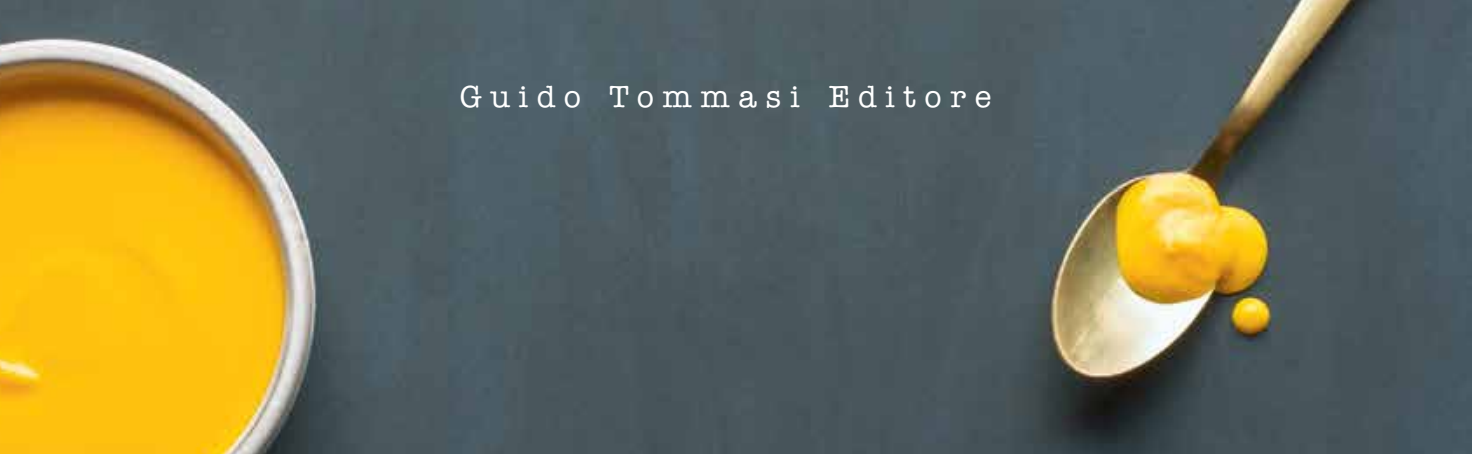




Guido Tommasi Editore

[Il segreto è nella]
SALSA

Ricette fresche e moderne
con centinaia di idee per esaltare i piatti di tutti i giorni

Vanessa Seder



Sommario

Introduzione . . . 8

1

Cremose

[La Maionese]

11

2

Pungenti

[La Vinaigrette]

29

3

Alle erbe

[Il Pesto]

49

4

Alla frutta

[La Salsa di Pomodoro]

69

5

Con frutta secca

[La Tahina]

87

6

Piccanti

[Il Chili]

107

7

A pezzetti

[La Salsa]

127

8

Dolci

[La Ganache]

147

L'attrezzatura . . . 166

Ringraziamenti . . . 169

Indice . . . 170

GREEN GODDESS ALL'AVOCADO

La salsa green goddess, un'invenzione tutta californiana, è in genere un composto di erbe fresche, limone, a volte un po' di acciuga e un ingrediente cremoso. Ricca e saporita, è un modo semplice per ravvivare piatti salutari come il pollo lesso e le verdure al vapore o crude e croccanti. Per renderla ancora più californiana e ottenere una consistenza cremosa, nella mia versione uso l'avocado e un po' di panna acida.

- Per 1 tazza circa**

 - ½ tazza di avocado tritato
 - ¼ di tazza di panna acida
 - 3 cucchiaini di aceto di riso
 - 2 cucchiaini di pasta di acciughe, facoltativo
 - 1 cucchiaino di scorza di limone
 - 2 cucchiaini di succo di limone fresco
 - ½ tazza di erbe fresche tritate, per esempio prezzemolo, dragoncello, basilico e/o erba cipollina
 - sale e pepe nero macinato al momento
- Mettete tutti gli ingredienti in un robot da cucina o in un frullatore ad alta potenza e azionatelo fino a ottenere un composto liscio. Salate, pepate e usate subito la salsa o conservatela nel frigorifero in un contenitore ermetico fino a 3 giorni.

Suggerimenti

Per un'insalata magnifica, basta condire con un po' di questa salsa **le verdure primaverili** fresche o la lattuga, nient'altro.

Aggiungete la salsa sul pesce, sui gamberetti o nel **taco all'astice**.

Mescolate la salsa con il pollo allo spiedo sfilacciato e mettete il composto tra 2 fette di pane insieme a un po' di spinacino, per un **sandwich di pollo** dal gusto californiano.

Frullate aggiungendo un altro po' di avocado o altre due dosi di panna acida, quindi trasferite nel frigorifero per ottenere una **zuppa estiva rinfrescante**.



Quasi crudité

Mettete 4 uova grandi in una casseruola media e coprite abbondantemente con acqua, quindi portate a ebollizione su fuoco alto. Togliete dal fuoco, coprite e lasciate così per 4 minuti. Trasferite le uova in una ciotola capiente con acqua ghiacciata finché saranno fredde e tenete da parte.

Portate a ebollizione l'acqua salata in una pentola capiente su fuoco alto. Tenete pronta una ciotola grande con acqua ghiacciata per fermare la cottura e lasciare croccanti le verdure, sostituendo il ghiaccio se necessario. Mettete ¼ di tazza di salsa green goddess all'avocado in quattro pirottini disposti ognuno su un piatto e tenete da parte. Tagliate 350 g di broccoli e altrettanti di cavolfiore

in cimette di 8 cm e tuffatele nell'acqua bollente. Cuocete per 4 minuti circa, finché sono tenere ma ancora croccanti, e immergetele subito nell'acqua ghiacciata. Scolate e suddividete nei piatti. Rifilate 350 g di punte di asparagi, mettetele nell'acqua bollente e cuocete per 2 minuti circa, finché sono tenere ma ancora croccanti. Immergetele nell'acqua ghiacciata, scolate e distribuite nei piatti. Spuntate 300 g di fagiolini, metteteli nell'acqua bollente e cuocete per 4 minuti circa, finché sono teneri ma croccanti. Immergeteli nell'acqua ghiacciata, scolate e distribuite nei piatti.

Sgusciate le uova, tagliatele a metà e mettetene 2 in ciascun piatto. Cospargete con il sale e servite subito. **Per 4 persone**

GINGER CARROT “FIXER”

Avete presente quel dressing per insalata che sembra imprescindibile in qualsiasi steakhouse giapponese? Quello che ha un colore arancione soprannaturale e un sapore indefinibile che crea dipendenza? Io ho sempre avuto una passione per questa salsa, al punto da leccare la ciotola alla fine del pasto. Questa è la mia versione casalinga: non ci sono arance e il colore acceso lo si deve alle carote crude, mentre l’olio di sesamo conferisce un gusto particolare. Questa salsa è facile da preparare, e averla pronta ti permette di condire qualsiasi tipo di insalata. Per questo io la chiamo “the fixer”, il rimedio, perché in un attimo riesce a rendere delizioso anche l’ingrediente più neutro.

- Per circa 1 tazza e ½
- 3 carote medie pelate e tagliate a pezzi di 2,5 cm
- 2 cucchiaini di zenzero fresco tritato finemente
- 2 cipollotti tritati, solo la parte bianca e verde chiaro (conservate quelle verde scuro per altri usi)
- ¼ di tazza di aceto di riso
- 3 cucchiaini di mirin
- 2 cucchiaini di salsa di soia a basso contenuto di sodio
- 2 cucchiaini di olio di sesamo tostato
- ½ tazza di olio di canola o di vinaccioli
- sale

Suggerimenti

Provate questa salsa con l’insalata o sulle verdure cotte saltate in padella, per esempio gli **spinaci** o il **cavolo riccio**, servite come contorno caldo oppure come gli stuzzichini giapponesi ohitashi.

Aggiungete un po’ di verdure nei **ravioli** di carne e usate questa salsa come dip. In alternativa usatela per intingervi i kebab di pollo.

Mescolate in parti uguali questa salsa con la tahina (pag. 88), e avrete un **condimento fantastico per una ciotola di cereali**.

Mettete dei dadini di tofu su qualche **fettina di cetriolo**, irrorate con la salsa, cospargete con dei cipollotti tagliati a fettine sottili e avrete uno stuzzichino degno di una festa, particolarmente rinfrescante nei mesi estivi.



Insalata di ravanelli e rapa con shiitake croccanti

Distribuite 8 tazze di misticanza in quattro ciotole. Con una mandolina o un coltello affilato tagliate a fette sottili 4 ravanelli, 4 rape piccole (o 1 media) pelate e un quarto di cetriolo senza semi, quindi spargete questi ortaggi sull’insalata.

Pelate 1 avocado, eliminate il nocciolo e tagliatelo a fette sottili, quindi dividetelo nelle quattro ciotole, aggiungendo in ciascuna dei germogli di piselli.

Togliete i gambi da 170 g di shiitake e tagliate a fettine sottili i cappelli. Scaldate 2 cucchiaini di olio

di canola in una padella grande su fuoco medio-alto. Quando quest’ultimo è caldo, aggiungete metà dei funghi e cuocete, senza mescolare, finché i bordi sono rosolati. Girate i funghi e cuocete ancora per 4-6 minuti, finché sono croccanti. Trasferite in un piatto e cospargete a piacere con il sale. Ripetete l’operazione con i funghi rimasti.

Aggiungete i funghi nelle ciotole con l’insalata e irrorate a piacere con il fixer di carote e zenzero. Servite subito. **Per 4 persone**

Il Pesto

Molti associano il pesto all'abbinamento consueto di basilico e pinoli – infallibile, certo – ma questa è solo una delle combinazioni possibili. La verità è che se avete 1) una base di erbe o di verdure, 2) semi o frutta secca, 3) un formaggio stagionato, 4) aglio o affini, 5) qualcosa di acido e 6) tanto olio d'oliva, per quanto riguarda il pesto siete a posto. Un paio di precisazioni: assicuratevi sempre di pulire e asciugare bene le verdure o le erbe, e condite soltanto alla fine, evitando di frullare o pestare eccessivamente. Usate il pesto come condimento per qualsiasi tipo di pasta o per sostituire la salsa alla marinara sulla pizza; oppure ancora, spalmatelo su una omelette o su un panino... potrei andare avanti a parlarne per ore!



- Per 1 tazza**
1/3 di tazza di pinoli
2 tazze colme di foglie di basilico fresco lavate bene, asciugate e sminuzzate
2 spicchi di aglio medi schiacciati
1 cucchiaino di succo di limone fresco
1/4 di tazza di parmigiano grattugiato
1/2 tazza di olio extra vergine d'oliva
sale e pepe nero macinato al momento
1. Scaldate i pinoli in una padella piccola su fuoco medio per circa 6 minuti, mescolando continuamente, finché sono leggermente tostati. Trasferiteli subito nel robot da cucina e lasciateli raffreddare.

2. Aggiungete il basilico, l'aglio, il succo di limone e il formaggio. Azionate il tasto pulse, fino ad avere un composto tritato finemente. Continuate a frullare versando lentamente a filo l'olio d'oliva, finché lo avrete incorporato tutto e il pesto sarà cremoso ma ancora leggermente granuloso, quindi salate e pepate. Usate subito o coprite con la pellicola a contatto, per evitare che il pesto si ossidi. Conservate nel frigorifero in un contenitore ermetico fino a 3 giorni.

Mix It Up

Personalizzate a piacere la salsa madre e usatela in vari modi.



- Pesto di foglie di carota, cavolo riccio & limone**

Sostituite il basilico con 1 tazza colma di foglie di carota staccate dai ciuffi e 1 tazza colma di foglie di cavolo riccio tritate. Aggiungete 1 cucchiaino di scorza di limone e 2 cucchiaini di succo di limone.
- Pesto di rucola, noci & pecorino**

Sostituite il basilico con la rucola, i pinoli con le noci e il parmigiano con 1/2 tazza di pecorino grattugiato.
- Pesto di prezzemolo, pomodori secchi & anacardi**

Sostituite il basilico con 1 tazza e 1/2 di prezzemolo fresco tritato, aggiungete 1/2 tazza di pomodori essiccati al sole tritati e sostituite i pinoli con gli anacardi.
- Pesto di coriandolo, semi di zucca & manчего**

Sostituite il basilico con 1 tazza e 1/2 di coriandolo fresco tritato, i pinoli con 1/2 tazza di semi di zucca crudi sgusciati e il parmigiano con un manчего semi stagionato grattugiato.

- Suggerimenti**

Aggiungete un po' d'acqua e di aceto in un pesto qualsiasi per renderlo più fluido, e avrete un **dressing per insalata** divino.
- Fate come in Provenza: incorporate il pesto in una **zuppa di verdure** (ma in questo caso chiamatelo pistou).
- Trasformate l'**insalata di patate** in qualcosa di super green: lasciate perdere la maionese, aggiungete i fagiolini lessi e mescolate tutto quanto con il pesto.
- Tostate una fetta di **pane casereccio**, aggiungete la mozzarella, i pomodori tritati e una cucchiainata di un pesto: caprese easy!

La Salsa

Nella cucina messicana il termine salsa indica diversi tipi di condimenti, ecco perché le salse messicane differiscono in modo considerevole per consistenza e ingredienti. In generale, però, la definizione di salsa a nord del confine con il Messico ruota attorno a una base di verdure o frutta fresche, tagliate a dadini o frullate, con l'aggiunta di un elemento piccante, agrumi o aceto, aromi e sale. Qui mi sono concentrata sulla varietà fresca con pezzetti (se vi piacciono le salse piccanti cremose, date un'occhiata alla salsa chili a pag. 108). Sostanzialmente una qualsiasi di queste preparazioni va bene come dip per le chips, come ingrediente per i burritos o per condire i tacos.



Per circa 2 tazze
1 tazza e ½ di pomodori maturi
tagliati a dadini
½ tazza di cipolla bianca tritata
¼ di tazza di coriandolo fresco
tritato
2 cucchiaini di succo di lime fresco
1 cucchiaino di peperoncino
jalapeño privato dei semi e tritato
finemente
sale

Mescolate in una ciotola media i pomodori, la cipolla, il coriandolo, il succo di lime e il peperoncino, quindi salate. Lasciate riposare e insaporire a temperatura ambiente per 30 minuti. Usate subito o conservate nel frigorifero in un contenitore ermetico fino a 3 giorni.

Mix It Up

Personalizzate a piacere la salsa madre e usatela in vari modi.



Salsa al chipotle & ananas

Sostituite i pomodori con 1 tazza e ½ di ananas fresco tagliato a dadini. Sostituite il peperoncino jalapeño con 1 cucchiaino di peperoncino chipotle in adobo tritato.



Salsa di mais & aglio arrosto

Incorporate ½ tazza di chicchi di mais fresco cotti, 6 spicchi d'aglio arrosto tritati (vedi nota) e ½ cucchiaino di coriandolo in polvere.



Salsa all'avocado & mango

Sostituite il pomodoro con 1 tazza di mango fresco tagliato a dadini e, prima di servire, incorporate ½ tazza di avocado fresco tagliato a dadini e ½ cucchiaino di peperoncino in polvere.



Salsa alla mela & ravanello

Sostituite i pomodori con 1 tazza di mela granny smith tagliata a dadini e ½ tazza di ravanelli tagliati a dadini, e sostituite la cipolla bianca con ½ tazza di cipolla rossa tritata.

Nota: per arrostitire l'aglio, scaldare il forno a 200°C. Tagliate circa 1,3 cm della parte superiore di una testa d'aglio, in modo che si vedano gli spicchi, e mettetela sull'alluminio in una teglia. Versate sull'aglio 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva e avvolgetelo nell'alluminio. Arrostitelo per 40-45 minuti, finché gli spicchi sono molto morbidi e leggermente dorati.

Suggerimenti

Per uno snack veloce, riempiate mezzo **avocado denocciolato** con una delle salse in alto (non quella all'avocado).

Usate la variante con ananas e chipotle, o quella con avocado e mango, per condire il **pesce** o i gamberi **alla griglia**.

Arricchite un **gazpacho** o una zuppa fredda di avocado con una delle salse in alto.

Rendete speciale una cena a base di costine di maiale, servendole con la salsa alla mela e ravanello, e accompagnandole con **polenta** o semolino.

TAPENADE DI CARCIOFI ALLA GRIGLIA

In genere le tapenade sono a base di olive, ma qui a fare da protagonisti sono i carciofi, che conferiscono un gusto umami simile e una consistenza carnosa. Questa ricetta trae ispirazione dai carciofi di Caputo's, una gastronomia speciale di Brooklyn. Il mio primo incontro con i carciofi sott'olio è avvenuto lì. Essendo nata in California li ho sempre mangiati, ma mai come questi: cuori cotti alla brace, in parte anneriti e con un sapore deliziosamente affumicato e terroso. Per questa ricetta uso i cuori di carciofo surgelati che, cotti alla griglia, riescono incredibilmente a simulare l'esperienza gustativa dei carciofi di Caputo's e a creare la base di questa salsa rustica ricca di sapore.

Per circa 2 tazze e ½

340 g circa di cuori di carciofo surgelati, scongelati e scolati

5 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva

1 cucchiaino + 1 cucchiaino di succo fresco di limone

sale e pepe nero macinato al momento

2 spicchi d'aglio medi tritati finemente

1 cucchiaino di scorza di limone

2 cucchiaini di capperi scolati

¼ di tazza di prezzemolo fresco tritato

1. Scaldate il grill o una piastra su fuoco medio-alto. Mescolate in una ciotola media i cuori di carciofo con 2 cucchiaini di olio d'oliva e 1 cucchiaino di succo di limone, e condite con ¼ di cucchiaino di sale e ¼ di cucchiaino di pepe. Cuocete sulla piastra pochi carciofi alla volta, se necessario, per un totale di 6 minuti, girandoli a metà cottura, finché si formano i segni della piastra. Trasferiteli su un tagliere grande e, quando sono abbastanza freddi, tritateli grossolanamente e rimetteteli nella ciotola.

2. Scaldate i 3 cucchiaini di olio d'oliva rimasti e l'aglio in una padella piccola su fuoco medio. Quando l'aglio inizia ad ammorbidirsi, incorporate la scorza di limone e i capperi. Versate il composto di olio d'oliva sui carciofi, unite il prezzemolo e il cucchiaino di succo di limone rimasto, quindi salate e pepate. Servite caldo o a temperatura ambiente e conservate nel frigorifero in un contenitore ermetico fino a 1 settimana.

Suggerimenti

Condite il riso con la salsa e aggiungete piselli, fave, spinacino e ravanelli, per un'insalata di riso primaverile.

Mescolate la tapenade di carciofi con le penne rigate, dei dadini di pollo alla griglia e germogli di piselli. Servite il piatto caldo o a temperatura ambiente.

Strofinare con l'aglio le fette di pane casereccio o di lievito madre, e aggiungete un po' di tapenade per una bruschetta facile e veloce.

Create una bruschetta senza pane per i vostri amici intolleranti al glutine, mettendo un po' di tapenade nelle foglie di lattuga romana o cappuccio.



Pan Bagnat

Tagliate trasversalmente a metà quattro ciabatte quadrate di circa 10 cm. Togliete da ciascuna un po' di mollica (tenetela da parte per il pangrattato o per gli uccellini) e distribuite circa 70 g di tonno in scatola in olio d'oliva nella metà inferiore di ognuna.

Aggiungete qualche fettina di cetriolo senza semi, delle fette di pomodoro, un po' di cipolla rossa e 4 uova sode tagliate anch'esse a fettine. Salate, pepate e guarnite il basilico fresco e la tapenade ai carciofi.

Avvolgete i panini ben stretti nella pellicola e poggiateli sopra un peso, per esempio una pentola pesante o una padella di ghisa, e lasciateli così per circa 30 minuti, finché sono leggermente schiacciati. Togliete la pellicola e tagliate ogni panino a metà. Servite subito o non oltre 2-3 ore.

Per 4 persone

Il segreto è nella salsa è un manuale innovativo di salse originali e versatili, molte delle quali possono essere preparate in anticipo e personalizzate.

Ogni salsa è abbinata a una ricetta speciale e viene spiegata nei suoi possibili utilizzi. Abbracciando le cucine di tutto il mondo, con ingredienti come la tahina, il miso e il kimchi, queste salse vanno oltre i soliti condimenti. Grazie a ricette semplici e veloci che puntano su ingredienti freschi, sarà facile esaltare i piatti di tutti i giorni con il minimo sforzo.



“Poter contare su una riserva di salse segrete è la migliore risorsa di un cuoco. Vanessa Seder presenta una raccolta interessante e originale di ricette estremamente accessibili. Le splendide fotografie di Stacey Cramp fanno venire l’acquolina in bocca solo a guardarle”.

— Kathy Gunst, food writer vincitrice del premio James Beard
e Resident Chef del programma radiofonico *Here and Now*

25 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 330 5



9 788867 533305



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it