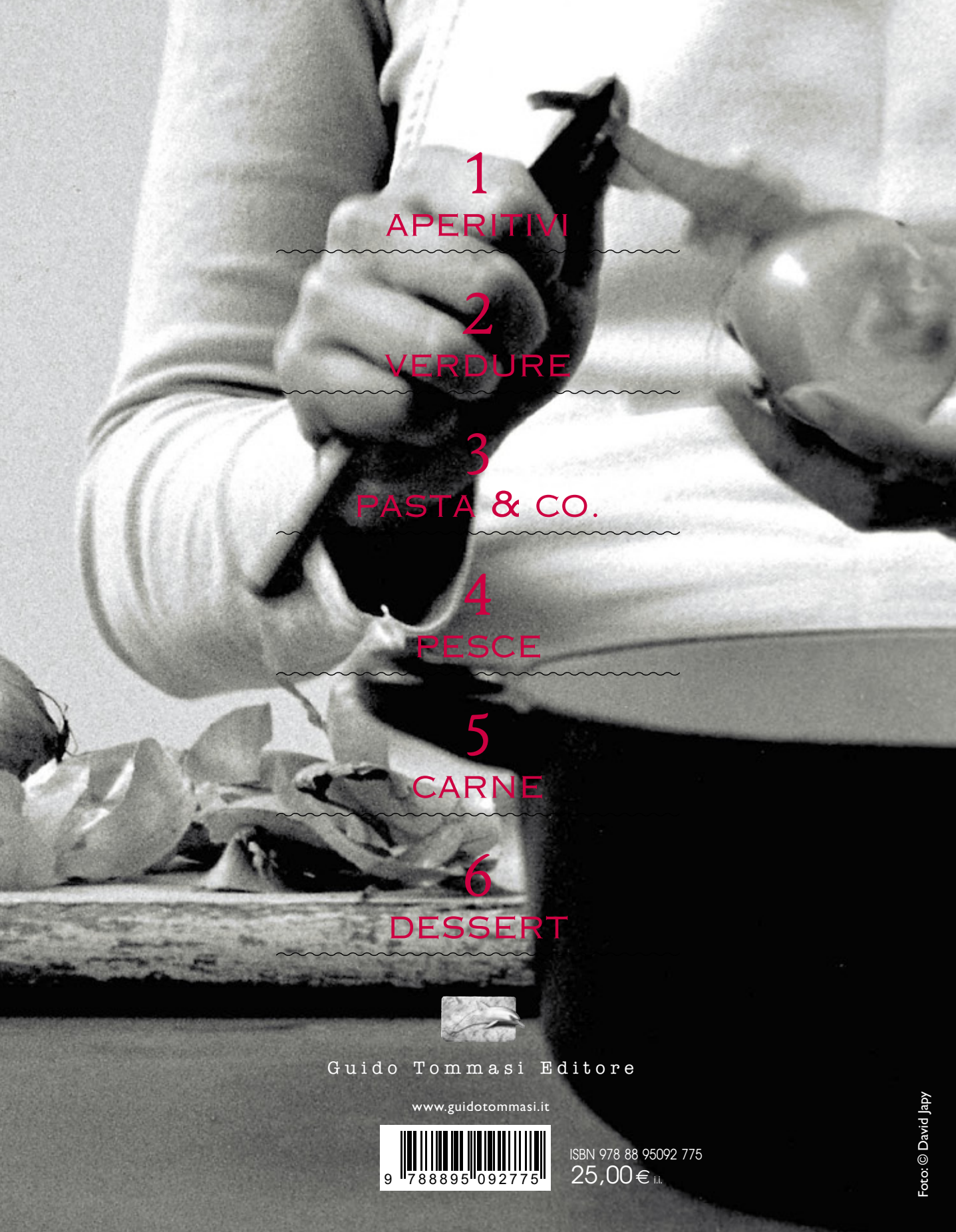
Linguine alle vongole	46
-----------------------------	----

ZUCCA

Ravioli alla zucca	39
Risotto alla zucca.....	53

ZUCCHINE

Frittata alle zucchini.....	28
Zucchini grigliate al forno	18



1

APERITIVI

2

VERDURE

3

PASTA & CO.

4

PESCE

5

CARNE

6

DESSERT



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it



ISBN 978 88 95092 775

25,00€ i.i.