

IL MIO CORSO DI CUCINA

LA CUCINA DELLE VERDURE

84 RICETTE ILLUSTRATE PASSO A PASSO



Jody Vassallo
Fotografie di Clive Bozzard-Hill

Guido Tommasi Editore

INTRODUZIONE

Probabilmente siete cresciuti come me, con una madre che vi ripeteva che per diventare grandi e forti bisognava mangiare un sacco di verdure. La mia cena prevedeva sempre delle verdure e mamma me ne dava tante quante riusciva a farmene mangiare. Eh sì, non posso far altro che complimentarmi con i suoi sforzi, che hanno portato i loro frutti. Adoro le verdure, mi spingerò persino ad affermare che rappresentano circa l'80% dei miei pasti e in più mi permettono di preparare una grande varietà di piatti succulenti! Mi è piaciuto molto scrivere e testare tutte le ricette di questo libro, e ho anche trovato delle verdure di cui non avevo mai sentito parlare, come la scorzobianca e il finocchio marino. Ho provato diversi metodi di cottura e riscoperto alcuni classici da farvi venire l'acquolina in bocca.

Pensando che le verdure fanno parte dell'alimentazione popolare da migliaia di anni, ho cercato e imparato mille e un modo per convincere i miei amici che non ne erano propriamente dei fan a includerle nel loro regime alimentare. Chi potrebbe dire di no a un piatto di uova strapazzate accompagnate da spinaci alla panna, a un'abbondante ciotola di minestrone in inverno o a un piatto di fave che si disputano la ribalta con delle rondelle di chorizo? E vi sfido a trovare qualcuno che non mangerà fino all'ultimo chicco del vostro risotto ai funghi...



SOMMARIO

1

RADICI & TUBERI

2

FRUTTI IN FORMA DI VERDURA

3

CAVOLI

4

STELI E CARDI

5

FUNGHI

6

CIPOLLE & SCALOGNI

7

VERDURE IN FOGLIA

8

BACCELLI & SEMI

9

DESSERT



ZUPPA DI ZUCCA

✦ PER 4 PERSONE • PREPARAZIONE: 20 MINUTI • COTTURA: 50 MINUTI ✦

750 g di zucca butternut, sbucciata e tagliata a quarti
1 cipolla rossa, tagliata a spicchi grossi
1 testa d'aglio
3 rametti di rosmarino
1 cucchiaino di olio d'oliva

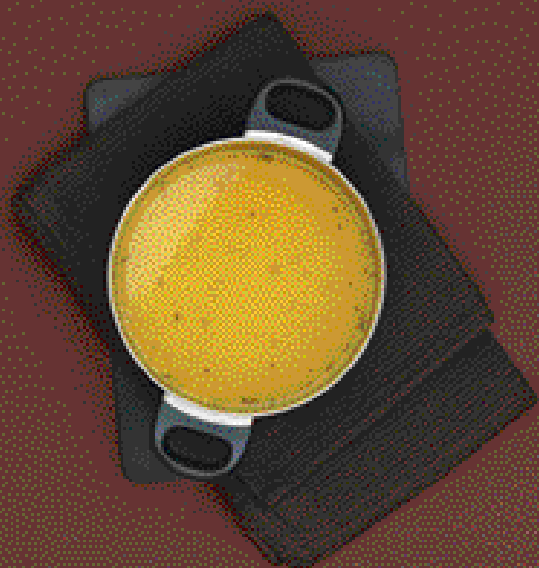
1 litro di brodo di pollo
Sale marino e pepe nero
Noce moscata grattugiata
125 ml di crème fraîche
2 cucchiaini di erba cipollina tagliata grossolanamente

NOTA:

Questa ricetta base di zuppa si può aromatizzare, come per esempio con 1 cucchiaino di pasta di curry rosso o 1 cucchiaino di zenzero grattugiato.



1 2
3 4



1	Scaldate il forno a 200°C. Mettete la zucca, la cipolla, l'aglio e il rosmarino in una teglia, condite con l'olio e cuocete in forno per renderli teneri.	2	Sbucciate l'aglio. Togliete il rosmarino dalla teglia ed eliminatelo.
3	Mettete la zucca, la cipolla, l'aglio e il brodo in una casseruola, portate a bollire e lasciate stufare per 15 minuti. Mescolate bene.	4	Insaporite la zuppa con sale, pepe e noce moscata e servite nelle ciotole con una cucchiata di crème fraîche e un po' di erba cipollina.



FAGIOLINI BRASATI ALLA GRECA

✦ PER 6 PERSONE • PREPARAZIONE: 15 MINUTI • COTTURA: 3 ORE ✦

750 g di fagiolini verdi
1 cipolla grande, tagliata a rondelle
375 ml di olio d'oliva
1 foglia di alloro

3 spicchi d'aglio, tagliati a fettine sottili
1 cucchiaino di zucchero
1 cucchiaino di sale
250 ml di passata di pomodoro



1 2
3 4



1	Scaldate il forno a 150°C. Lavate i fagiolini e mondateli.	2	Versate 250 ml d'acqua, i fagiolini, la cipolla, l'olio, l'alloro, l'aglio, lo zucchero, il sale e la passata in una cocotte grande e portate a bollire.
3	Coprite con carta forno bagnata e strizzata sistemandola come se fosse un coperchio.	4	Infornate per 3 ore. I fagiolini sono migliori serviti freddi.

CALENDARIO DELLE VERDURE DI STAGIONE

✧ Questa tabella indica la stagionalità delle verdure. ✧

NOTA: Nell'emisfero sud ricordatevi di invertire le stagioni.

Il miglior modo di consumare verdure fresche è comprarle quando sono di stagione; di questi tempi però non è così facile perché i prodotti alimentari vengono importati dai quattro angoli del pianeta e si ha spesso l'impressione di poter avere tutto ciò che si vuole quando si vuole. Per scegliere prodotti di stagione, consultate la tabella qui accanto.

In primavera, è il verde che domina nei nostri piatti: asparagi teneri, cavoletti di Bruxelles e broccoli, che si preparano semplicemente e si cuociono in fretta. Si possono cuocere lentamente al vapore, sbollentarli o farli saltare, poi mescolarli ad altri ingredienti a scelta.

Man mano che la temperatura aumenta, arrivano in massa le verdure da preparare in insalata: è il regno delle carote, delle barbabietole, delle patate e dei pisellini. I pomodori rossi maturi inondano il mercato, e allora perché non ritagliarsi un po' di tempo e preparare qualche bottiglia di passata da consumare nei mesi invernali? Non dimenticate che è anche il periodo delle fave: una volta sgusciate, si possono congelare e utilizzare durante tutto l'anno.

L'autunno fa cadere le foglie e annuncia l'arrivo delle zucche; invece di tenerle da parte per Halloween, preparate un pentolone di deliziosa zuppa oppure cucinate come dessert una divina torta alla zucca.

L'inverno invita a restare a casa al caldo, a preparare manicaretti; in questa stagione abbondano i tuberi e i cavoli. Zuppe, ragù e curry nutrienti sono all'ordine del giorno, come i purè cremosi e le verdure arrostiti. E appena vi sarete abituati a stare rannicchiati vicino al fuoco vi accorgete che le giornate sono diventate più calde; vedrete comparire i primi asparagi al mercato, che non chiedono altro che essere accompagnati con un un uovo in camicia o una salsa olandese.

VERDURA	PRIMAVERA			ESTATE			AUTUNNO			INVERNO		
	MAR.	APR.	MAG.	GIU.	LUG.	AGO.	SET.	OTT.	NOV.	DIC.	GEN.	FEB.
AGLIO		✱	✱	✱	✱							
ASPARAGI		✱	✱	✱								
BARBABIETOLE							✱	✱	✱	✱	✱	✱
BROCCOLI	•	•						✱	✱	✱	✱	✱
BROCCOLI VIOLA	•	•						✱	✱	✱	✱	✱
CAROTE	✱	✱	✱			✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱
CETRIOLI				•	✱	✱	✱					
CAVOLETTI							•		✱			
CAVOLETTI DI BRUXELLES	✱	•	•	•					✱	✱	✱	✱
CAVOLO ESTIVO					✱	✱						
CAVOLO INVERNALE	✱	•									✱	✱
CAVOLO RICCIO									✱	✱	✱	✱
CAVOLO VERZA	✱						✱	✱	✱	✱	✱	✱
CIPOLLE	•	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱		✱	
CIPOLLOTTI	✱	✱	✱									
FAGIOLINI VERDI			•	✱	✱	✱	✱					
FAVE			✱	✱	✱							
FINOCCHI	✱	✱	•					✱	✱	✱	✱	✱
LATTUGA	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	•			
MAIS								✱	✱			
PASTINACA							✱	✱	✱	✱	✱	•
PATATE	•	•	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱		✱	•
PISELLINI			✱	✱	✱	✱						
POMODORI		•	✱	✱	✱	✱	✱					
PORRI	✱			•	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱
RAPE	✱	•					✱	✱	✱	✱	✱	✱
RAVANELLI	•	✱	✱	✱	✱	✱	✱					
SEDANO			✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	
SEDANO RAPA						•	✱	✱	✱	✱	✱	✱
ZUCCA								•	✱	✱	✱	✱
ZUCCA BUTTERNUT								•	✱	✱	✱	✱
ZUCCHINE		•	✱	✱	✱	✱	✱					

✱ disponibile e di stagione (prezzi ragionevolmente più bassi) • disponibile (prezzi ragionevolmente più alti)

INDICE DELLE RICETTE

A		H		T	
Asparagi in salsa olandese	39	Hummus alle carote	08	Taccole saltate	73
B		L		Tajine con 7 verdure	15
Baba ganush	27	Lasagne alle verdure	20	Torta alla zucca	81
Broccoli con uvetta	75	M		Torta di carote	82
Broccoli & cavolo riccio saltati	38	Minestrone	23	Torta con cipolle caramellate	52
Brownies alla barbabietola	83	O		Toast ai funghi	48
Bruschetta alle fave	70	Omelette ai funghi	45	Torta al cioccolato e zucchine	84
C		P		Tzatziki	32
Cannelloni con spinaci e ricotta ...	60	Panzanella	24	V	
Carciofi alla vinaigrette	40	Parmigiana di melanzane	28	Verdure arrostate al forno	11
Cavoletti di Bruxelles e pancetta ...	37	Pastinache e carote arrosto	10	Verdure asiatiche	65
Crocchette di patate	01	Pasta primavera	68	Vinaigrette al formaggio	
Crumble di patate dolci	13	Patatas Bravas	06	erborinato	57
Curry di verdure all'indiana	18	Patate arrosto	05	Vinaigrette balsamica	57
F		Patate dolci fritte	12	Vinaigrette italiana	57
Fagiolini verdi brasati alla greca ...	74	Patatine fritte	02	Y	
Fagiolini verdi & finocchio marino .	72	Pesto di rucola & coriandolo	62	Yakitori di champignon	49
Fagottini spinaci & feta	59	Pisellini alla francese	67	Z	
Fave con chorizo	71	Pissaladière	51	Zuppa di cipolle	50
Finocchi brasati	41	Peperoni ripieni	33	Zuppa di funghi	47
Flamiche	55	Peperoni grigliati	25	Zuppa di mais e pollo	76
Frittelle di mais	77	Purè di pastinache	16	Zuppa di pisellini e prosciutto	69
Frittelle di scorzobianca e sgombrò	66	Purè di patate	16	Zuppa di porri e patate	54
Frittelle di zucchine	26	Purè di patate dolci	17	Zuppa di topinambur	09
Funghi grigliati	43	Purè di sedano rapa	17	Zuppa di zucca	29
G		R		Zuppa dolce di carote	80
Gazpacho	22	Radicchio grigliato	64		
Gnocchi di patate	07	Ratatouille	21		
Gratin dauphinois	03	Ravioli di zucca	30		
Gratin di cavolfiore	36	Risotto ai funghi	46		
Gratin di indivia	63	Rösti	04		
Gratin di scalogni	53	S			
Guacamole	31	Salsa ai funghi	44		
Gyoza con cavolo e maiale	35	Salsa thai	57		
I		Salsa di pomodoro per la pasta	19		
Insalata con barbabietole e caprino	14	Smoothie arancia, spinaci			
Insalata di finocchi & parmigiano	42	e pera	78		
Insalata di rucola & parmigiano ...	61	Smoothie avocado-kiwi	78		
Involtoni di verza	34	Smoothie banana, avocado			
		e pera	79		
		Smoothie barbabietola, lampone e			
		menta	79		
		Smoothie carota-arancia	79		
		Smoothie rucola-fragola	78		
		Smoothie verde	78		
		Spinaci alla panna	58		

INDICE GENERALE

A		Broccoli viola		D	
Acciughe		Broccoli & cavolo riccio saltati..	38	Daikon	
Pissaladière.....	51	Brownies alla barbabietola	83	Tajine alle 7 verdure	15
Aceto		Bruschetta alle fave	70	Datteri	
Carciofi alla vinaigrette	40			Insalata di barbabietole	
Vinaigrette al formaggio		C		e caprino.....	14
erborinato.....	57	Cannelloni con spinaci		Dips	
Vinaigrette balsamica	57	e ricotta	60	Guacamole	31
Vinaigrette italiana.....	57	Capperi		Tzatziki	32
Aglio		Peperoni ripieni.....	33		
Verdure arrostate al forno	11	Caprino		F	
Patatas Bravas.....	06	Insalata con barbabietole		Fagiolini verdi	
Zuppa di zucca	29	e caprino.....	14	Fagiolini verdi brasati alla greca	74
Ananas		Torta con cipolle caramellate	52	Fagiolini verdi & finocchio	
Smoothie avocado-kiwi.....	78	Carote		marino.....	72
Anguria		Curry di verdure all'indiana	18	Minestrone	23
Smoothie barbabietola, lampone		Hummus alle carote	08		
e menta	79	Pastinache e carote arrosto.....	10	Fave	
Arance		Smoothie carota-arancia	79	Bruschetta alle fave	70
Insalata di finocchi		Tajine alle 7 verdure	15	Fave con chorizo	71
& parmigiano	42	Torta di carote	82	Flamiche.....	55
Smoothie carota-arancia	79	Verdure arrostate al forno	11	Pasta primavera	68
Asparagi		Zuppa dolce di carote.....	80	Finocchio	
Asparagi in salsa olandese	39	Carciofi		Finocchi brasati	41
Pasta primavera	68	Carciofi alla vinaigrette	40	Insalata di finocchi	
Avocado		Peperoni ripieni.....	33	& parmigiano	42
Guacamole	31	Castagne		Lasagne alle verdure	20
Smoothie avocado-kiwi.....	78	Cavoletti di Bruxelles e pancetta ...	37	Pasta primavera	68
Smoothie banana, avocado		Cavolo		Finocchio marino	
e pera.....	79	Gyoza con cavolo e maiale.....	35	Crocchette di patate.....	01
		Involtini di verza	34	Crumble di patate dolci	13
B		Cavolo cinese		Fagiolini verdi & finocchio	
Baba ganush	27	Gyoza con cavolo e maiale.....	35	marino.....	72
Banana				Fettucine	
Smoothie arancia, spinaci		Cavolfiore		Salsa ai funghi	44
e pera.....	78	Curry di verdure all'indiana	18	Formaggio	
Smoothie banana, avocado		Gratin di cavolfiore	36	Frittelle di zucchine.....	26
e pera.....	79	Cavolo riccio		Cannelloni con spinaci	
Smoothie carota-arancia	79	Broccoli & cavolo riccio saltati..	38	e ricotta	60
Smoothie rucola-fragola.....	78	Smoothie verde	78	Fagottini spinaci & feta.....	59
Smoothie verde	78	Cioccolato		Crocchette di patate.....	01
Barbabietole		Brownies alla barbabietola	83	Finocchi brasati	41
Brownies alla barbabietola	83	Torta al cioccolato e zucchine ...	84	Gratin di cavolfiore	36
e menta	79	Cipolle		Lasagne alle verdure	20
Insalata con barbabietole		Gratin dauphinois	03	Parmigiana di melanzane.....	28
e caprino.....	14	Pissaladière.....	51	Pesto di rucola & coriandolo	62
Smoothie barbabietola, lamponi		Ratatouille.....	21	Peperoni ripieni.....	33
e menta	79	Torta con cipolle caramellate	52	Ravioli di zucca	30
Bietole		Zuppa di cipolle	50	Insalata con barbabietole	
Curry di verdure all'indiana	18	Chorizo		e caprino.....	14
Bok choy		Fave con chorizo	71	Insalata di finocchi	
Verdure asiatiche	65	Ceci		& parmigiano	42
Broccoli		Hummus alle carote	08	Insalata di rucola	
Broccoli con uvetta.....	75	Cetriolo		& parmigiano	61
Broccoli & cavolo riccio saltati..	38	Gazpacho	22	Zuppa di cipolle	50
Broccoli cinesi		Tzatziki	32	Torta con cipolle caramellate	52
Verdure asiatiche	65	Coriandolo		Toast ai funghi	48
		Pesto di rucola & coriandolo	62		

Vinaigrette al formaggio erborinato.....	57	Taccole saltate.....	73	Patatine fritte	
Fragole		Zuppa di mais e pollo	76	Patate dolci fritte.....	12
Smoothie rucola-fragola.....	78	Maiale		Patine fritte	02
Frittelle		Gyoza con cavolo e maiale	35	Peperoncini	
Frittelle di zucchine.....	26	Manzo		Patatas Bravas.....	06
Frittelle di mais	77	Involtini di verza	34	Peperoni	
Funghi		Melanzane		Curry di verdure all'indiana	18
Funghi grigliati.....	43	Baba ganush	27	Gazpacho	22
Omelette ai funghi.....	45	Minestrone	23	Lasagne alle verdure	20
Risotto ai funghi	46	Parmigiana di melanzane	28	Panzanella	24
Salsa ai funghi	44	Ratatouille	21	Peperoni grigliati	25
Toast ai funghi.....	48	Tajine con 7 verdure	15	Peperoni ripieni.....	33
Yakitori di champignon.....	49	N		Ratatouille.....	21
Zuppa di funghi	47	Noci		Tajne con 7 verdure	15
G		Finocchi brasati	41	Verdure arrostate al forno	11
Gazpacho.....	22	Noci pecan		Pere	
Gnocchi di patate.....	07	Crumble di patate dolci	13	Smoothie arancia, spinaci	
Gratin dauphinois	03	O		e pera.....	78
Gratin di cavolfiore	36	Olive		Smoothie banana, avocado	
Gratin di indivia.....	63	Pissaladière.....	51	e pera.....	79
Guacamole	31	Peperoni ripieni.....	33	Smoothie verde	78
Gyoza con cavolo e maiale	35	Omelette ai funghi	45	Pesto di rucola & coriandolo.....	62
H		P		Pinoli	
Hummus alle carote	08	Pancetta, cavaletti di Bruxelles e ...	37	Broccoli con uvetta.....	75
I		Pane		Pesto rucola & coriandolo.....	62
Indivie, gratin di.....	63	Bruschetta alle fave	70	Pisellini	
Insalate		Panzanella	24	Curry di verdure all'indiana	18
Insalata con barbabietole		Peperoni grigliati	25	Pasta primavera.....	68
e caprino.....	14	Toast ai funghi.....	48	Pisellini alla francese	67
Insalata di finocchi		Zuppa di cipolle	50	Zuppa di pisellini	
& parmigiano	42	Pasta		e prosciutto	69
Insalata di rucola & parmigiano	61	Cannelloni con spinaci		Pissaladière	51
Insalata, foglie	56	e ricotta	60	Pollo	
K		Pasta primavera.....	68	Zuppa di mais e pollo	76
Kiwi		Salsa ai funghi.....	44	Pomodori	
Smoothie avocado-kiwi.....	78	Salsa di pomodoro		Cannelloni con spinaci	
L		per la pasta	19	e ricotta	60
Lamponi		Pastinache		Curry di verdure all'indiana	18
Brownies alla barbabietola	83	Pastinache e carote arrosto.....	10	Fagiolini verdi brasati	
Smoothie barbabietola, lampone		Purè di pastinache.....	16	alla greca	74
e menta	79	Patate		Involtini di verza	34
Latte di cocco		Crocchette di patate.....	01	Gazpacho	22
Zuppa dolce di carote.....	80	Gnocchi di patate.....	07	Lasagne alle verdure	20
Lasagne alle verdure	20	Gratin dauphinois.....	03	Minestrone	23
Lattuga		Patatas Bravas.....	06	Panzanella	24
Pisellini alla francese.....	67	Patine fritte	02	Patatas Bravas.....	06
Limone		Purè di patate.....	16	Ratatouille.....	21
Insalata di finocchi		Rösti	04	Salsa di pomodoro per la pasta .	19
& parmigiano	42	Verdure arrostate al forno	11	Zuppa di zucca	29
Zucca, torta alla	81	Zuppa di porri e patate	54	Porri	
M		Patate dolci		Flamiche.....	55
Mais		Crumble di patate dolci	13	Verdure arrostate al forno	11
Frittelle di mais	77	Curry di verdure indiane.....	18	Zuppa di porri e patate	54
		Patate dolci fritte.....	12	Prosciutto	
		Verdure arrostate al forno	11	Purè di patate dolci	17
				Salsa ai funghi	44

Tajine con 7 verdure	15
Zuppa di pisellini e prosciutto ..	69
R	
Radicchio grigliato	64
Ratatouille	21
Ricotta	
Cannelloni con spinaci	
e ricotta	60
Risotto ai funghi.....	46
Riso	
Involtini di verza	34
Risotto con funghi selvatici.....	46
Rösti	04
Rucola	
Insalata con barbabietole	
e caprino.....	14
Insalata di rucola	
& parmigiano	61
Pesto di rucola & coriandolo	62
Smoothie rucola-fragola.....	78
Rutabaga	
Verdure arrostate al forno	11
S	
Salame	
Gratin di scalogni.....	53
Salmon affumicato	
Frittelle di mais	77
Salsa	
Pesto di rucola & coriandolo	62
Salsa ai funghi	44
Salsa di pomodoro per la pasta .	19
Salse per insalata	57
Salsa di pesce	
Salsa thai	57
Scalogni, gratin di	53
Scorzobianca e sgombro,	
Frittelle di.....	66
Sedano rapa	
Purè di sedano rapa.....	17
Semola	
Tajine con 7 verdure.....	15
Sgombro affumicato	
Frittelle di scorzobianca	
e sgombro.....	66
Smoothies.....	78-79
Spinaci	
Cannelloni con spinaci	
e ricotta	60
Fagottini spinaci & feta.....	59
Lasagne alle verdure	20
Smoothie arancia, spinaci	
e pera.....	78
Spinaci alla panna	58

T

Taccole	
Pasta primavera	68
Taccole saltate.....	73
Tahini	
Hummus alle carote	08
Tagliatelle	
Pasta primavera	68
Tajine con 7 verdure.....	15
Torte dolci	
Brownies alla barbabietola	83
Torta di carote	82
Torta al cioccolato e zucchine ...	84
Torte salate	
Pissaladière.....	51
Torta alla zucca	81
Torta con cipolle caramellate	52
Thai, salsa	57
Toast ai funghi.....	48
Tajine con 7 verdure.....	15
Tzatziki	32

U

Uova	
Omelette ai funghi	45
Uvetta	
Smoothie rucola-fragola.....	78
Uvetta, broccoli con	75

V

Verdure asiatiche	65
-------------------------	----

Z

Zucca	
Lasagne alle verdure	20
Ravioli di zucca	30
Zuppa di zucca	29
Zucchine	
Curry di verdure all'indiana	18
Frittelle di zucchine.....	26
Ratatouille	21
Tajine con 7 verdure	15
Torta al cioccolato e zucchine ...	84
Zuppe	
Gazpacho	22
Minestrone	23
Zuppa di carote	80
Zuppa di cipolle	50
Zuppa di funghi	47
Zuppa di mais e pollo	76
Zuppa di pisellini	
e prosciutto	69
Zuppa di porri	
e patate.....	54
Zuppa di topinambur.....	09
Zuppa di zucca	29

W

Wonton, sfoglie di	
Ravioli di zucca	30

Y

Yakitori di funghi	49
Yogurt	
Tzatziki	32

1

RADICI & TUBERI

2

FRUTTI IN FORMA DI VERDURA

3

CAVOLI

4

STELI E CARDI

5

FUNGHI

6

CIPOLLE & SCALOGNI

7

VERDURE IN FOGLIA

8

BACELLI & SEMI

9

DESSERT



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it



ISBN 978 88 96621 370

25,00 € i.t.