

65 RICETTE DELIZIOSE PER SALSE, RUB, MARINATE E MOLTO ALTRO

Guido Tommasi Editore



## INTRODUZIONE

Sapori incredibili, ingredienti che ispirano e tecniche semplici per imparare a padroneggiare mortaio e pestello e dare una nuova veste sofisticata alla vostra cucina con 65 ricette deliziose. Mortaio e pestello sono attrezzi antichi che non dovrebbero mancare in nessuna cucina: servono a tante cose, come pestare i grani di pepe o le erbe fresche per fare salse, marinate, pasta di spezie e rub secchi. Questo libro propone varie ricette allettanti da tutto il mondo, che prevedono tutte mortaio e pestello per portare condimenti creativi e nuove tecniche entusiasmanti nella vostra cucina casalinga.

Il primo capitolo è dedicato a salse e condimenti, con ricette per pesti, oli, senapi e salse: tenetene una scorta in frigorifero o in dispensa e potrete aggiungere istantaneamente sapore e un tocco interessante al più semplice dei piatti. Segue una sezione dedicata a snack e stuzzichini, con delizie salate irresistibili. Il capitolo su pollame e cacciagione comprende vari curry asiatici con un'intensità che va dal piccante infuocato allo speziato avvolgente, oltre a nuovi modi per cucinare le ali di pollo e tajine insaporite con l'harissa nordafricana. Nel capitolo sulla carne, troverete idee per ravvivare gli arrosti del fine settimana, come la porchetta ripiena o il cosciotto d'agnello speziato in crosta di sale, oltre a piatti veloci per la settimana. Il capitolo su pesce e frutti di mare ha un'entusiasmante selezione di ricette invitanti, dalla zuppa di pesce agro-piccante al gravadlax sotto sale, dai tacos di pesce fino alle golose aragoste grigliate. Se cercate nuove idee per contorni o piatti vegetariani, provate la tajine di butternut, il borscht al miso con gremolata, radici al miele e ras el hanout o l'insalata di broccoli e grano saraceno con dukkah.

Ouando avrete appreso come fare da voi i condimenti, le salse, i rub e le paste con mortaio e pestello, non li comprerete più già fatti.

### PESTI

I pesti sono fantastici come sughi per la pasta, ma si possono usare per dare colore e sapore a molti altri piatti. Usateli come una salsa per ravvivare semplici frittate e quiche, serviteli sui crostini come allettanti antipasti o spalmateli sul pane per uno spuntino veloce e gustoso.

#### PESTO TRADIZIONALE

100 g di pinoli 50 g di parmigiano grattugiato fine 50 g di pecorino 2 spicchi d'aglio le foglie di un mazzo grande di basilico fresco olio d'oliva sale marino a piacere

# PESTO ALL'AGLIO SELVATICO

100 g di nocciole
50 g di parmigiano grattugiato fine
50 g di pecorino
100 g di fiori di aglio selvatico
olio extravergine d'oliva
la scorza grattugiata di 1 limone
il succo appena spremuto di ½ limone
sale marino a piacere

## PESTO DI ANETO E LIMONE

100 g di noci 100 g di formaggio di capra morbido 1 spicchio d'aglio un mazzo grande di aneto fresco olio extravergine d'oliva la scorza grattugiata e il succo appena spremuto di 1 limone sale marino a piacere

#### PESTO DI KALE

100 g di anacardi 100 g parmigiano grattugiato fine 2 spicchi d'aglio un mazzo grande di kale fresco senza i gambi olio d'oliva sale marino a piacere

OGNI RICETTA È PER 4-6 PERSONE

Per ogni pesto, mettete la frutta secca, un pizzico di sale, il formaggio e l'aglio (ma non i fiori di quello selvatico) in un mortaio e pestate in una pasta omogenea. Unite le foglie e l'eventuale scorza e pestate di nuovo. Versate il succo di limone, se previsto, e l'olio e mescolate per ottenere un pesto (dovrebbe rimanere compatto se premuto fra due cucchiai).

Anche se è meglio servire alcuni pesti appena fatti, si conservano fino a 3 giorni in un contenitore ermetico (meglio con coperchio avvitato) in frigorifero.





## ALI DI POLLO CON YUZU PAO

Questo mix di spezie giapponese è piccante, speziato, fragrante e delizioso e porta le ali di pollo su un altro livello. Fate attenzione, però: è un piatto che vi farà sudare e vi renderà gli occhi lucidi tanto è piccante!

2 cucchiai di semi di coriandolo ½ cucchiaino di semi di cumino ½ cucchiaino di cannella macinata ½ cucchiaino di sale
2 cucchiai di olio d'oliva
1,8 kg di ali di pollo tagliate a metà nelle giunture e senza le punte
120 g di salsa yuzu pao rossa
[o salsa sriracha mescolata con 1 cucchiaino di succo di yuzu o di limone]
3 cucchiai di miele liquido
3 cucchiai di prezzemolo fresco

piselli mangiatutto
PER 4-6 PERSONE

tritato

Tostate i semi di coriandolo e cumino in una padella piccola a secco su fuoco medio finché sono fragranti, poi fate raffreddare. Macinate con mortaio e pestello le spezie fredde in una polvere fine.

Mescolate le spezie, il sale e l'olio d'oliva in una ciotola grande, unite le ali di pollo e mescolate per condirle. Coprite e lasciate marinare in frigorifero per una notte o per almeno 4 ore.

Scaldate il forno a 190°C.

Stendete le ali marinate su 2-3 teglie e cuocetele nel forno caldo per 50 minuti, finché sono dorate e fuoriescono succhi chiari se bucate la carne fino all'osso nel punto più spesso. Lasciate raffreddare appena.

Mescolate la salsa yuzu pao rossa e il miele in una ciotola piccola. Mettete le ali cotte in una ciotola grande, unite il mix di yuzu pao e miele e metà del prezzemolo e mescolate. Servite guarnendo con il prezzemolo rimasto e i piselli mangiatutto di lato.

## TAGLIATA UMAMI

Questo rub è meraviglioso, ma con una bistecca di buona qualità e un filo di olio extravergine d'oliva, tutto diventa incredibilmente magnifico. Per un ulteriore tocco umami, aggiungete un paio di funghi portobello al piatto: basta spolverarli con un po' di rub e rosolarli con le bistecche. Con queste dosi otterrete più rub di quello che vi occorre per 2 bistecche, ma potete conservarlo in un barattolo chiuso e usarlo su altri piatti di carne o pesce.

2 bistecche (entrecôte, controfiletto o filetto) olio extravergine d'oliva

PESTO DI AGLIO
2 spicchi d'aglio grandi
le foglie di 2 rametti di rosmarino
5 grani di pepe nero
un pizzico abbondante di sale
olio extravergine d'oliva

RUB UMAMI (PER 120 G)

1 cucchiaio di funghi secchi (shiitake, porcini o un mix, ve ne servono più o meno una manciata per farne un cucchiaino)

2 cucchiai di sale marino

1 cucchiaio di brown sugar

1 cucchiaio di paprica affumicata

1 cucchiaio di origano secco

2 cucchiaini di cumino macinato

2 cucchiaini di aglio in polvere

1 cucchiaino di pepe nero macinato

½ cucchiaino di pepe di Cayenna

(o a piacere)

PER 2 PERSONE

In un mortaio pestate l'aglio, il rosmarino, i grani di pepe nero e il sale per ottenere un pesto grossolano. Unite abbastanza olio d'oliva per diluire e lasciate da parte.

Per il rub, macinate i funghi secchi in polvere in un mortaio, poi versateli in una ciotola, unitevi gli altri ingredienti e mescolate bene.

Strofinate bene ciascuna bistecca con un cucchiaio circa di rub. Quando sono ben ricoperte, mettetele su un piatto, versate sopra il pesto a filo e lasciate riposare. Se avete tempo, coprite le bistecche con la pellicola e lasciatele riposare per 20–30 minuti perché raggiungano la temperatura ambiente.

Scaldate una padella su fuoco medio-alto e, quando è calda, cuocete la carne a vostro gusto.

Quando è pronta, tirate fuori la carne dalla padella e lasciatela riposare per un minuto circa in caldo, poi tagliatela a fette in diagonale con un coltello affilato.

Servite su piatti caldi con sopra i succhi della padella, un altro cucchiaio di pesto di aglio e un filo abbondante di olio extravergine d'oliva.



# ZUPPA DI PESCE AGRO-PICCANTE

Questa zuppa del Laos unisce dolce, acido e salato in una ciotola colorata e il brodo, mentre cuoce, emana sempre più profumo. Se la volete ancora più piccante, aggiungete qualche spruzzata di sriracha.

200 a di noodles di vetro 6 foglie di lime kaffir spezzate 1 peperoncino rosso grande tritato grossolanamente un pezzo di zenzero fresco di 2,5 cm sbucciato e tritato 1 gambo di lemon grass spuntato e tritato grossolanamente 2 spicchi d'aglio 1,5 litri di brodo di pollo 2 scalogni tritati finemente 500 g di tranci o filetti di persico spigola o orata 50 q di spinaci spezzati 4 cucchiai di pomodori semi secchi arrosto tritati il succo appena spremuto di 1 lime 2 cucchiai di salsa di pesce qualche goccia di sriracha [facoltativa] un mazzo di coriandolo fresco tritato grossolanamente

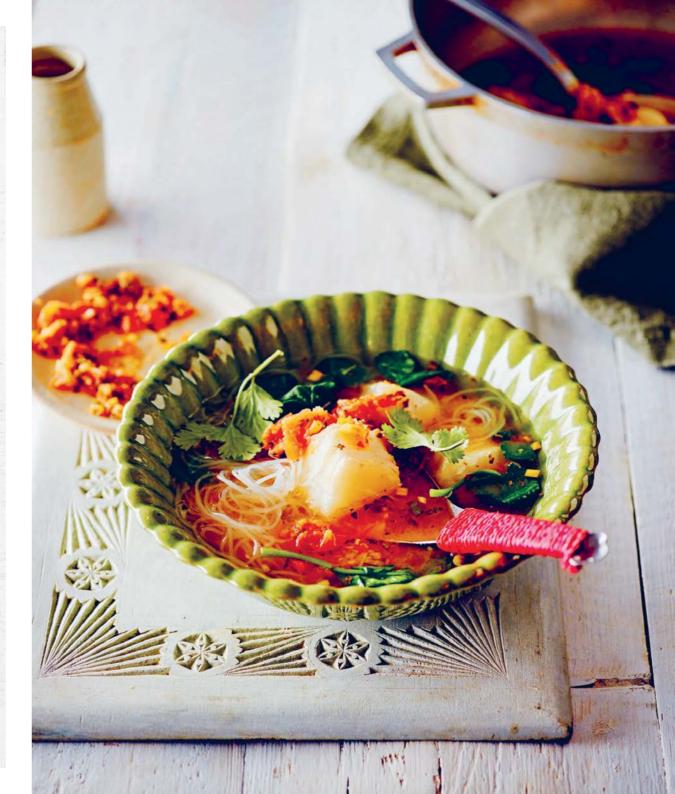
PER 4 PERSONE

Mettete i noodles in ammollo in una ciotola d'acqua calda per 10 minuti finché sono morbidi. Scolateli bene, scrollateli e lasciate da parte.

Mettete le foglie di lime, il peperoncino, lo zenzero, il lemon grass e l'aglio in un mortaio e pestate il tutto finché è fragrante (deve rimanere abbastanza grossolano). Trasferite questa pasta in una casseruola su fuoco medio e versatevi sopra il brodo. Portate a bollore e sobbollite piano per 20 minuti finché è tutto molto aromatico.

Unite gli scalogni e sobbollite per 5 minuti, poi mettete dentro con attenzione i filetti di pesce e cuoceteli piano per 4–5 minuti, finché sono ben cotti. Togliete la pentola dal fuoco e mescolatevi gli spinaci, i pomodori, il succo di lime, la salsa di pesce, la sriracha (se la usate) e il coriandolo, coprite e lasciate riposare per 5 minuti per far sviluppare i sapori.

Dividete i noodles nelle ciotole e mettetevi sopra il pesce facendo attenzione. Versate dentro la zuppa e servite subito.



## BARBABIETOLE E CAROTE ARROSTO CON SKORDALIA DI NOCI

Questo piatto è ottimo come antipasto o contorno, ma potete anche renderlo un piatto completo aggiungendo feta sbriciolata e una manciata di rucola.

2-3 barbabietole (circa 500 g) ben strofinate e a spicchi 5 carote viola e arancioni miste (circa 500 g) ben strofinate e tagliate in 3 pezzi 2 cucchiai di olio d'oliva 6 steli di origano o 1 cucchiaino di origano secco sale marino e pepe nero appena macinato

#### SKORDALIA

1 patata sbucciata e a cubetti 3 spicchi d'aglio sbucciati 100 q di noci tostate appena (conservatene qualcuna per guarnire) ½ cucchiaio di aceto di vino rosso 2 cucchiai di olio d'oliva sale marino e pepe nero appena macinato

PFR 4-6 PFRSONE COME CONTORNO

Per la skordalia, mettete la patata in una casseruola piccola piena d'acqua, portate a bollore e cuocete finché è molto morbida. Scolate ma conservate un po' d'acqua di cottura.

In un mortaio schiacciate l'aglio e le noci con un pestello finché sono ben amalgamati e iniziano ad avere una consistenza cremosa. Unite il composto di aglio e noci e l'aceto alla patata e, guando sono ben incorporati, unite l'olio e mescolate a mano fino a ottenere il sapore desiderato. Salate e pepate e conservate in frigorifero per almeno 1 ora prima di servire. Potrebbe essere necessario un altro po' di aceto o di olio d'oliva per ottenere una consistenza appetitosa e per bilanciare i sapori.

Scaldate il forno a 180°C.

Mettete le barbabietole e le carote su una teglia, conditele con l'olio d'oliva a filo e spolverate con origano, sale e pepe. Cuocete in forno caldo per 50-65 minuti, finché sono ben cotte e croccanti sui bordi. Sfornate e servite le verdure ammonticchiate su un letto di skordalia. Terminate distribuendo sopra le noci che avevate messo da parte.





# CAPRESE CON POMODORI GRIGLIATI

Fare la ricotta in casa è un gioco da ragazzi ed è davvero una delizia. Lo stesso vale per il pesto: provate questo e non lo comprerete più già pronto. Questa insalata è perfetta per un pranzo estivo, insieme a pane tostato e vino rosé ghiacciato.

900 g di pomodorini (circa 6 grappoli) foglie di basilico per guarnire olio per spennellare la griglia

#### RICOTTA

1,9 litri di latte intero 250 ml di panna densa 80 ml di aceto bianco distillato biologico o succo di limone appena spremuto

#### **PESTO**

100 g di foglie di basilico fresco
35 g di parmigiano appena
grattugiato
55 g di mandorle tritate
2 spicchi d'aglio tritati
125 ml di olio extravergine d'oliva
1 cucchiaio di succo di limone
appena spremuto
sale e pepe nero appena macinato

termometro da zucchero colino grande mussola

PFR 6-8 PFRSONE

Per la ricotta, versate il latte e la panna in una pentola grande su fuoco medio. Mettete dentro un termometro da zucchero e scaldate fino a 88°C.

Togliete dal fuoco e unite l'aceto. Con un cucchiaio di legno mescolate il composto molto piano qualche volta, poi coprite con un canovaccio e lasciate da parte per 1 ora

Rivestite un colino con la mussola e mettetelo su una ciotola grande abbastanza da raccogliere il siero. Versate con delicatezza la ricotta cagliata nel colino e lasciate scolare per 45 minuti; a questo punto mettete la ricotta in un contenitore di vetro per conservarla, conditela con il pepe e mettete in frigorifero.

Per il pesto, mettete il basilico, il formaggio, le mandorle e l'aglio in un mortaio e pestate un paio di volte con il pestello. Versate l'olio d'oliva a filo continuo, sempre pestando. Unite il succo di limone e condite con sale e pepe, pestate un altro paio di volte per amalgamare e versate il pesto in un contenitore di vetro.

Scaldate il barbecue a calore medio-alto e spennellate la griglia con l'olio.

Mettete i pomodori sulla griglia e cuoceteli per circa 4 minuti, finché si aprono e sono abbrustoliti.

Per servire, mettete la ricotta su un piatto da portata e distribuite sopra i pomodori grigliati, condite con un filo di pesto e guarnite con il basilico. Conservate il pesto avanzato in frigorifero (si conserva fino a una settimana).

