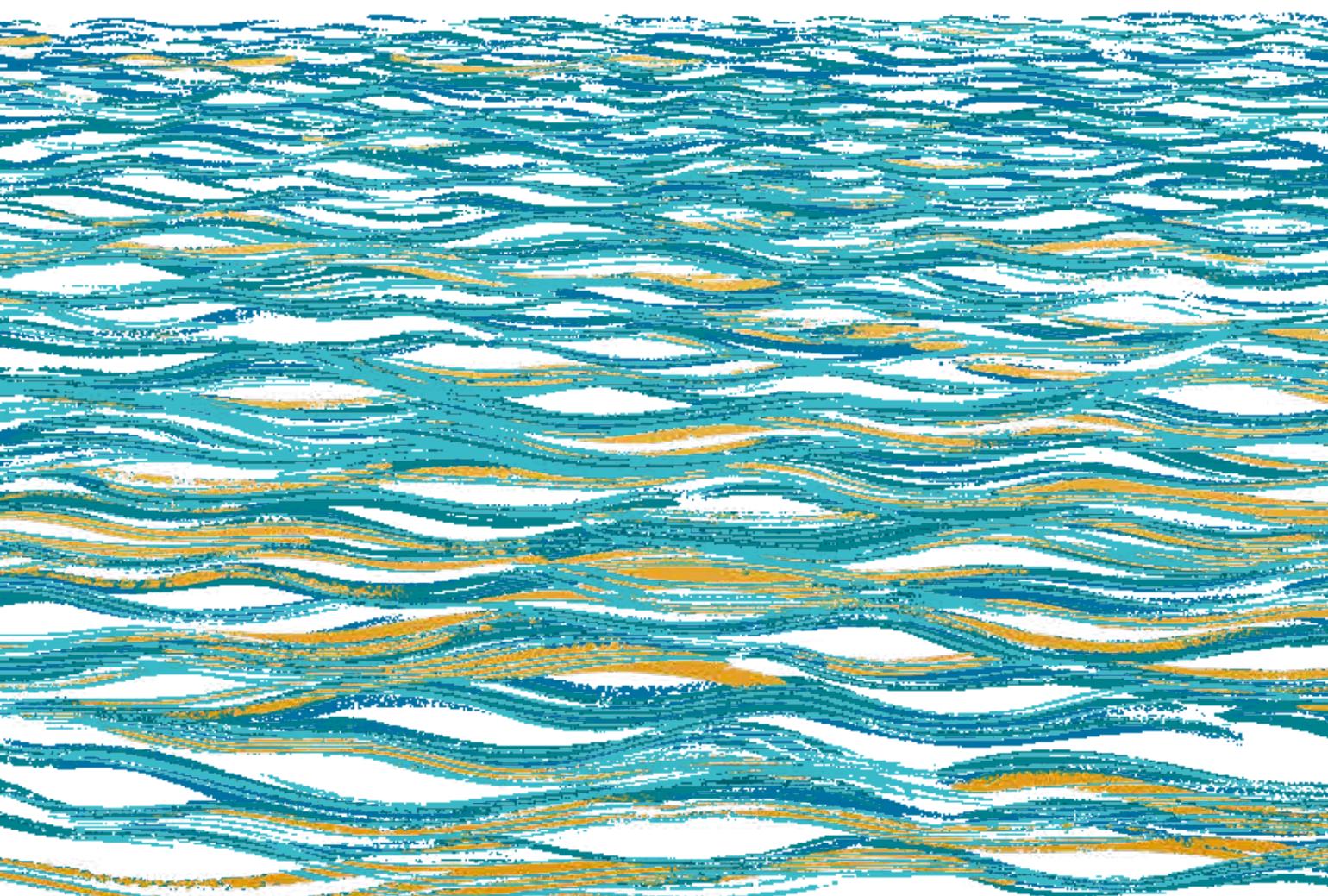


“Leggere Claudia è come sedere alla sua tavola, e tutto è come dovrebbe essere. Prendete posto per gustare il cibo e rimanete per le storie”.

Yotam Ottolenghi

# Med

Un ricettario  
Claudia Roden





## SOMMARIO

Introduzione 09

L'origine dei miei gusti 20

Pianificare un pasto 25

Antipasti e stuzzichini 27

Zuppe 55

Insalate e piatti freddi vegetali 73

Contorni di verdure e piatti condivisi 115

Con i cereali 139

Pesce e frutti di mare 171

Carne e pollame 221

Dolci e dessert 267

Indice analitico 314

Ringraziamenti 319

## UN'AVVENTURA CHE NON È MAI FINITA

Quando tutti e tre i miei figli hanno lasciato casa in contemporanea trentacinque anni fa, ho deciso anche io di partire e di viaggiare per il Mediterraneo. Sono andata da sola, *à l'aventure*, senza piani né organizzazioni.

Un ricordo d'infanzia non mi ha mai abbandonato: quello dell'arrivo ad Alessandria dalla strada deserta che lì conduceva dalla mia casa del Cairo, quando vidi il mare all'improvviso.

Per me Alessandria era un mondo a parte, con altri alberi e fiori, nuovi profumi e le ville dipinte di giallo e rosa. Rispetto al serio e compito Cairo, era una città di libertà e piacere. Si poteva sentire l'umore spensierato ed esuberante nei caffè lungo il litorale; per le strade si parlava italiano, greco e francese. Questa città apparteneva a un altro mondo, lo stesso a cui appartenevano Marsiglia e Barcellona, Genova, Atene e Algeri, Beirut e Tangeri. Quel mondo aveva una sua cultura, così potente che l'intero paese ne era influenzato, come se il mare fosse il suo centro di gravità.

Io volevo ritrovare quello spirito.

## INSALATA DI OLIVE VERDI, NOCI E MELAGRANA

Questa piccola insalata, un intrigante mix di sapori, consistenze e colori quasi troppo bella alla vista, è una specialità di Gaziantep, città turca al confine con la Siria, famosa per la sua gastronomia. Se non avete chicchi di melagrana, non importa.

### Per 4 persone

*100 g di olive verdi denocciolate in salamoia di buona qualità, scolate*

*50 g di noci*

*3 cipollotti tritati*

*le foglie tritate di un mazzo (25 g) di prezzemolo*

*2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva*

*1 cucchiaio di succo di limone*

*2 cucchiaini di melassa di melagrana*

*sale a piacere*

*peperoncino in fiocchi a piacere*

*3 cucchiaini di chicchi di melagrana*

Tritate grossolanamente le olive e le noci, mettetele in un piatto da portata e mescolatevi i cipollotti e il prezzemolo.

In una ciotola piccola mescolate l'olio d'oliva, il succo di limone e la melassa di melagrana con un po' di sale e di peperoncino in fiocchi a piacere. Versate il condimento sull'insalata di olive e noci e spargetevi sopra i chicchi di melagrana.



# MELANZANE CON CONDIMENTO ALLA MELAGRANA E SALSA ALLO YOGURT

I miei nonni si trasferirono in Egitto dalla Siria quando le antiche vie delle carovane di cammelli che da Oriente attraversavano Aleppo divennero obsolete (in seguito alla costruzione del canale di Suez, che creava una nuova via marittima). Si trasferirono in un quartiere nuovo popolato solo da siriani. Mio padre, il più giovane di undici figli e unico maschio, è stato concepito in Siria ed è nato al Cairo. La sua famiglia cucinava sempre cibo di Aleppo, era parte di ciò che eravamo. Questo piatto, con varie consistenze e sapori, è la mia versione di una delle specialità di Aleppo. Servitela come primo.

## Per 4 persone

*olio d'oliva per ungere*

*2 melanzane (circa 300 g l'una) spuntate e a metà per il lungo*

*1¼ cucchiaio di melassa di melagrana*

*1¼ cucchiaio di aceto di vino rosso o bianco*

*3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva sale e pepe nero*

## Salsa allo yogurt

*200 g di yogurt intero al naturale*

*la scorza grattugiata di ½ limone*

*1–2 cucchiaini di tahina a piacere*

*1 spicchio d'aglio piccolo schiacciato (facoltativo)*

## Per guarnire

*1 cucchiaio di pinoli*

*1 cucchiaio di chicchi di melagrana*

*1 cucchiaio di prezzemolo tritato*

Scaldare il grill al massimo. Rivestite una teglia con l'alluminio, spennellate con l'olio e mettete sopra le melanzane con il taglio verso il basso. Cuocetele sotto il grill per 10–15 minuti finché la buccia è abbrustolita e le melanzane sono morbide alla pressione (ma non troppo molli). In alternativa, scaldare il forno a 220°C e arrostitte le melanzane per 25–30 minuti.

Quando sono abbastanza fredde da poterle toccare, raccogliete la polpa con un cucchiaio e mettetela in un colino; lasciate colare i succhi per qualche minuto.

In un piatto da portata piano, tagliate la polpa delle melanzane a strisce lunghe e poi a pezzi. Sbattete la melassa di melagrana, l'aceto, l'olio, il sale e il pepe con una forchetta e versate sulle melanzane. Mescolate il tutto per condire bene.

Per la salsa, mescolate lo yogurt con la scorza di limone, la tahina e l'aglio, se lo usate. Mettetela a cucchiaiate sulle melanzane.

Tostate i pinoli a secco in una padella a fuoco medio per circa 3 minuti, mescolando e agitando la padella finché si scuriscono in alcuni punti. Controllateli perché bruciano facilmente. Spargeteli sul piatto con i chicchi di melagrana e il prezzemolo.



## FRITTATA CON FORMAGGIO ED ERBE

Questa è una *frtalja* slovena. La mia tata, Maria Koron, era slovena, di un villaggio chiamato Batuje, in una parte della Slovenia conquistata dall'Italia nella prima guerra mondiale. Lei ci parlava in italiano e cucinava per noi quando eravamo piccoli. Qualche anno fa, sono stata contattata da Barbara Skubic, che faceva parte di un'associazione di donne che cercavano informazioni sulle vite delle loro madri e nonne in Egitto. Mi avevano trovato grazie a una torta che preparava Maria e che chiamava *potica*, presente in uno dei miei libri. Nella sua prima lettera, Barbara mi ha fatto una serie di domande su Maria, di cui l'ultima era: "Le volevate bene?". Le ho risposto: "La adoravamo!". Sono stata invitata a un festival a Ljubljana dedicato all'Egitto; lì ho incontrato la famiglia di Maria e ho visitato il suo villaggio. Ho scoperto che era stata una suora novizia, cosa che non ci aveva detto, ma che era stata convinta dalla famiglia ad andare in Egitto a lavorare per mandare il denaro a casa, cosa frequente in Slovenia al tempo. Ho riportato con me a Londra salami, formaggi, vini e *potica* della sua famiglia.

Uso varie erbe, a seconda di quelle che ho, dal prezzemolo al dragoncello da soli a un mix di due o tre come erba cipollina, aneto, basilico e menta. Usate le forbici per tagliuzzare l'erba cipollina a piccoli pezzi o il basilico in pezzi grandi.

Insieme a panna acida o yogurt e un'insalata, è perfetta per un pasto leggero.

### Per 2 persone

40 g di farina

100 ml di latte intero

4 uova grandi

100 g di cheddar stagionato grattugiato

un mazzo di erbe fresche tagliuzzate con una forbice

15 g di burro

sale e pepe nero

Mettete la farina in una ciotola e aggiungete poco per volta il latte, sbattendo con vigore con una forchetta, poi unite le uova e create una pastella.

Unite il formaggio, un po' di sale e pepe e le erbe (dovrebbero essere abbondanti, la frittata deve risultare piuttosto verde).

Scaldate il burro in una padella antiaderente e ruotate la padella finché inizia a sfrigolare. Versate dentro la pastella e cuocete a fuoco basso per 8 minuti circa, finché la base e i bordi sono rappresi.

Intanto, scaldate il grill al massimo.

Mettete la padella sotto il grill per pochi secondi, giusto il tempo di far rassodare la parte superiore della frittata; all'interno deve essere cremosa. Servitela calda.





CON I CEREALI

## SPAGHETTI CON ACCIUGHE E OLIVE

A Napoli e in Sicilia hanno una *cucina nobile* aristocratica, ma è la loro *cucina povera* che ha i sapori più ricchi. Questi *spaghetti poveri* sono per gli amanti delle acciughe come me. Li faccio spesso per me stessa e ho tutti gli ingredienti a portata di mano in dispensa. Usate olive buone, come le taggiasche o le olive greche Kalamata.

### Per 3 persone

250 g di spaghetti

4-5 spicchi d'aglio tritati

6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

½-1 peperoncino rosso piccante fresco senza semi e tritato finemente o un pizzico abbondante di peperoncino macinato o in fiocchi

60 g di filetti di acciuga sott'olio in barattolo scolati e tritati

100 g di olive nere a pezzi

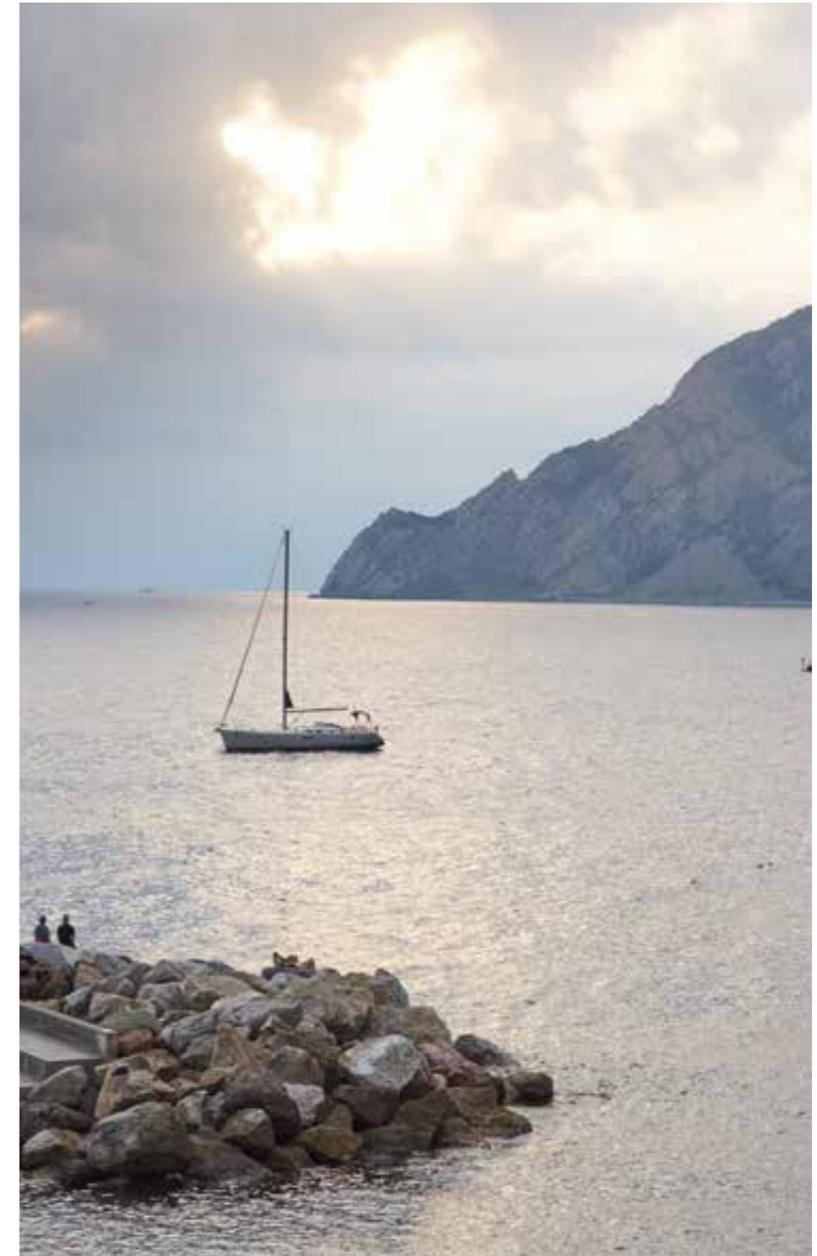
le foglie tritate di un mazzo (25 g) di prezzemolo

sale

Tritate tutti gli ingredienti prima di mettere la pasta a cuocere in acqua bollente salata (cuocetela seguendo le istruzioni sulla confezione).

In una padella grande, scaldate l'aglio in 2 cucchiaini di olio a fuoco basso per qualche secondo, finché rilascia l'aroma. Unite il peperoncino e le acciughe e cuocete, mescolando, finché queste ultime si "sciolgono" nell'olio. Togliete dal fuoco e unite le olive e il prezzemolo.

Quando la pasta è al dente, scolatela e trasferitela nella pentola con il sugo. Unite l'olio rimasto e mescolate bene.



## FAGIOLI BIANCHI CON VONGOLE

Una notte sul litorale di Barcellona ero alla ricerca di un ristorante che servisse la *zarzuela*. Avevo mangiato lo straordinario stufato di pesce molti anni prima e mi aveva colpito tanto che volevo disperatamente mangiarlo di nuovo. La mia amica Pepa Aymami, che vive a Barcellona, voleva solo le vongole. La mia *zarzuela* è stata una delusione, ma le vongole di Pepa erano deliziose.

Le *alubias con almejas* spagnole sono la mia ricetta di vongole preferita. Usate fagioli bianchi in barattolo, o in scatola, di buona qualità. Il vino dà un sapore delicato e le vongole donano il sapore del mare.

### Per 2 persone

650 g di vongole

3 cucchiaini di olio d'oliva

1 cipolla grande tritata

½ peperoncino fresco piccolo tritato (facoltativo)

3-4 spicchi d'aglio tritati finemente

un barattolo da 350 g di fagioli bianchi piccoli (o 1 scatola da 400 g) scolati e lavati

125 ml di vino bianco fruttato o Cava

2 cucchiaini di prezzemolo tritato

sale

Eliminate le vongole scheggiate o rotte e quelle aperte che non si chiudono quanto le picchiettate nel lavandino o se le mettete in acqua ghiacciata. Pulitele con una spazzola se sono sporche. Lasciatele in acqua fredda per 20 minuti (respirando espellono la sabbia che hanno dentro), poi tiratele fuori e lavatele in un colino sotto l'acqua corrente.

Scaldate l'olio in un tegame grande o in una pentola con coperchio ben aderente. Mettete dentro la cipolla e il peperoncino, se lo usate, e mescolate a fuoco basso finché è tutto molto morbido e inizia a colorirsi. Unite l'aglio e mescolate per un minuto circa.

Unite i fagioli, il vino e un po' di sale, mescolate piano e cuocete per 2-3 minuti. Mettetevi sopra le vongole, coprite e cuocete a fuoco medio-alto per 2-3 minuti finché le vongole si aprono. Eliminate quelle che rimangono chiuse. Servite con una spolverata di prezzemolo.



## POLPETTE DI MAIALE CON RIBES E PINOLI, SALSA DI SIDRO E CASTAGNE

I miei piatti di maiale preferiti sono la pancetta arrosto (adoro la sua morbidezza burrosa) e le polpette, perché assorbono bene le salse. Per queste, mi sono ispirata al *sauté de porc au cidre* francese con castagne e alle polpette siciliane con uvetta e pinoli all'interno.

### Per 4 persone

*2 cipolle a metà e a fette*

*4 cucchiari di olio di girasole o di oliva*

*500 g di macinato di maiale*

*un pizzico abbondante di noce moscata macinata*

*30 g di ribes disidratati o uvetta messi in ammollo in acqua per 30 minuti*

*25 g di pinoli*

*farina per infarinare le polpette*

*400 ml di sidro semi secco*

*una confezione da 180 g di castagne cotte intere*

*sale e pepe nero*

In una casseruola bassa grande rosolate le cipolle con l'olio a fuoco basso per circa 10 minuti finché sono scure e iniziano a caramellarsi, mescolandole spesso, poi toglietele dalla pentola.

Mettete la carne in una ciotola. Unite il sale, il pepe e la noce moscata e lavorate con vigore per ottenere una consistenza morbida e simile a un impasto. Incorporate i ribes scolati e i pinoli. Prendete piccoli pezzi di impasto e con le mani formate le polpette delle dimensioni di una noce grande, premendole bene tra i palmi.

Passate le polpette nella farina, mettetele nella casseruola e cuocetele a fuoco medio, girandole per dorarle tutte intorno. Unite il sidro e le castagne e rimettete le cipolle nella pentola. Coprite e fate sobbollire tutto per 10–15 minuti, aggiungendo sale e abbondante pepe e girando le polpette una volta, finché sono ben cotte. Servitele calde.

## PESCHE ARROSTO CON VINO DOLCE, PANNA RAPPRESA E PISTACCHI CARAMELLATI

Quando la frutta che compriamo non è matura sull'albero, cuocerla in forno è un modo per tirar fuori il massimo sapore. Il piacere sensuale dell'abbinamento di pesche arrosto con panna rappresa e pistacchi caramellati è immenso. Usate pesche mature ma non morbide.

### Per 4 persone

*4 pesche con la buccia a metà e senza nocciolo*

*120 ml di vino bianco dolce*

*60 g di zucchero superfino*

*60 g di pistacchi*

*una confezione da 113 g di panna densa (con un'alta percentuale di grassi)*

Scaldare il forno a 190°C.

Disponete le pesche in una pirofila poco profonda con il taglio verso l'alto. Versatevi sopra il vino affinché un po' rimanga nel solco lasciato dal nocciolo e cuocetele in forno per 30 minuti (il tempo dipende dalle dimensioni e dal grado di maturazione del frutto) finché sono molto tenere quando le bucate con un coltello appuntito. Lasciatele raffreddare, poi copritele e mettetele in frigorifero.

Per i pistacchi caramellati, rivestite una teglia con carta forno, poi scaldare lo zucchero in una pentola piccola a fuoco medio, controllando finché diventa liquido e pian piano ben dorato, del colore del miele scuro. Non fatelo scurire troppo.

Unite subito i pistacchi e mescolate finché sono ben coperti di caramello, poi versateli sulla teglia. Lasciateli raffreddare del tutto. Quando i pistacchi caramellati sono freddi, duri e friabili, sollevateli dalla teglia e tritateli grossolanamente.

Per servire, spalmate un po' di panna su ogni mezza pesca e distribuite sopra i pistacchi caramellati.

### Varianti

~ Al posto del vino dolce, usate vino bianco secco e 1-2 cucchiaini di zucchero.

~ Al posto della panna densa, usate panna montata o un buon yogurt greco.





**A**

acciughe: insalata di patate con tapenade di olive verdi 98  
 insalata mediterranea dalla dispensa 113  
 peperonata in agrodolce 85  
 peperoni ripieni con pane, acciughe, olive e capperi 101  
 spaghetti con acciughe e olive 167  
 tapenade 34  
 tarte pissaladière 134–5  
 aglio: aioli facile 174–5  
 bullinada 210  
 crema di baccalà, patate e aglio 190–1  
 pasta con pomodoro fresco, aglio e basilico 168  
 patate arrosto al limone con ciliegini e aglio 124  
 pesce in padella con aglio, aceto e peperoncino 198–9  
 pollo all’uva 228–9  
 spaghetti aglio, olio e peperoncino 165  
 teglia di pollo con olive e limoni bolliti 224–6  
 verdure estive arrosto 122  
 agnello: agnello con miele e rosmarino 261  
 costolette di agnello tenere 252  
 daube provenzale 255  
 polpette con amarene 249  
 spalla d’agnello arrosto con couscous, datteri e mandorle 262–3  
 agrodolce, peperonata in 85  
 albicocche: budino di mandorla con composta di albicocche 302  
 pollo con albicocche e pistacchi 235  
 amarene, polpette con 249  
 amaretti, zuppa di zucca con pasta e 68  
 anatra: cosce di anatra arrosto con pesche 244–5  
 anice stellato: granita alla pera e anice 295  
 arance: frutti di bosco freschi con caramello all’arancia 270  
 gelatina alla sangria 274  
 granita all’arancia e limone 295  
 panna montata all’arancia 270  
 arrosto in teglia: teglia di pollo con olive e limoni bolliti 224–6  
 patate, punte di asparagi e uova 136  
 asparagi: “risotto” verde di orzo con piselli e asparagi 150–1

aioli facile 174–5  
 le grand aioli 177  
 seppioline al nero con vermicelli e aioli 192

**B**

baccalà: crema di baccalà, patate e aglio 190–1  
 bacon, stufato di fagioli con chorizo e 258  
 barbabietola: crema fredda di barbabietola e yogurt 63  
 basilico: crema di piselli con pistou 64  
 pasta con pomodoro fresco, aglio e basilico 168  
 pesto alla trapanese 218–19  
 bouillabaisse 214–15  
 brodetto 209  
 brodo: verdure sbollentate in brodo e vino bianco 118  
 bulgur: bulgur pilaf con ceci, melanzane e pomodori 160–1  
 insalata speziata di bulgur e frutta secca 110–11  
 pollo arrosto con bulgur, uvetta, castagne e pinoli 242–3  
 bullinada 210

**C**

caffè: parfait pralinato al caffè 289  
 calvados: parfait di mele con calvados o rum 285  
 capperi: peperoni ripieni con pane, acciughe, olive e capperi 101  
 tapenade 34  
 caramello: cipolla caramellata per guarnire 66  
 frutti di bosco freschi con caramello all’arancia 270  
 pesche arrosto con vino dolce, panna rappresa e pistacchi caramellati 290  
 carne e pollame 220–65  
 carne macinata speziata su letto di purè di melanzane e yogurt 248–9  
 pie di carne con pasta fillo 246–7  
 polpette con amarene 249  
 polpette di maiale con ribes e pinoli in salsa di sidro con castagne 251  
 vedi anche pollo, maiale, ecc.  
 carne macinata speziata su letto di purè di melanzane e yogurt 248–9  
 carote: insalata di carote arrosto speziate 102

sedano rapa, patate dolci e carote arrosto con vinaigrette al dragoncello 129  
 castagne: castagne allo sciroppo 277  
 orzo con funghi e castagne 149  
 pollo arrosto con bulgur, uvetta, castagne e pinoli 242–3  
 polpette di maiale con ribes e pinoli in salsa di sidro con castagne 251  
 cavolfiore: le grand aioli 177  
 ceci: bulgur pilaf con ceci, melanzane e pomodori 160–1  
 ceci con salsa allo yogurt e tahina 107  
 ceci con salsa allo yogurt e tahina 108  
 zuppa di yogurt con pasta e ceci 60  
 cetriolo: gazpacho andaluso 59  
 insalata di cetrioli e pomodori 84  
 insalata di yogurt e cetrioli 112  
 chaussons alle mele 282  
 chorizo: stufato di fagioli con chorizo e bacon 258  
 cioccolato, ganache al 306  
 cioccolato: torta al cioccolato 309  
 torta alle nocchie con ganache al cioccolato 306  
 cipolle: cipolla caramellata per guarnire 66  
 lenticchie e riso con datteri e cipolle caramellate 156–7  
 tarte pissaladière 134–5  
 “pie” di pollo e cipolla con aromi marocchini 232  
 clafoutis alle prugne 301  
 coda di rospo: brodetto 209  
 bullinada 210  
 cuscusu imperiale di pesce alla trapanese 218–19  
 gelatina di pesce 178–9  
 composta di albicocche 302  
 “confettura” di pomodori, riso alle erbe con 155  
 couscous: couscous di verdure 142–3  
 spalla d’agnello arrosto con couscous, datteri e mandorle 262–3  
 cozze: bouillabaisse 214–15  
 crostate: crostata al limone 298  
 tarte pissaladière 134–5  
 crème fraîche: spinaci, uvetta, pinoli e crème fraîche con polenta 148  
 curcuma: purè di ceci con curcuma 108  
 riso alla curcuma con spinaci e salsa allo yogurt 154  
 cuscusu imperiale di pesce alla trapanese 218–19

**D**

datteri: lenticchie e riso con datteri e cipolle caramellate 156–7  
 spalla d’agnello arrosto con couscous, datteri e mandorle 262–3  
 daube provenzale 255  
 dolci: chausson alle mele 282  
 dolci di mandorle e pinoli 278  
 millefoglie dolci al formaggio 284

**E**

erbe: formaggio di capra fresco con erbe e olive 37  
 frittata con formaggio ed erbe 130–1  
 purè di patate alle erbe con olio d’oliva 123  
 riso alle erbe con “confettura” di pomodori 155

**F**

fagioli bianchi con vongole 187  
 fagiolini: le grand aioli 177  
 finocchio: bouillabaisse 214–15  
 finocchio con pesche e formaggio di capra 82  
 focaccia 31–2  
 foglie verdi, insalata di agrumi con 76  
 formaggio: bulgur pilaf con ceci, melanzane e pomodori 160–1  
 crema di piselli con pistou 64  
 cubetti di polenta al formaggio al forno 48  
 finocchio con pesche e formaggio di capra 82  
 formaggio di capra fresco con erbe e olive 37  
 frittata con formaggio ed erbe 130–1  
 insalata di cetrioli e pomodori 84  
 lenticchie e riso con datteri e cipolle caramellate 156–7  
 malloreddus al caprino fresco 164  
 melanzane con salsa piccante al miele e formaggio di capra 106  
 millefoglie dolci al formaggio 284  
 mozzarella alla panna con pomodorini 94  
 polenta cremosa con funghi 146–7  
 formaggio di capra: finocchio con pesche e formaggio di capra 82  
 formaggio di capra fresco con erbe e olive 37  
 malloreddus al caprino fresco 164  
 melanzane con salsa piccante al miele

e formaggio di capra 106  
 freekeh, pollo con 236–7  
 frittata con formaggio ed erbe 130–1  
 frutta: budino di riso con frutta sciropata 297  
 frutta secca: insalata speziata di bulgur e frutta secca 110–11  
 frutti di bosco: frutti di bosco freschi con caramello all’arancia 270  
 funghi: orzo con funghi e castagne 149  
 polenta cremosa con funghi 146–7

**G**

gamberi: bouillabaisse 214–15  
 cuscusu imperiale di pesce alla trapanese 218–19  
 gelatina di pesce 178–9  
 spaghetti con gamberi alla provenzale 197  
 gazpacho andaluso 59  
 gelatina: gelatina alla sangria 274  
 gelatina di pesce 178–9  
 gelatina dolce al vino moscato con uva moscato 273  
 gelatina alla sangria 274  
 gelatina al vino moscato con uva moscato 273  
 gelatina di pesce 178–9  
 gelatina dolce al vino moscato con uva moscato 273  
 gelato: gelato andaluso con uvetta e vino dolce 296  
 parfait di mele con calvados o rum 285  
 parfait pralinato al caffè 289  
 gelato andaluso con uvetta e vino dolce 296  
 granita alla pera e anice 295  
 granite: granita alla pera e anice 295  
 granita al latte e miele 295  
 granita all’arancia e limone 295  
 le granite di Nadia 295

**I**

insalata di agrumi con foglie verdi 76  
 insalata di carote arrosto speziate 102  
 insalata di farro e pomodoro 95  
 insalata di granchio 182  
 insalata di polpo al vino rosso e patate 188  
 insalata mediterranea dalla dispensa 113  
 insalata speziata di bulgur e frutta secca 110–11  
 insalate: finocchio con pesche e

formaggio di capra 82  
 insalata di agrumi con foglie verdi 76  
 insalata di carote arrosto speziate 102  
 insalata di cetrioli e pomodori 84  
 insalata di farro e pomodoro 95  
 insalata di granchio 182  
 insalata di olive verdi, noci e melagrana 51  
 insalata di patate con tapenade di olive verdi 98  
 insalata di peperoni rossi e pomodori 88–9  
 insalata di polpo al vino rosso e patate 188  
 insalata di yogurt e cetrioli 112  
 insalata mediterranea dalla dispensa 113  
 insalata speziata di bulgur e frutta secca 110–11  
 rucola con pancetta e uva 79  
 intingoli: purè di melanzane 43  
 salsa muhammara con noci e peperoni arrosto 38  
 tarama 33

**L**

labneh 45  
 latte: budino di riso con frutta sciropata 297  
 granita al latte e miele 295  
 latte condensato: parfait pralinato al caffè 289  
 le grand aioli 177  
 le granite di Nadia 295  
 lenticchie: lenticchie e riso con datteri e cipolle caramellate 156–7  
 zuppa egiziana di lenticchie rosse 66  
 limone: crostata al limone 298  
 granita all’arancia e limone 295  
 patate arrosto al limone con ciliegini e aglio 124  
 tagliolini al limone 162  
 teglia di pollo con olive e limoni bolliti 224–6  
 zuppa di pollo con uova e limone 67

**M**

mandorle: amandines 278  
 budino di mandorla con composta di albicocche 302  
 dolci di mandorle e pinoli 278  
 pesto alla trapanese 218–19  
 spalla d’agnello arrosto con couscous,

datteri e mandorle 262–3  
 torta al cioccolato 309  
 manzo: carne macinata speziata su letto di purè di melanzane e yogurt 248–9  
 daube provenzale 255  
 pie di carne con pasta fillo 246–7  
 Marsala: mousse di fegatini di pollo 52  
 melagrana: insalata di olive verdi, noci e melagrana 51  
 melanzane: bulgur pilaf con ceci, melanzane e pomodori 160–1  
 carne macinata speziata su letto di purè di melanzane e yogurt 248–9  
 melanzane con condimento alla melagrana e salsa allo yogurt 104–5  
 melanzane con salsa piccante al miele e formaggio di capra 106  
 purè di melanzane 43  
 mele: chausson alle mele 282  
 gelatina alla sangria 274  
 parfait di mele con calvados o rum 285  
 mercati del contadino 97  
 merluzzo: gelatina di pesce 178–9  
 le grand aioli 177  
 miele: agnello con miele e rosmarino 261  
 granita al latte e miele 295  
 melanzane con salsa piccante al miele e formaggio di capra 106  
 pollo con salsa speziata al miele coperto di vermicelli 240–1  
 millefoglie dolci al formaggio 284  
 misto di verdure primaverili 121  
 mousse di fegatini di pollo 52

## N

nasello: bullinada 210  
 cuscusu imperiale di pesce alla trapanese 218–19  
 pesce in padella con aglio, aceto e peperoncino 198–9  
 nocciole: insalata speziata di bulgur e frutta secca 110–11  
 parfait pralinato al caffè 289  
 torta alle nocciole con ganache al cioccolato 306  
 noci: insalata di olive verdi, noci e melagrana 51  
 salsa muhammara con noci e peperoni arrosto 38  
 torta alle noci 310

## O

olive: formaggio di capra fresco con erbe e olive 37  
 insalata di olive verdi, noci e melagrana 51  
 insalata mediterranea dalla dispensa 113  
 peperonata in agrodolce 85  
 peperoni ripieni con pane, acciughe, olive e capperi 101  
 salsa verde 204  
 spaghetti con acciughe e olive 167  
 tapenade 34, 98  
 tarte pissaladière 134–5  
 teglia di pollo con olive e limoni bolliti 224–6  
 omelette di patate 132  
 orata: pesce fritto con salsa al cumino e tahina 208  
 pesce in padella con aglio, aceto e peperoncino 198–9  
 orzo: orzo con funghi e castagne 149  
 “risotto” verde di orzo con piselli e asparagi 150–1

## P

pancetta: daube provenzale 255  
 rucola con pancetta e uva 79  
 stufato di fagioli con chorizo e bacon 258  
 pane: focaccia 31–2  
 gazpacho andaluso 59  
 salsa muhammara con noci e peperoni arrosto 38  
 pangrattato: peperoni ripieni con pane, acciughe, olive e capperi 101  
 panna: castagne allo sciroppo 277  
 crema di baccalà, patate e aglio 190–1  
 crema di piselli con pistou 64  
 ganache al cioccolato 306  
 mousse di fegatini di pollo 52  
 mozzarella alla panna con pomodorini 94  
 panna montata alla rosa 281  
 panna montata all’arancia 270  
 parfait pralinato al caffè 289  
 pesche arrosto con vino dolce, panna rappresa e pistacchi caramellati 290  
 tagliolini al limone 162  
 panna montata alla rosa 281  
 parfait: parfait di mele con calvados o rum 285  
 parfait pralinato al caffè 289  
 pasta: malloreddus al caprino fresco 164

pasta con pomodoro fresco, aglio e basilico 168  
 spaghetti aglio, olio e peperoncino 165  
 spaghetti con acciughe e olive 167  
 spaghetti con gamberi alla provenzale 197  
 tagliolini al limone 162  
 vedi anche vermicelli  
 zuppa di pollo con uova e limone 67  
 zuppa di yogurt con pasta e ceci 60  
 zuppa di zucca con pasta e amaretti 68  
 pasta fillo, pie di carne con 246–7  
 pasta sfoglia: chausson alle mele 282  
 millefoglie dolci al formaggio 284  
 “pie” di pollo e cipolla con aromi marocchini 232  
 patate: bouillabaisse 214–15  
 brodetto 209  
 bullinada 210  
 crema di baccalà, patate e aglio 190–1  
 insalata di patate con tapenade di olive verdi 98  
 insalata di polpo al vino rosso e patate 188  
 le grand aioli 177  
 omelette di patate 132  
 patate, punte di asparagi e uova 136  
 patate arrosto al limone con ciliegini e aglio 124  
 purè di patate alle erbe con olio d’oliva 123  
 triglie con purè di patate alla provenzale 201  
 patate dolci: sedano rapa, patate dolci e carote arrosto con vinaigrette al dragoncello 129  
 peperonata in agrodolce 85  
 peperoncini: pesce in padella con aglio, aceto e peperoncino 198–9  
 spaghetti aglio, olio e peperoncino 165  
 peperoni: gazpacho andaluso 59  
 insalata di peperoni rossi e pomodori 88–9  
 insalata mediterranea dalla dispensa 113  
 peperonata in agrodolce 85  
 peperoni ripieni con pane, acciughe, olive e capperi 101  
 salsa muhammara con noci e peperoni arrosto 38  
 pesce 170–219  
 brodetto 209  
 bullinada 210  
 crema di baccalà, patate e aglio 190–1

cuscusu imperiale di pesce alla trapanese 218–19  
 gelatina di pesce 178–9  
 insalata di patate con tapenade di olive verdi 98  
 insalata mediterranea dalla dispensa 113  
 le grand aioli 177  
 peperonata in agrodolce 85  
 peperoni ripieni con pane, acciughe, olive e capperi 101  
 pesce alla provenzale con salsa al pomodoro 202–3  
 pesce fritto con salsa al cumino e tahina 208  
 pesce in padella con aglio, aceto e peperoncino 198–9  
 salmone al cartoccio con salsa verde 204  
 spaghetti con acciughe e olive 167  
 tapenade 34  
 tartare di pesce con vinaigrette al pomodoro 181  
 tarte pissaladière 134–5  
 triglie con purè di patate alla provenzale 201  
 pesche: cosce di anatra arrosto con pesche 244–5  
 finocchio con pesche e formaggio di capra 82  
 gelatina alla sangria 274  
 pesche arrosto con vino dolce, panna rappresa e pistacchi caramellati 290  
 pesto alla trapanese 218–19  
 pie: pie di carne con pasta fillo 246–7  
 “pie” di pollo e cipolla con aromi marocchini 232  
 pilaf: bulgur pilaf 242–3  
 bulgur pilaf con ceci, melanzane e pomodori 160–1  
 pinoli: dolci di mandorle e pinoli 278  
 polenta con spinaci, uvetta, pinoli e crème fraîche 148  
 pollo arrosto con bulgur, uvetta, castagne e pinoli 242–3  
 polpette di maiale con ribes e pinoli in salsa di sidro con castagne 251  
 piselli: crema di piselli con pistou 64  
 “risotto” verde di orzo con piselli e asparagi con pesche e formaggio di capra 150–1  
 pistacchi: pesche arrosto con vino dolce, panna rappresa e pistacchi caramellati 290

pollo con albicocche e pistacchi 235  
 pistou 64  
 polenta: cubetti di polenta al formaggio al forno 48  
 polenta con spinaci, uvetta, pinoli e crème fraîche 148  
 polenta cremosa con funghi 146–7  
 pollo: pollo all’uva 228–9  
 pollo al vino bianco e rosmarino 230  
 pollo arrosto con bulgur, uvetta, castagne e pinoli 242–3  
 pollo con albicocche e pistacchi 235  
 pollo con freekeh 236–7  
 pollo con salsa speziata al miele coperto di vermicelli 240–1  
 teglia di pollo con olive e limoni bolliti 224–6  
 wrap di pollo ispirato ai sapori del musakhan palestinese 231  
 “pie” di pollo e cipolla con aromi marocchini 232  
 polpette di maiale con ribes e pinoli in salsa di sidro con castagne 251  
 pomodori: brodetto 209  
 bulgur pilaf con ceci, melanzane e pomodori 160–1  
 gazpacho andaluso 59  
 insalata di cetrioli e pomodori 84  
 insalata di farro e pomodoro 95  
 insalata di peperoni rossi e pomodori 88–9  
 insalata mediterranea dalla dispensa 113  
 mozzarella alla panna con pomodorini 94  
 pasta con pomodoro fresco, aglio e basilico 168  
 patate arrosto al limone con ciliegini e aglio 124  
 pesce alla provenzale con salsa al pomodoro 202–3  
 pesto alla trapanese 218–19  
 riso alle erbe con “confettura” di pomodori 155  
 spaghetti con gamberi alla provenzale 197  
 tartare di pesce con vinaigrette al pomodoro 181  
 Porto: gelatina alla sangria 274  
 pralinato, parfait al caffè 289  
 purè di mele cotogne 281

## R

ribes: polpette di maiale con ribes e

pinoli in salsa di sidro con castagne 251  
 riso: budino di riso con frutta sciropata 297  
 lenticchie e riso con datteri e cipolle caramellate 156–7  
 riso alla curcuma con spinaci e salsa allo yogurt 154  
 riso alle erbe con “confettura” di pomodori 155  
 riso speziato allo zafferano 153  
 zuppa di pollo con uova e limone 67  
 riso speziato allo zafferano 153  
 “risotto” verde di orzo con piselli e asparagi 150–1  
 rosmarino: agnello con miele e rosmarino 261  
 pollo al vino bianco e rosmarino 230  
 rucola con pancetta e uva 79  
 rum, parfait di mele con 285

## S

salmone: salmone al cartoccio con salsa verde 204  
 tartare di pesce con vinaigrette al pomodoro 181  
 salsa muhammara con noci e peperoni arrosto 38  
 salsa verde 204  
 sciroppo, castagne allo 277  
 sedano rapa: sedano rapa, patate dolci e carote arrosto con vinaigrette al dragoncello 129  
 seppie: seppioline al nero con vermicelli e aioli 192  
 sidro: polpette di maiale con ribes e pinoli in salsa di sidro con castagne 251  
 spigola: pesce fritto con salsa al cumino e tahina 208  
 pesce in padella con aglio, aceto e peperoncino 198–9  
 spinaci: polenta con spinaci, uvetta, pinoli e crème fraîche 148  
 riso alla curcuma con spinaci e salsa allo yogurt 154  
 stufati: bouillabaisse 214–15  
 daube provenzale 255  
 stufato di fagioli con chorizo e bacon 258  
 stufato di fagioli con chorizo e bacon 258

## T

tahina: ceci con salsa allo yogurt e tahina 107  
 pesce fritto con salsa al cumino e tahina 208  
 salsa allo yogurt 104–5  
 tapenade 34, 98  
 tarama 33  
 tartare: tartare di pesce con vinaigrette al pomodoro 181  
 torte: torta al cioccolato 309  
 torta alle nocciole con ganache al cioccolato 306  
 torta alle noci 310  
 torta allo yogurt 305  
 trapanese, pesto alla 218–19  
 triglie con purè di patate alla provenzale 201

## U

uova: dolci di mandorle e pinoli 278  
 frittata con formaggio ed erbe 130–1  
 gelato andaluso con uvetta e vino dolce 296  
 insalata mediterranea dalla dispensa 113  
 le grand aioli 177  
 omelette di patate 132  
 patate, punte di asparagi e uova 136  
 torta al cioccolato 309  
 torta alle nocciole con ganache al cioccolato 306  
 zuppa di pollo con uova e limone 67  
 uova di merluzzo: tarama 33  
 uova di merluzzo affumicate: tarama 33  
 uva: gelatina dolce al vino moscato con uva moscato 273  
 pollo all’uva 228–9  
 rucola con pancetta e uva 79  
 uvetta: gelato andaluso con uvetta e vino dolce 296  
 polenta con spinaci, uvetta, pinoli e crème fraîche 148  
 pollo arrosto con bulgur, uvetta, castagne e pinoli 242–3

## V

verdure: contorni di verdure e piatti condivisi 114–37  
 couscous di verdure 142–3  
 misto di verdure primaverili 121  
 vedi anche carote, piselli, ecc.  
 verdure estive arrosto 122

verdure sbollentate in brodo e vino bianco 118  
 verdure estive arrosto 122  
 vermicelli: pollo con salsa speziata al miele coperto di vermicelli 240–1  
 pollo con salsa speziata al miele coperto di vermicelli 240–1  
 sepioline al nero con vermicelli e aioli 192

vinaigrette: vinaigrette al dragoncello 129  
 vinaigrette al pomodoro 181  
 vinaigrette al dragoncello 129  
 vino bianco: pesche arrosto con vino dolce, panna rappresa e pistacchi caramellati 290  
 pollo al vino bianco e rosmarino 230  
 verdure sbollentate in brodo e vino bianco 118  
 vino rosso: daube provenzale 255  
 insalata di polpo al vino rosso e patate 188  
 vongole: bouillabaisse 214–15  
 fagioli bianchi con vongole 187

## W

wrap: wrap di pollo ispirato ai sapori del musakhan palestinese 231

## Y

yogurt: carne macinata speziata su letto di purè di melanzane e yogurt 248–9  
 ceci con salsa allo yogurt e tahina 107  
 crema fredda di barbabietola e yogurt 63  
 insalata di yogurt e cetrioli 112  
 labneh 45  
 riso alla curcuma con spinaci e salsa allo yogurt 154  
 salsa allo yogurt 104–5, 242–3  
 torta allo yogurt 305  
 zuppa di yogurt con pasta e ceci 60

## Z

zafferano, riso speziato allo 153  
 zucchine grigliate in agrodolce alla menta 93  
 zuppa di zucca con pasta e amaretti 68  
 zuppa egiziana di lenticchie rosse 66  
 zuppe 54–71  
 brodetto 209  
 bullinada 210

crema di piselli con pistou 64  
 crema fredda di barbabietola e yogurt 63  
 gazpacho andaluso 59  
 zuppa di pollo con uova e limone 67  
 zuppa di yogurt con pasta e ceci 60  
 zuppa di zucca con pasta e amaretti 68  
 zuppa egiziana di lenticchie rosse 66

Ringrazio gli amici che sono venuti a cena negli anni e mi hanno aiutato a scegliere le ricette inserite in questo libro. La mia famiglia è sempre presente al mio tavolo e nei mesi che hanno preceduto la consegna del manoscritto, i miei figli e i miei nipoti si sono offerti di provare le ricette. Tutti hanno affrontato la cucina con passione. I loro nomi sono nella dedica. Grazie a tutti voi per i riscontri e l’entusiasmo: mi avete aiutato a rendere il libro ciò che è.

I miei sentiti ringraziamenti vanno agli amici lontani che si sono offerti di provare le ricette: ho apprezzato moltissimo le verifiche e i commenti. La scrittrice Adina Hoffman di New Haven, Connecticut, che ho conosciuto a Yale, mi ha dato anche una prospettiva statunitense. Spesso ho chiesto consigli a lei e a suo marito, il poeta Peter Cole. Jonah Freud, che sta traducendo *Med* in olandese ed è proprietaria della miglior libreria di Amsterdam, ha provato le ricette durante un viaggio sui canali francesi. È una cuoca fantastica, nonché fonte di sapere culinario per chef e scrittori che si rivolgono a lei per avere consigli. Gabrielle Sachs, moglie di mio cugino Dov e residente a Bordeaux, è infermiera cardiologica nota per la sua cucina ed è la cuoca casalinga più appassionata che conosca. Ha dato un punto di vista francese alle ricette ed è stata la mia “super tester”. Quasi non riesco a star dietro alle sue richieste di altre ricette da provare e attendevo i suoi commenti e suggerimenti, sperando in un “*délicieux! Dov a adoré*”.

Sono più riconoscente di quanto possa esprimere a parole alla mia agente Lizzy Kremer per la sua amicizia vera e per il suo supporto senza limiti in questi molti anni, nonché per i suoi incoraggiamenti, consigli e sostegno per questo libro. Grazie anche per aver provato le ricette, Lizzy: i tuoi commenti sono stati di grande aiuto. Lavorare con te è un enorme privilegio e piacere. Grazie anche a Maddalena Cavaciuti, assistente di Lizzy da David Higham, per aver testato le ricette: ho molto apprezzato la sua esperienza di italiana.

Sono emozionata ed entusiasta per il magnifico libro che Ebury ha prodotto e grazie a Andrew Goodfellow, Lizzy Gray, Laura Higginson e Celia Palazzo per l’impegno nel renderlo il migliore possibile. Mi sento fortunata e grata di aver pubblicato con voi. Un grazie speciale a Andrew per il titolo e a Celia, mia redattrice, per aver reso tutto possibile e per aver messo insieme la squadra da sogno che lo ha creato. Devo ringraziare tanto anche Emily Brickell, subentrata a Celia dopo la nascita del suo bambino.

Sono piena di ammirazione e gratitudine per Emily Preece-Morrison, redattrice instancabile e project manager, per la sua attenzione e dedizione, per il modo eccezionale in cui ha catturato lo spirito del libro, ispirato il team creativo e per aver fatto funzionare il tutto. Grazie a Maggie Ramsay, revisore, per il suo occhio infallibile e la sua cura per i dettagli; a Frankie Unsworth, incredibile food e prop stylist, per aver creato un’atmosfera mediterranea per gli scatti e alla sua assistente Izy Hossack per la cucina.

Io adoro la fotografia poetica di Susan Bell. Ha un tocco magico. Le sue fotografie di cibo sono semplici e seducenti al contempo e fanno venir voglia di cucinare. I suoi scatti di viste sul mare e paesaggi sono commoventi e rendono felici anche se non ci si può recare in quei luoghi. Adoro anche il design coinvolgente di Dave Brown e il modo in cui ha usato il mare e i panorami e come ha cucito insieme le magnifiche fotografie di tutto il Mediterraneo, alcune fatte da lui, in una tela poetica. Grazie a Susan e Dave per aver reso questo libro un’opera d’arte.

Devo ringraziare la squadra di Ebury che ha lavorato alla produzione, alla vendita e alla promozione di *Med*: Lucy Harrison, Stephenie Naulls, Claire Scott, Antony De Rienzo e Fiona Atkinson; grazie anche a Vanessa Forbes e Anjali Nathani per aver gestito con abilità le edizioni straniere, e ad Anjali anche per aver organizzato l’incontro durante la fiera del libro di Francoforte.

Mentre cucinavo le ricette per *Med*, pensavo con affetto alle persone che ho conosciuto in diversi paesi mentre facevo ricerche sulla loro gastronomia, in particolare a coloro che hanno cucinato per me, mi hanno insegnato e mi hanno fatto da guida in quei luoghi. Mi hanno fatto entrare nelle loro vite e loro sono entrati nella mia. Sono ancora in contatto con molti di loro, ci chiamiamo e ci incontriamo. Sarò per sempre grata a loro per aver arricchito la mia vita con molto più che delle ricette.

## CREDITI DELLE FOTOGRAFIE

Tutte le fotografie sono di Susan Bell, tranne le seguenti:

pp. 28, 158, 159, 213, 216, 238–239, 265 © Claudia Roden; pp. 4–5, 70 in alto, 86–87, 114–15, 138–9 © Dave Brown; pp. 74, 96, 97, 140, 170–1, 176, 206–7, 260 © Alamy; pp. 220–1 © Getty/iStock

“Non potrei amare di più questo libro. È già un classico, ricco di saggezza, generosità e delizie alla portata di tutti. Ogni pagina è una benedizione”.

Nigella Lawson

# • iterraneo

Pioniera del food writing, Claudia Roden ci ha fatto conoscere la bontà dell'olio d'oliva, della melassa di melagrana e dell'harissa alla rosa, rivoluzionando il nostro approccio agli ingredienti e alla cucina.

In questa nuovissima raccolta di ricette, Claudia condivide una vita di viaggi e storie e mostra i tanti e variegati sapori del Mediterraneo attraverso il cibo semplice intriso di sole che cucina oggi.



Guido Tommasi Editore

[www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it)

**35 €** IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 367 1



9 788867 533671