



Piatti nutrienti
disponibili in ogni momento

FREEZE

Ruby Bell e Milly Bagot

Guido Tommasi Editore

Introduzione

Quanto sarebbe bello aprire il freezer e trovarci dentro un tesoro preparato con cura di pasti deliziosi e nutrienti pronti da scaldare? Ci siamo rese conto che troppo spesso il freezer di casa viene sfruttato al di sotto delle sue potenzialità, magari solo per una confezione di bastoncini di pesce o di piselli surgelati e una vaschetta per il ghiaccio o una pizza. Così abbiamo fondato ByRuby, con l'intento di cambiare l'approccio delle persone al cibo congelato: entrate nel "Freezer del Futuro" e scoprite come preservare il meglio della natura. Considerate il freezer un modo per mettere in standby un piatto appena preparato e ricco di sostanze nutritive fino al momento di premere di nuovo su "play" e gustarlo per un pasto infrasettimanale o come coccola nel weekend.

All'inizio abbiamo provato e riprovato per mettere a punto ricette salutari e del tutto naturali, tanto buone da scongelate come appena fatte. Perfezionare le ricette, abbiamo iniziato a distribuirle in modo diretto agli amanti del buon cibo in tutto il Regno Unito. Riempire i freezer del Paese con i piatti più amati dalle famiglie, come lo sfornato di pesce, ma anche con manicaretti meno noti, come il ramen di miso, ha dimostrato ai nostri clienti che il cibo congelato può davvero essere migliore, come testimoniano i loro riscontri incredibilmente positivi. Ora tocca a voi: le ricette di questo libro sono davvero speciali e noi gli siamo molto affezionate.

Le nostre vite sono sempre più impegnate, ma sappiamo bene che il cibo buono e nutriente è alla base di una vita felice e in salute. Cucinare in serie e congelare i pasti non solo fa risparmiare tempo, ma è anche

una soluzione economica. Che viviate da soli o in una famiglia numerosa, che cerchiate un pranzo veloce e nutriente, una cenetta ritemprante dopo una lunga giornata o qualcosa di sfizioso da offrire agli amici, potete rilassarvi: vi basterà rivolgervi al vostro nuovo migliore amico, il freezer!

Ingredienti

Siamo fermamente convinte dell'importanza di impiegare ingredienti di ottima qualità. Usando il freezer in maniera efficiente, è raro che si sprechi cibo, pertanto, una volta acquisito il ritmo della cucina seriale e del congelamento, acquistare prodotti di qualità potrebbe persino rivelarsi un risparmio.

In omaggio alla sostenibilità, questo libro è ricco di squisite ricette vegetariane e vegane con verdure, cereali e legumi. La qualità di questi ingredienti deve essere tanto alta quanto quella di carne e pesce: il risultato sarà così altrettanto appetitoso.

Tutti gli ingredienti del libro dovrebbero essere facilmente reperibili al supermercato. Amiamo acquistare prodotti di stagione, pertanto se una ricetta prevede i broccoli ma vi trovate nella stagione degli asparagi, usate questi ultimi. Se non trovate il nasello, usate un altro pesce con le carni bianche, oppure sostituite il salmone con la trota o un altro pesce grasso. Manzo, agnello e maiale sono intercambiabili. Adattando i tempi di cottura, le lenticchie di Puy secche o i fagioli sono ottimi sostituti della carne in qualsiasi stufato o brasato. Odiamo lo spreco, pertanto abbiamo creato ricette flessibili e vi incoraggiamo a usare ciò che avete in casa e a essere creativi.





Zuppa di pomodoro e lenticchie

Questa zuppa salutare e ritemprante è perfetta per un pranzo rapido e leggero o per cena. Tra i vari benefici nutritivi, le lenticchie sono una preziosa fonte di fibre e di proteine vegetali. Una buona scorta di questa zuppa, facile da cucinare in serie, è un vero toccasana per i pasti infrasettimanali.

Per 8 porzioni LF / GF / V / VE

olio d'oliva
1 grossa cipolla tritata finemente
4 grosse carote tritate finemente
4 gambi di sedano tritati finemente
2 spicchi d'aglio schiacciati
le foglie tritate grossolanamente di 4 rametti di timo
1 cucchiaino di origano essiccato
gli aghi tritati grossolanamente di 2 rametti di rosmarino
2 foglie d'alloro
2 confezioni da 400g di polpa di pomodori in pezzi
800ml di brodo vegetale
15g di foglie di basilico tritate grossolanamente
300g di lenticchie di Puy cotte
sale e pepe

1 Scaldate a fiamma media una padella capiente dal fondo spesso, aggiungete abbondante olio d'oliva e soffriggetevi cipolla, carote e sedano con un pizzico di sale per 10 minuti, finché le verdure inizieranno ad ammorbidirsi.

2 Unite l'aglio, il timo, l'origano, il rosmarino e l'alloro e proseguite la cottura per altri 5 minuti.

3 Aggiungete la polpa di pomodori in pezzi e portate a un dolce bollore, quindi abbassate la fiamma e cuocete a fuoco dolce per circa 20 minuti, mescolando ogni tanto.

4 Aggiungete il brodo e cuocete per altri 20 minuti.

5 Togliete dal fuoco, gettate via le foglie d'alloro e lavorate la zuppa con il frullatore a immersione o nel mixer fino a ottenere una consistenza liscia, aggiungendo dell'acqua se risulta troppo densa.

6 Aggiungete il basilico e le lenticchie cotte, mescolate e salate e pepate a piacere. Prima di servire, scaldate di nuovo il piatto a fiamma bassa.



Porzionate la zuppa in contenitori adeguati (pag. 8-9). Lasciatela raffreddare, quindi chiudete ermeticamente i contenitori, etichettateli con nome e data (pag. 9) e riponeteli nel freezer.



Scaldate la zuppa nel microonde ad alta potenza per 3 minuti, quindi sformatela e mescolate. Coprite il contenitore senza chiuderlo ermeticamente e rimettetelo nel microonde per altri 5 minuti o finché la zuppa sarà caldissima. Prima di servirla attendete 3 minuti.



Immergete il contenitore in un recipiente colmo d'acqua calda e attendete che il cibo congelato si stacchi dalle pareti. Trasferite la zuppa in una padella e scaldatela a fiamma bassa finché sarà bollente. Prima di servire attendete 3 minuti.

Trota aromatizzata con pak choi

Oltre a essere incredibilmente saporito, questo piatto è anche molto nutriente e salutare, nonché facile da preparare e ottimo da riscaldare e servire in menche non si dica. Assaporatelo da solo in una cena semplice e gustosa o con dei noodles di riso o il nostro Riso misto infallibile al prezzemolo (pag. 134).

Per 8-10 porzioni LF / GF

- 1 filetto di trota da circa 800g-1kg spellato, diliscato e tagliato in filetti più piccoli da circa 100g ciascuno
- 2½ cucchiaini di pasta di curry rosso thailandese
- 2 cucchiaini di olio di semi di sesamo
- 3 foglie fresche di lime kaffir
- 1 cucchiaino di salsa di pesce
- 2 confezioni da 400ml di latte di cocco
- le foglie tritate di 30g di coriandolo fresco più extra per guarnire (a scelta)
- la scorza grattugiata e il succo di 1 lime
- 500g di pak choi tagliato grossolanamente
- 1 cucchiaino di salsa di soia scura senza glutine
- 200g di fagioli di soia congelati o freschi

Per la marinata:

- 2 peperoncini rossi privati dei semi e tritati finemente
- 2cm di radice di zenzero fresca pelata e tritata finemente
- 2 cucchiaini di miele chiaro
- la scorza grattugiata di 1 lime
- 2 cucchiaini di salsa di soia scura senza glutine

1 Mettete il pesce in una ciotola, aggiungete tutti gli ingredienti per la marinata e strofinateli su ciascun lato dei filetti. Coprite la ciotola e lasciate insaporire la trota in frigo mentre vi occupate della salsa.

2 Scaldate a fiamma bassa una grossa padella dal fondo spesso, aggiungete la pasta di curry e l'olio di sesamo e cuocete, mescolando spesso, per 5 minuti o finché gli ingredienti sprigioneranno il loro aroma.

3 Unite le foglie di lime, la salsa di pesce e il latte di cocco e sobbollite il tutto a fuoco dolce per circa 20-25 minuti, mescolando spesso, finché la salsa inizierà ad addensarsi.

4 Nel frattempo, se servite subito il piatto, scaldate il forno a 180°C in modalità ventilata per cuocere la trota con la salsa. Se invece congelate la pietanza, non serve cuocere il pesce.

5 Togliete la salsa dal fuoco e unitevi il coriandolo, la scorza del lime, il pak choi, la salsa e i fagioli di soia.

6 Per servire subito la trota aromatizzata, trasferite la salsa in una pirofila, adagiatevi sopra i filetti di pesce e cuocete il tutto in forno per 10-15 minuti, o fino a cottura completa del pesce. Se gradite, guarnite con qualche foglia di coriandolo e servite.



Porzionate la salsa in contenitori adeguati (pag. 8-9) e lasciatela raffreddare, quindi adagiate un filetto crudo di trota aromatizzata su ogni porzione. Chiudete ermeticamente i contenitori, etichettateli con nome e data (pag. 9) e riponeteli nel freezer.



Scaldate la trota aromatizzata nel microonde ad alta potenza per 3 minuti, quindi scoprite il contenitore e scuotetelo delicatamente da un lato all'altro. Copritelo senza chiuderlo ermeticamente e rimettetelo nel microonde per altri 5 minuti o finché il pesce sarà caldissimo. Prima di servire attendete 3 minuti.



Scaldate il forno a 160°C in modalità ventilata. Scoprite il contenitore (adatto al forno) e ricopritelo con l'alluminio, quindi infornatelo in una teglia nel ripiano di mezzo del forno e scaldate la trota per 30-35 minuti o finché sarà caldissima. Prima di servire attendete 3 minuti.

Super quiche di Ruby

Questa è una ricetta strappaplausu, perfetta quando si hanno ospiti da stupire o anche soltanto per un semplice picnic. Partite dalla ricetta base e modificate il ripieno come più vi piace, a seconda della stagione o di ciò che langue nel vostro frigorifero in attesa di essere consumato. Qui vi propongo alcune idee, ma ci sono realmente pochissimi limiti a ciò che potete fare.

Per una quiche quadrata da 23cm o tonda da 25cm, oppure per 8 quiche monoporzione

Per la base della quiche:

800g di pasta brisée in panetto
o già stesa
farina per spolverare (al bisogno)
5 uova
500ml di panna
una manciata abbondante di formaggio
cheddar o parmigiano grattugiato
1 cucchiaino di noce moscata
grattugiata fresca
sale e pepe

- 1 Scaldate il forno a 180°C in modalità ventilata.
- 2 Se usate la pasta brisée in panetto, stendetela su una superficie appena infarinata ricavandone una sfoglia grande abbastanza da rivestire uno stampo per torte dal bordo scanalato di 23cm di lato, se quadrato, o 25cm di diametro se rotondo (se invece usate degli stampi monoporzione dal bordo scanalato, ricavate 8 dischi dalla sfoglia, grandi abbastanza da rivestire uno stampo). Adagiate la sfoglia di brisée nello stampo e premete con delicatezza lungo i bordi e gli angoli, lasciando debordare un po' di pasta in previsione del restringimento durante la cottura. Rivestite l'involucro di pasta brisée con carta forno antiaderente e adagiatevi sopra delle sfere di ceramica per la cottura in bianco.
- 3 Cuocete la brisée in forno per 15 minuti (10 minuti se avete usato stampi monoporzione) o finché i bordi diventeranno di un pallido bruno dorato. Sfornate ed estraete dallo stampo la carta forno e le sfere di ceramica.
- 4 Sbattete le uova con gli ingredienti della base rimasti, quindi unite anche gli ingredienti del ripieno (vedi a lato) e trasferite il tutto all'interno dell'involucro di pasta brisée.
- 5 Cuocete la quiche nel ripiano centrale del forno per 30–35 minuti (25–30 per le quiche monoporzione), finché il ripieno sarà cotto e dorato, ma ancora morbido al centro. La quiche va servita calda.

 Lasciate raffreddare la quiche nello stampo, quindi sformatela delicatamente, adagiatela su un vassoio sottotorta usa e getta e avvolgetela nella pellicola (potete avvolgere le quiche monoporzione direttamente nella pellicola). Etichettate l'involucro con nome e data (pag. 9) e riponete la quiche nel freezer.

 Lasciate scongelare la quiche nel frigorifero per tutta la notte e servitela fredda o a temperatura ambiente.

 Per servire la quiche scongelata calda, scaldate il forno a 160°C in modalità ventilata. Togliete la pellicola e scaldate la quiche nel ripiano centrale del forno per 30–35 minuti (25–30 minuti per le quiche monoporzione), finché sarà caldissima. Prima di servire attendete 3 minuti.

Ripieno di spinaci, timo e funghi:

500g di foglie di spinaci sciacquate, appassite in padella con pochissima acqua e poi strizzate per rimuovere l'acqua in eccesso
le foglie tritate finemente di 3 rametti di timo
250g di funghi champignon affettati e cotti in poco olio di semi

Ripieno di zucchine, limone e aneto:

2 grosse zucchine grattugiate grossolanamente, spolverate di sale e lasciate a scolare per 10 minuti, quindi sciacquate, scolate e strizzate per rimuovere l'acqua in eccesso
la scorza grattugiata di 2 limoni
15g di aneto tritato finemente
100g di feta sbriciolata (a scelta)

Ripieno ai tre formaggi e porro:

3 grossi porri mondati, tritati finemente e appassiti in poco olio di semi finché diventeranno morbidi
100g di taleggio tagliato a pezzetti
100g di formaggio cheddar grattugiato
125g di mozzarella già scolata tagliata a pezzetti

Ripieno di verdure mediterranee al forno:

1 zuccina tagliata grossolanamente e cotta in forno
1 cipolla rossa tagliata grossolanamente e cotta in forno
1 peperone rosso mondato, tagliato grossolanamente e cotto in forno
1 peperone giallo mondato, tagliato grossolanamente e cotto in forno
le foglie tritate grossolanamente di 15g di basilico
le foglie tritate grossolanamente di 4 rametti di timo

Ripieno di confettura di cipolla rossa e formaggio di capra:

200g di confettura di cipolla rossa
100g di formaggio di capra sbriciolato
le foglie di 4 rametti di timo tritate grossolanamente

Ripieno di asparagi, piselli ed erbe primaverili:

1 mazzetto di asparagi (250g circa) mondati e tagliati a rondelle, lasciando le punte intere
200g di piselli surgelati
le foglie tritate grossolanamente di una piccola manciata ciascuno di prezzemolo liscio, dragoncello, basilico e menta

Ripieno di finocchio al forno, mozzarella e prezzemolo:

3 finocchi tagliati in quarti e cotti al forno
125g di mozzarella già scolata tagliata a pezzi grossolani
le foglie tritate grossolanamente di 15g di prezzemolo liscio

Ripieno di pomodori, pesto e ricotta:

250g di pomodori ciliegini tagliati a metà
50g di pesto (vedi pag. 140 per il pesto fatto in casa)
200g di ricotta
parmigiano grattugiato finemente per servire (a scelta)



Crocchette di pollo con cornflakes

A chi non piacciono le crocchette di pollo? Quando le faccio, uso volentieri i filetti di sovracoscia, la cui carne cotta e poi congelata rimane più succulenta. Anche quando cucino per i bambini amo sempre aggiungere una nota di sapore in più (un po' d'aglio qua, una punta di senape là) per rendere il piatto più sfizioso per tutti. Queste crocchette sono adatte a bambini dai 10 mesi in su e possono essere sminuzzate in pezzi piccolissimi per chi non ha ancora i dentini.

Per circa 18 crocchette

300ml di yogurt bianco intero
1 spicchio d'aglio schiacciato
1 cucchiaino di senape di Digione più extra per servire (a scelta)
1 cucchiaino di sciroppo d'acero
6 sovracosce di pollo disossate e senza pelle tagliate in circa 3 striscioline ciascuna
100g di cornflakes
50g di mandorle in scaglie
olio d'oliva

- 1 In una ciotola capiente, mescolate lo yogurt, l'aglio, la senape e lo sciroppo d'acero.
- 2 Immergete le striscioline di pollo nel composto della ciotola e copritele interamente. Coprite la ciotola e lasciate insaporire il pollo nel frigorifero per circa 1 ora, o più a lungo se avete tempo (non superate però le 12 ore).
- 3 Mettete i cornflakes e le mandorle in un sacchetto per il freezer, chiudetelo bene e schiacciate il contenuto battendolo con un mattarello. Trasferite i cornflakes e le mandorle in una ciotola bassa e capiente.
- 4 Scaldate il forno a 200°C in modalità ventilata. Rivestite una teglia con carta forno antiaderente e spennellate il fondo di olio d'oliva.
- 5 Una alla volta, rigirate le striscioline di pollo nella panatura di cornflakes e mandorle, coprendole interamente, quindi adagiatele nella teglia.
- 6 Quando tutte le strisce di pollo sono impanate, cospargetele di olio d'oliva e cuocetele in forno per 25 minuti finché diventeranno croccanti e dorate.
- 7 Se gradite, servite le crocchette con un po' di senape di Digione extra in cui intingerle.

 Quando le crocchette sono fredde, riponetele in sacchetti per il freezer, in orizzontale in maniera tale che congelandosi non si attacchino l'una all'altra. Chiudete ermeticamente il sacchetto, etichettatelo con nome e data (pag. 9) e riponetelo nel congelatore.

 Scaldate il forno a 160°C in modalità ventilata. Disponete le crocchette congelate in una teglia rivestita di carta forno antiaderente e scaldatele in forno per circa 20 minuti o finché saranno calde in ogni loro parte.

Riso misto infallibile con prezzemolo

Grazie al riso selvatico o nero, questo piatto ha una consistenza molto piacevole e un aspetto invitante, mentre il prezzemolo ne rallegra il sapore. Facile da cucinare in gran quantità per il freezer, sta bene con molti piatti.

Per 8–10 porzioni LF / GF / V / VE

200g di riso selvatico o nero
ben sciacquato e scolato
500g di riso basmati, ben sciacquato
e scolato
1 litro d'acqua
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaio di foglie di prezzemolo liscio
tritate

- 1 Mettete il riso selvatico o nero in un tegame, copritelo con abbondante acqua e portate a ebollizione, quindi abbassate la fiamma e cuocete il riso a fuoco lento, per circa 45–55 minuti se avete scelto il riso selvatico o 20 minuti se state impiegando quello nero (o finché il riso risulterà del tutto cotto), quindi scolate.
- 2 Nel frattempo, mettete il riso basmati in una pentola a parte di media capienza e versatevi l'acqua precedentemente dosata. Coprite la pentola e portate a ebollizione, quindi abbassate la fiamma e cuocete a fuoco lento per 8 minuti, senza alzare il coperchio. Trascorso questo tempo, spegnete il fuoco, scoprite la pentola e mettete da parte, senza mescolare, per 10 minuti.
- 3 Combinare le due varietà di riso, quindi aggiungete il sale e il prezzemolo e mescolate.

 Porzionate il riso misto in contenitori adeguati (pag. 8–9). Lasciatelo raffreddare, quindi chiudete ermeticamente i contenitori, etichettateli con nome e data (pag. 9) e riponeteli nel freezer.

 Scaldate il riso nel microonde ad alta potenza per 3 minuti, quindi sformatelo e mescolate. Coprite il contenitore senza chiuderlo ermeticamente e rimettetelo nel microonde per altri 5 minuti o finché il riso sarà caldissimo. Prima di servire attendete 3 minuti.

 Scaldate il forno a 160°C in modalità ventilata. Scoprite il contenitore (adatto al forno) e ricopritelo con l'alluminio, quindi infornatelo in una teglia nel ripiano centrale del forno e scaldate il riso per 30–35 minuti o finché sarà caldissimo. Prima di servire attendete 3 minuti.





Brownie prodigiosi

Questi brownie sono indiscutibilmente i migliori di sempre. Li ho fatti innumerevoli volte per gli amici, come regalo di compleanno o per una neo mamma. Per trasformarli in qualcosa di ancor più gustoso vi basterà aggiungere un topping a scelta a metà cottura (qui ve ne suggeriamo alcuni). Tenete una scorta di questi brownie nel freezer per deliziare ospiti inaspettati, festeggiare un'occasione speciale o semplicemente per coccolarvi un po'.

Per 24 brownie GF / VE

5 grosse uova
390g di zucchero bianco semolato
140g di cacao in polvere
250g di olio di cocco sciolto
110g di farina di mandorle
2 cucchiaini di lievito secco in polvere
senza glutine
1 cucchiaino di sale

Per il topping (a scelta):

250g di frutta secca mista tritata
OPPURE 3 cucchiai di burro d'arachidi
croccante OPPURE 250g di lamponi
freschi o surgelati

1 Scaldare il forno a 160°C in modalità ventilata. Rivestire con la carta forno antiaderente una teglia rettangolare per dolci da 30 x 23 x 4cm.

2 In una ciotola capiente, montare le uova e lo zucchero con la frusta elettrica fino a ottenere un composto pallido e spesso che, se sollevato con la frusta e lasciato colare, forma un nastro sulla superficie del composto (potete usare anche la planetaria). Per questa operazione ci vogliono di solito 5-10 minuti usando la frusta elettrica.

3 Setacciare il cacao nell'olio di cocco sciolto, quindi unire questo composto alle uova e amalgamare con la frusta.

4 Mescolare la farina di mandorle, il lievito in polvere e il sale e incorporarli alla parte liquida, mescolando con un grosso cucchiaio di metallo.

5 Versare il composto nella teglia e cuocere il brownie in forno per 10 minuti. Se desiderate aggiungere un topping, sfornate il brownie, aggiungete gli ingredienti di vostra scelta e proseguite la cottura per altri 15-20 minuti o finché il dolce sarà del tutto cotto, ma ancora leggermente morbido al centro.

6 Lasciate raffreddare completamente il brownie nella teglia, quindi tagliatelo in 24 porzioni. In un contenitore ermetico a temperatura ambiente i brownie si conservano per 3-4 giorni e fino a 1 anno nel freezer a una temperatura di -18°C.



Mettete i brownie già tagliati e freddi in contenitori adatti al freezer e, se desiderate scongelarli nel microonde, anche al microonde (pag. 8-9). Chiudete ermeticamente i contenitori, etichettateli con nome e data (pag. 9) e riponeteli nel freezer.



Trasferite i brownie in un piatto adatto al microonde e scaldateli ad alta potenza, coperti, per 1-2 minuti o finché si saranno ammorbiditi.



Lasciate scongelare i brownie per 1-2 ore o finché si saranno ammorbiditi prima di servirli.

Cucinando in anticipo e congelando abbondanti scorte di cibo, consumerete pasti nutrienti ogni giorno della settimana. È come mettere in standby un piatto appena preparato ricco di sostanze nutritive fino a quando deciderete di premere di nuovo “play” per goderne tutti i benefici in un gustoso banchetto.

ByRuby ha sviluppato ricette genialmente semplici e moderne per fare colpo sugli amici, far contenta la famiglia e rivoluzionare il vostro approccio al cibo congelato. Con istruzioni su come scongelare e scaldare il cibo nel microonde o nel forno, *FREEZE* è l'alleato perfetto per mangiare bene ordinando direttamente dal freezer.

25 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 354 1



9 788867 533541



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it