

a modern way to cook

Oltre 150 ricette furbe, veloci e gustose
per i piatti di tutti i giorni



“Non c'è dubbio:
Anna Jones
è la nuova Nigella”

ANNA JONES

Guido Tommasi Editore

THE TIMES

Omelette cremosa alle erbe verdi

Preparo questa ricetta quando le mie energie e gli ingredienti sono agli sgoccioli, ed è anche ottima per finire gli ultimi ciuffi di erbe aromatiche.

Oltre a essere uno dei miei cibi preferiti, le omelette sono il piatto veloce per eccellenza: bastano meno di 15 minuti per cucinarne di deliziose. Per idee aggiuntive su come prepararne, andate a pagina 34–35. Di solito le omelette che preparo sono tenere e cremose, e le guarnisco solo con erbe aromatiche. A volte, invece, aggiungo anche della rucola e della vinaigrette speziata.

Potete usare qualsiasi erba aromatica abbiate a portata di mano: la mia combinazione preferita è basilico, menta, aneto e dragoncello. La qualità delle uova, poi, è fondamentale: cercate di usare le uova migliori che trovate, come quelle biologiche e da allevamento all'aperto, dal tuorlo giallo vivido.

DOSI PER 2

4 uova da allevamento all'aperto o biologiche
2 mazzetti di erbe aromatiche, a scelta tra menta, prezzemolo, aneto, erba cipollina, dragoncello, cerfoglio e basilico
una noce di burro o dell'olio di cocco

PER IL RIPIENO

qualche cucchiaino di feta, ricotta o formaggio di capra
la scorza grattugiata di un limone non trattato
una manciata di spinaci o altra verdura

PER IL CONTORNO

qualche ciuffo di rucola o di crescione

Preparate tutti gli strumenti e gli ingredienti: avrete bisogno di un'ampia padella antiaderente.

Rompete le uova in una scodella, aggiungete un po' di sale e un po' di pepe e sbattete il tutto con una forchetta, poi tritate finemente le erbe e unitele al composto.

Nel frattempo scaldate la padella e, una volta calda, oliatela o imburratela in modo da coprire uniformemente tutta la superficie.

Versate nella padella il composto con le uova. Lasciatele cuocere per una ventina di secondi e poi, con la forchetta, trascinate delicatamente l'omelette dagli angoli verso il centro della padella, inclinando quest'ultima in modo da ricoprire con le uova ancora crude lo spazio lasciato vuoto. Ripetete quest'operazione in punti diversi cinque o sei volte, in modo da ottenere una superficie ondulata con diverse tonalità di giallo. A questo punto continuate la cottura per un minuto o due con il fuoco a media potenza.

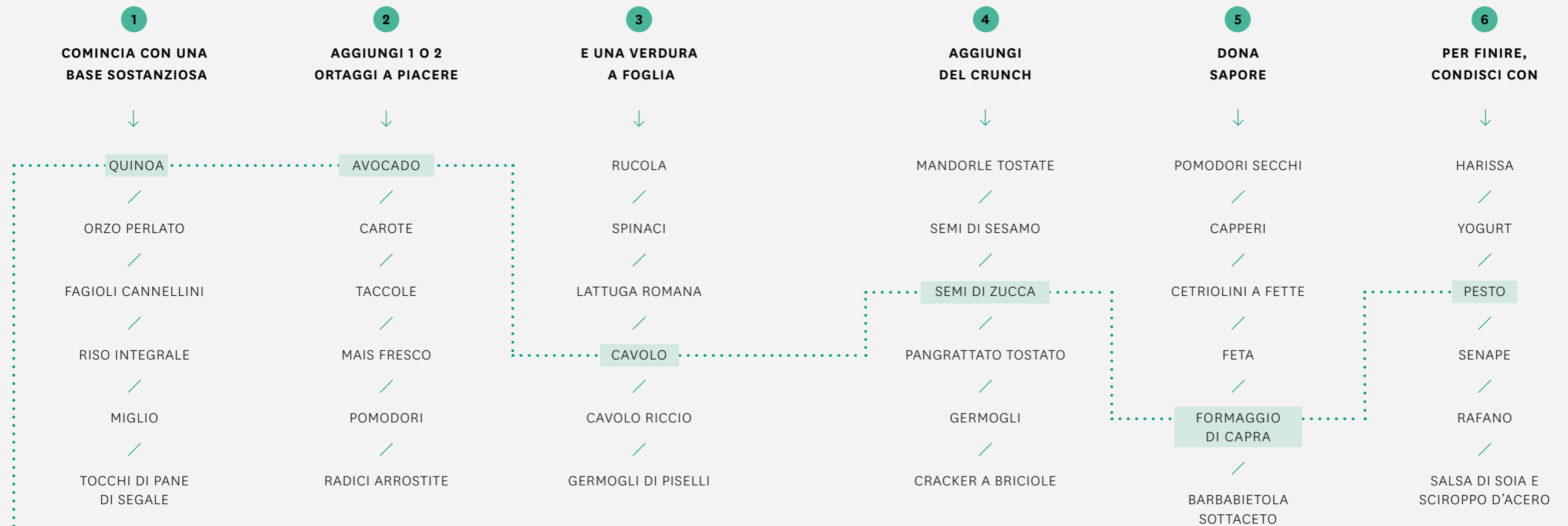


insalate da scrivania

Fare pranzo al volo o alla scrivania, di fretta, può essere noioso e monotono. Seguite questi consigli: le vostre insalate saranno sostanziose grazie ai cereali o ai legumi e si conserveranno bene per il viaggio.

Scegliete un elemento per colonna e posizionateli a strati in un contenitore ermetico: assicuratevi di partire dai più pesanti (i cereali) per arrivare ai più leggeri (le verdure a foglia).

Preparate il condimento in un barattolino di vetro oppure in una piccola ciotola che potete sigillare con la pellicola trasparente. Di solito ai condimenti suggeriti aggiungo anche un cucchiaino di olio di oliva, una spruzzata di succo di limone, sale e pepe. In questo modo, inoltre, i nutrienti dell'insalata vengono valorizzati, perché i grassi buoni dell'olio facilitano l'assimilazione da parte del nostro organismo.



ESEMPIO

Flatbread con purea di avocado, olive e tahina

Cerco il più possibile di aggiungere gli avocado in ogni ricetta: adoro la loro consistenza ricca, cremosa, simile al burro. Negli ultimi anni il toast con l'avocado è presente in qualsiasi menù, sia per colazione che per pranzo; è un piatto con cui sono cresciuta e sicuramente l'amore per questo frutto mi è stato tramandato da mia madre.

Ho pensato, però, che fosse il caso di cambiare aria, accostando alla bontà dell'avocado alcuni sapori inusuali. In questa ricetta, infatti, aggiungo la tahina, le olive e il limone per creare uno dei miei pranzi preferiti.

Questa purea, poi, è altrettanto buona su una fetta di pane tostato; a volte raddoppio le quantità e la accompagno con delle tortillas per creare uno snack fantastico, ideale quando ci sono molti invitati.

Preparate tutti gli ingredienti.

Tagliate a metà l'avocado e snocciolatelo, poi trasferite la polpa in una scodella aggiungendo sale e pepe. Spremete e unite il succo del limone e della clementina (o arancia). Aggiungete la tahina e pestate il composto fino a ottenere una purea grezza.

Snocciate le olive, fatele a pezzetti e aggiungetele nella ciotola; grattugiate o sminuzzate l'aglio, unitelo al composto e mescolate.

Scaldate i flatbread in una padella a secco o direttamente sul fornello, girandoli una volta che si sono abbrustoliti leggermente: ci vorrà una manciata di secondi sul fuoco, e da 30 secondi a un minuto in padella.

Tagliateli in quattro parti e spalmateci sopra la purea di avocado. Completate il tutto con una spolverata di scaglie di peperoncino, semi di cumino tostati ed erbe fresche. Se gradite, aggiungete sopra un po' di feta sbriciolata.

DOSI PER 2 COME PRANZO,
O PER 4 COME SNACK

2 avocado maturi
½ limone
1 clementina, o ½ arancia
2 cucchiari di tahina
2 manciate di olive Kalamata
½ spicchio piccolo d'aglio

PER SERVIRE

4 flatbread o tortillas
peperoncino in scaglie
semi di cumino tostati
erbe aromatiche fresche
(io uso l'aneto, il basilico
o il prezzemolo)
feta (a piacere)



Pancake di grano saraceno alla barbabietola

Il grano saraceno e la barbabietola rendono questi pancake più sani rispetto a quelli classici. Se non riuscite a procurarvi la farina di grano saraceno potete sostituirla con quella di farro o con quella integrale.

Questo piatto offre una grande varietà di bellissimi colori: rosso, verde, arancione e marrone dorato. Al posto delle barbabietole potete usare le carote e guarnire i pancake con mandorle e scorza di lime.

Preparate ingredienti e strumenti.

In una ciotola mescolate la farina di grano saraceno con il lievito; aggiungete per primo il latte e, sbattendo, incorporate l'uovo (se usate i semi di chia, aggiungete anche 3 cucchiai d'acqua fredda). Aggiungete un pizzico di sale e la barbabietola, dopo averla grattugiata finemente. Lasciate riposare il composto mentre vi occupate del resto: deve assumere una consistenza piuttosto densa, che potrete modificare aggiungendo altro latte.

Scaldare una padella a fuoco alto e fate tostare bene le nocchie, poi mettetele da parte. Snocciate le olive e fatele soffriggere in padella con dell'olio di cocco. Quando iniziano ad avere una leggera crosticina, mettetele da parte.

Per realizzare i pancake aggiungete nella padella altro olio e quando è bollente iniziate a formare con la pastella delle piccole medaglie, impiegando due cucchiari per ognuna. Fate cuocere per 2-3 minuti e quando sulla superficie iniziano a comparire delle bolle e i lati si asciugano, girate le frittelle e continuate la cottura per 1-2 minuti. Per fare più in fretta, potete usare due padelle contemporaneamente.

Quando tutti i pancake sono pronti impilateli in quattro piatti e guarniteli generosamente con formaggio di capra fresco, nocchie croccanti, un pugno di insalata, olive croccanti e scorza di arancia grattugiata.

DOSI PER 4
(12 PANCAKE)

250 g di farina di grano saraceno
1 cucchiaio abbondante di lievito in polvere
250-300 ml di latte di mandorla non zuccherato o di latte vaccino
1 uovo biologico o 1 cucchiaio di semi di chia
1 barbabietola media pelata
50 g di nocchie pelate
100 g di olive nere
olio di cocco
125 g di formaggio di capra fresco
4 piccole manciate di insalata
1 arancia non trattata



Stufato di zucchine con ceci croccanti

Questa è una versione veloce e deliziosa della ratatouille, un piatto classico della mia infanzia. Invece del forno uso la griglia per cuocere velocemente le zucchine e aggiungere un aroma dolce e affumicato.

Di solito la mangio con insalata, quinoa o pane, ma per renderla ancora più sostanziosa potete accompagnarla con dell'halloumi grigliato o della ricotta al forno (pagina 90). Se ne avanzate, è ottima in un panino o in un'omelette.

Preriscaldare il grill ad alta temperatura e preparare l'occorrente. Per questa ricetta un robot da cucina con l'accessorio per grattugiare può velocizzare la preparazione, ma se non ce l'avete usate una grattugia normale.

Grattugiate le zucchine e disponetele uniformemente su una teglia, conditele con sale, pepe e un filo d'olio e fatele cuocere e abbrustolire per 20 minuti, girando ogni due minuti circa.

Nel frattempo scaldate una padella a fuoco medio. Sminuzzate finemente la cipolla e fatela soffriggere per circa 5 minuti con un po' di olio d'oliva e le foglie di timo per farla ammorbidire.

Tagliate finemente i peperoni, i pomodorini e l'aglio, e quando la cipolla è dorata aggiungete tutto alla teglia delle zucchine e fate cuocere per altri 10-15 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Rimettete la padella sul fuoco vivace e aggiungete altro olio d'oliva. Unite i ceci, un pizzico di sale e pepe e la scorza del limone e fate rosolare finché i ceci non saranno dorati e croccanti. Cuocete per circa 10 minuti continuando a girare regolarmente.

Quando le zucchine e il resto degli ingredienti si sono ammorbiditi e parzialmente abbrustoliti unite i ceci. Servite il tutto con insalata condita con il limone.

DOSI PER 4

4 zucchine medie
olio d'oliva
1 cipolla rossa
½ mazzetto di timo fresco
230 g di peperoni rossi grigliati
550 g di pomodori ciliegini
2 spicchi d'aglio
una scatola da 400 g di ceci,
o 250 g di ceci cotti in casa
(vedere pagine 241-5)
1 limone non trattato





Acai bowl

Un'estate in Brasile mi sono rimpinzata di acai bowl, che sono ancora oggi una delle mie ricette preferite per iniziare la giornata. Nel mondo *healthy* le bowl cremose ormai sono diventate di moda, questa per me è stata la prima. Si mangia fredda, ma è perfetta sia in estate che in inverno.

I frutti dell'acai vengono considerati un superfood per la grande quantità di nutrienti che contengono: sono ricchi di antiossidanti, aminoacidi e acidi grassi Omega. In Gran Bretagna, però, è difficile trovarli surgelati, e ancora di più freschi, per cui uso quelli in polvere. La polvere non è molto economica, ma il loro apporto di nutrienti la rende un buon investimento per la salute. Se proprio non riuscite a trovarla, potete sostituire la polvere con i frutti di bosco surgelati.

DOSI PER 2 BOWL

1 banana grande (se possibile surgelata, vedere introduzione)
200 g di frutti di bosco freschi o surgelati (2 manciate)
3 cucchiaini di acai in polvere
1 cucchiaino di miele liquido
100 ml di latte a vostra scelta (io uso quello di mandorla non zuccherato)

GUARNITE CON UNA DELLE SEGUENTI OPZIONI

muesli
semi (io uso semi di canapa e di zucca)
polline d'api
bacche di goji
mandorle tritate
cocco in scaglie
miele
burro di frutta secca

In questa ricetta uso le banane congelate: surgelarle è un ottimo modo per non sprecare quelle che avanzano, ma ricordatevi di pelarle. Io le taglio in rondelle da circa 2 cm e le metto in un sacchetto da freezer richiudibile, poi le dispongo uniformemente, in modo che i pezzi non si attacchino tra loro.

Preparate gli ingredienti.

Mettete la banana, i frutti di bosco, la polvere di acai, il miele e la maggior parte del latte nel frullatore e azionatelo finché non ottenete un composto cremoso; se necessario, per renderlo più liquido, aggiungete altro latte. L'obiettivo è creare una consistenza spessa, simile a quella del gelato. Se avete solo un frullatore a immersione, per ottenere lo stesso risultato vi basterà una caraffa e un po' di determinazione.

Distribuite la crema nelle ciotole, guarnite con il topping a vostra scelta e immaginate di essere sulla spiaggia di Ipanema.



Anna Jones è chef, food writer e food stylist. Ha lavorato per diversi anni insieme a Jamie Oliver, contribuendo dietro le quinte alla scrittura e alla realizzazione di libri, show televisivi e campagne alimentari del popolare cuoco inglese. Ha collaborato inoltre con alcuni dei maggiori brand gastronomici del Regno Unito e con famosi chef. È anche l'autrice di *A Modern way to eat. Oltre 200 gustose ricette vegetariane (per sentirvi incantevoli)*, acclamato come libro dell'anno, e di *The Modern Cook's Year. Vive, scrive e cucina a Hackney, nell'East London.*





Il cibo, per me, è una celebrazione: tre occasioni al giorno per sedersi, condividere e gioire, nutrendo me stessa e le persone che amo con ingredienti speciali. Stare nella mia cucina mi mette in connessione con le mete più remote in cui ho viaggiato, ma allo stesso tempo mi ancora saldamente al luogo e alla stagione in cui sono, quando con il freddo, ad esempio, vedo arrivare le prime arance sanguinelle, oppure, nei primi giorni di primavera, l'aglio selvatico. Sono queste le cose che ispirano la mia cucina.

Questo libro è il mio quaderno delle ricette, ce ne sono più di 150, tutte ricche di sapori e consistenze. La mia speranza è che siano capaci di rivoluzionare il vostro modo di cucinare e di mangiare, così come hanno fatto a casa mia. È una cucina moderna, che sfrutta al massimo l'intero ventaglio di cereali e verdure, usando i loro sapori e le loro consistenze per trasformare i vostri pasti in banchetti semplici e veloci. Ne sono veramente orgogliosa.

35€ IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 374 9



9 788867 533749



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it