

MORTAIO & PESTELLO

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



Guido Tommasi Editore

© Edizione italiana:
Guido Tommasi Editore, 2022
Tutti i diritti riservati
www.guidotommasi.it

Testi © Valerie Aikman-Smith, Ghillie Basan, Fiona Beckett, Jordan Bourke, Chloe Coker e Jane Montgomery, Philip Dennhardt e Kristin Jensen, Ursula Ferrigno, Amy Ruth Finegold, Mat Follas, Liz Franklin, Felipe Fuentes Cruz & Ben Fordham, Nicola Graimes, Dunja Gulin, Carol Hilker, Kathy Kordalis, Jenny Linford, Nitisha Patel, Louise Pickford, James Porter, Laura Santtini, Janet Sawyer, Laura Washburn-Hutton, 2021

Raccolta di ricette a cura di Julia Charles

Progetto grafico e fotografie
© Ryland Peters & Small, 2021

Traduzione: Maria Silvia La Luce
Revisione: Giusy Marzano

© Edizione originale con il titolo
"MORTAR & PESTLE", 2021
Ryland Peters & Small
20-21 Jockey's Fields
London WC1R 4BW
e
341 E 116th St, New York NY 10029
www.rylandpeters.com

Vietata ogni riproduzione, totale o parziale,
su qualunque supporto, in particolare la
fotocopia e il microfilm, senza l'esplicita
autorizzazione scritta dell'editore.

ISBN: 978 88 6753 332 9

Stampato in Cina

Note:

- Tutti i cucchiari si intendono rasi nelle misurazioni se non altrimenti specificato.
- Tutte le uova si intendono medie. Uova cotte in modo parziale o crude non devono essere servite a persone anziane, fragili, bambini, donne in gravidanza o a persone con sistema immunitario compromesso.
- Il forno deve essere scaldato alle temperature indicate. Consigliamo di utilizzare un termometro da forno. Se usate un forno ventilato, regolate le temperature in base alle istruzioni del produttore.
- Quando una ricetta richiede la scorza di agrumi grattugiata, acquistate frutta non trattata e lavatela bene prima dell'uso. Se trovate solo frutta trattata, strofinatela bene con acqua tiepida e sapone prima di usarla.
- Per sterilizzare i barattoli di conservazione, lavateli con acqua calda saponata e sciacquateli con acqua bollente. Metteteli in una casseruola grande e copriteli con acqua calda, poi portate a bollore con il coperchio sulla pentola e bollite per 15 minuti. Spegnete il fuoco e lasciate i barattoli nell'acqua calda fino al momento di riempirli. Mettete i barattoli capovolti su un canovaccio pulito ad asciugare. Sterilizzate i coperchi per 5 minuti bollendoli o seguendo le istruzioni del produttore. I barattoli devono essere riempiti e chiusi mentre sono ancora caldi.

SOMMARIO

Introduzione 6

Salse e condimenti 8

Snack e stuzzichini 24

Pollame e cacciagione 36

Carne 56

Pesce e frutti di mare 82

Piatti vegetali e insalate 108

Indice analitico 142

Crediti 144





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 arrostiti 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.

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



SALSE E CONDIMENTI



GREMOLATA

La gremolata è un condimento che sta bene su qualunque pizza e potete usare gli avanzi su pasta o zuppe. È più bella se tutto è tritato molto finemente e in modo uniforme. Detto ciò, però, potete lasciare il prezzemolo un po' più grande dell'aglio per un aspetto più rustico.

un mazzo grande di prezzemolo
1 spicchio d'aglio
la scorza di 1 limone

PER 30 G

Staccate le foglie del prezzemolo e assicuratevi che siano ben asciutte prima di tritarle il più finemente possibile. Trasferitele in un mortaio.

Tritate l'aglio il più finemente che potete, altrimenti potreste trovarvi a mordere un pezzo grande di aglio crudo e non è molto piacevole. Mettetelo nel mortaio con la scorza di limone, poi amalgamate tutto bene con il pestello. Conservate gli avanzi in frigorifero in un contenitore ermetico per uno o due giorni.

OLIO CON PREZZEMOLO E AGLIO PESTATI

Quando usate mortaio e pestello non temete di fare molto rumore! Più pestate prezzemolo, aglio e peperoncino più buono sarà quest'olio, perché si sprigioneranno più aromi volatili di quanti se ne rilasciano solo tritandoli.

4-6 cucchiaini colmi di prezzemolo fresco tritato
1 spicchio d'aglio piccolo
½ cucchiaino di peperoncino fresco a cubetti piccoli o di fiocchi di peperoncino rosso piccante (facoltativo)
un pizzico di sale marino fino
120-180 ml di olio d'oliva di buona qualità

PER 125-180 ML

Mettete il prezzemolo, l'aglio, il peperoncino (se lo usate) e il sale in un mortaio. Pestate tutto insieme molto, molto bene fino a formare una pasta, poi pestate ancora un po' unendovi 120 ml di olio d'oliva.

Controllate la consistenza e decidete se aggiungere ancora un po' o tutto l'olio rimasto. Versate l'olio aromatico in un barattolo sterilizzato (p. 4), chiudete e conservate in frigorifero fino a 1 mese. Può diventare torbido con il freddo, ma riportatelo a temperatura ambiente prima di usarlo e tornerà limpido.

SALSA PROVENZALE ALLE OLIVE

Questa tapenade è la Provenza in barattolo! Le olive sono immerse nell'olio e rinvivate con capperi e acciughe salate. È perfetta su bruschette, pizze, crudité, uova in salamoia o spalmata sul pollo prima di arrostarlo in forno.

200 g di olive kalamata denocciolate scolate
12 filetti di acciuga
40 g di capperi scolati
la scorza grattugiata e il succo appena spremuto di 1 limone
60 ml di olio extravergine d'oliva più un po' per coprire
pepe nero

PER 700 ML

Mettete tutti gli ingredienti in un mortaio e pestate finché il composto non è quasi omogeneo ma ha ancora una certa consistenza. Condite con il pepe.

Riempite barattoli di vetro sterilizzati (p.4) con la tapenade e coprite la superficie con un po' di olio d'oliva. Chiudete con un coperchio ermetico e conservate in frigorifero fino a 6 mesi.





BALACHUNG DEL MYANMAR

Un condimento da avere per la cucina birmana: è salato, piccante e croccante e si serve quasi con ogni piatto. È delizioso su qualunque preparazione con noodles o servito con il riso.

50 g di gamberi essiccati
6 cucchiaini di olio di arachidi
(o vegetale)
2 scalogni asiatici a fette sottili
2 spicchi d'aglio a fette
un pezzo di zenzero di 5 cm
sbucciato e a fette sottili
2-3 cucchiaini di fiocchi di
peperoncino rosso piccante
1 cucchiaino di pasta di gamberi

PER CIRCA 55 G

Macinate i gamberi essiccati in una pasta con mortaio e pestello e lasciate da parte.

Scaldate l'olio in un wok su fuoco medio-alto e soffriggete gli scalogni per 4-5 minuti, finché sono croccanti e dorati. Tirateli fuori dall'olio con una schiumarola e scolateli su carta assorbente, lasciando la padella sul fuoco.

Mettete l'aglio, lo zenzero e i fiocchi di peperoncino nell'olio caldo e cuocete per 2-3 minuti finché è tutto croccante e dorato. Tirateli fuori con una schiumarola e mettete a scolare su carta assorbente, lasciando di nuovo la padella sul fuoco.

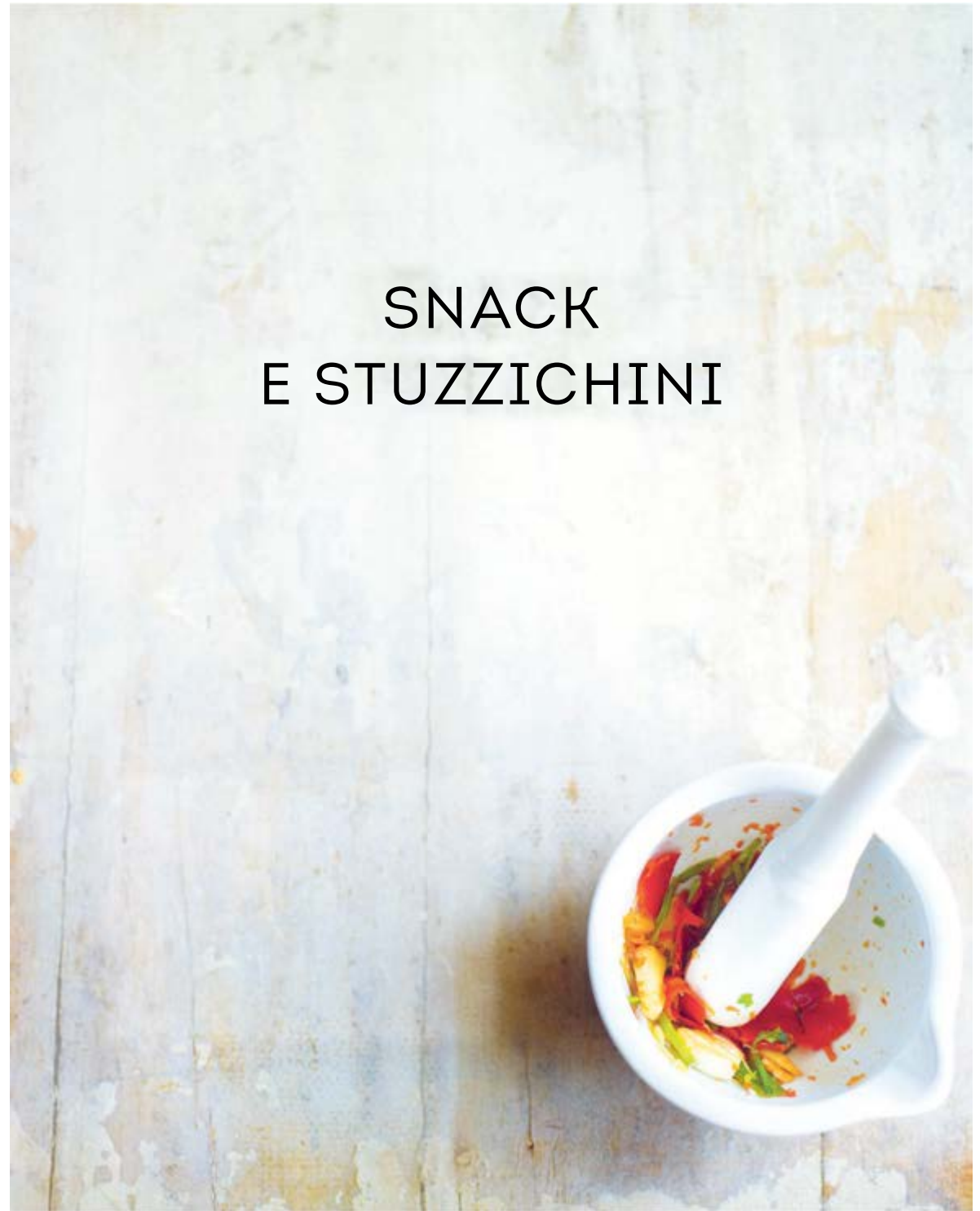
Mettete dentro i gamberi secchi macinati e la pasta di gamberi e rosolate per 2-3 minuti, finché sono fragranti. Rimettete gli scalogni e il mix di aglio in padella e mescolate piano finché avete un composto leggermente appiccicoso. Fate raffreddare del tutto prima di usare questo condimento sul vostro piatto di noodles preferito.

Il balachung si può conservare in un contenitore ermetico in frigorifero fino a 2 settimane.





SNACK E STUZZICHINI





FRITTELLE DI CECI IN PADELLA

Semplici e veloci, queste frittelle sono perfette come snack poco impegnativo oppure con un'insalata di contorno per un pranzo leggero. Potete anche sperimentare un po' aggiungendo o usando in alternativa le vostre erbe o spezie preferite. Mais e pezzetti di chorizo sono una deliziosa alternativa ai ceci.

2 cucchiaini di semi di cumino
½ cucchiaino di fiocchi di peperoncino rosso piccante
250 g di yogurt di soia o greco
1 cucchiaio di sciroppo d'acero puro
sale marino
120 g di farina di farro spelta (bianca o integrale)
½ cucchiaino di lievito istantaneo
170 ml di latte di riso, soia o normale
1 uovo sbattuto appena
una confezione da 400 g di ceci scolati e sciacquati
1 cipolla rossa piccola tritata finemente
una manciata scarsa di prezzemolo fresco tritato finemente
una manciata scarsa di coriandolo tritato finemente
olio d'oliva o vegetale per friggere
1 cipollotto a fette sottili in diagonale
olio extravergine d'oliva per condire

PER 16 FRITTELLE

Tostate delicatamente i semi di cumino in una padella a secco su fuoco medio finché sono aromatici. Pestatene metà in un mortaio fino a renderli una polvere (tenete da parte l'altra metà). In una ciotola mescolate il cumino pestato, i fiocchi di peperoncino, lo yogurt, lo sciroppo d'acero e un pizzico abbondante di sale marino. Lasciate da parte.

Mettete la farina e il lievito in una ciotola grande e incorporatevi piano il latte e l'uovo sbattuto con una frusta, finché è tutto ben amalgamato e senza grumi. Unite i ceci, la cipolla rossa, quasi tutte le erbe, i semi di cumino rimasti, $\frac{3}{4}$ di cucchiaino di sale marino e qualche macinata di pepe nero e mescolate tutto.

Mettete 1 cucchiaio di olio d'oliva in una padella grande antiaderente su fuoco medio-alto. Quando è calda, mettete dentro 2 cucchiari rasi di pastella per ogni frittella. Cuocetene poche per volta, senza affollare al padella, per circa 5 minuti, girandole una volta, finché sono ben dorate e cotte all'interno.

Per servire, impilate le frittelle su piatti singoli e distribuite sopra i cipollotti a fette e le erbe rimaste, poi terminate con un filo di olio extravergine d'oliva. Con un cucchiaino mettete sopra un po' di salsa allo yogurt e servite il resto in una ciotola di lato.



POLLAME E CACCIAGIONE





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 cucchiaini di semi di coriandolo
½ cucchiaino di semi di cumino
½ cucchiaino di cannella macinata
½ cucchiaino di sale
2 cucchiaini 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 cucchiaini di miele liquido
3 cucchiaini di prezzemolo fresco
tritato
piselli mangiatutto
PER 4-6 PERSONE

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.



SPIEDINI DI POLLO GRIGLIATO ALL'HARISSA

Il pollo piccante, appena tolto dalla griglia e servito con spicchi di limone e olive verdi schiacciate, è divino. L'harissa è un'infuocata salsa nordafricana; gli avanzi si possono conservare in frigorifero e usare per aromatizzare la maionese, in condimenti per insalata, pasta e verdure grigliate o sul riso.

12 cosce di pollo con la pelle
ma senza osso
60 ml di miele
225 g di olive verdi schiacciate
spicchi di limone da spremere
olio per spennellare la griglia

HARISSA

2 peperoncini pasilla secchi
1 peperoncino ancho secco
1 peperone rosso arrosto
2 peperoncini serrano rossi freschi
tritati grossolanamente
½ cucchiaino di sale marino grosso
4 spicchi d'aglio
2 cucchiaini di cumino macinato
1 cucchiaino di paprica affumicata
2 cucchiaini di concentrato
di pomodoro
2 cucchiaini di olio d'oliva

PER 6-8 PERSONE

Per l'harissa, mettete i peperoncini secchi in una ciotola, copriteli con acqua bollente e lasciateli in ammollo per 30 minuti. Scolateli e conservate 60 ml dell'acqua di ammollo.

Mettete i peperoncini, l'acqua tenuta da parte e gli altri ingredienti per l'harissa in un mortaio e mescolate con il pestello per ottenere una pasta grossolana.

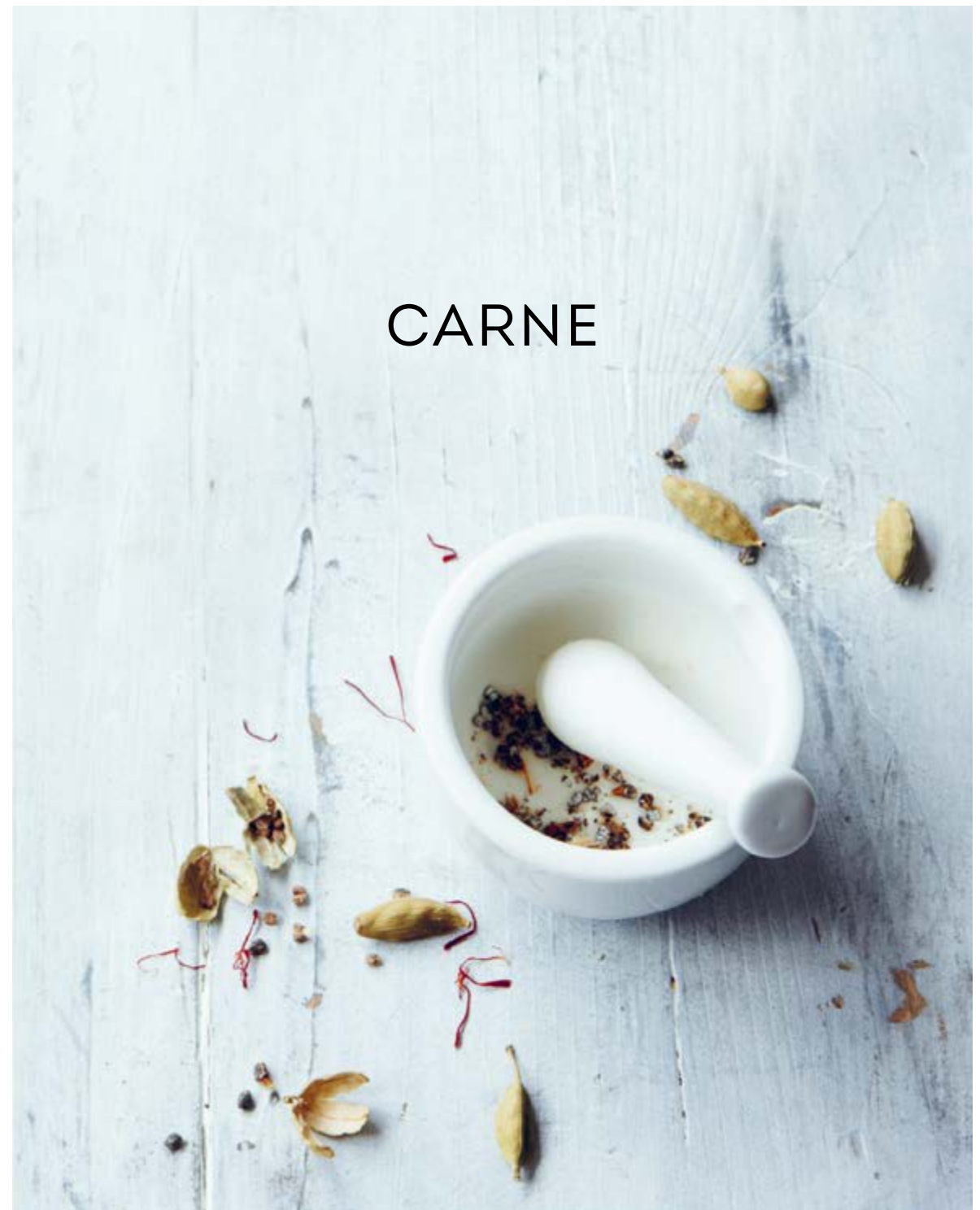
Mettete le cosce di pollo in una pirofila di ceramica grande, unite 4 cucchiaini di harissa e il miele e versate tutto sul pollo, mescolando per condirlo bene. Coprite e mettete in frigorifero per 6-24 ore.

Portate il pollo a temperatura ambiente e inseritelo in spiedini di metallo. Scaldate un barbecue a calore medio-alto e spennellate la griglia con l'olio.

Mettete gli spiedini di pollo con la pelle verso il basso sulla griglia e cuocete per 8 minuti, finché sono dorati e croccanti. Girate gli spiedini, riducete il calore e spostateli in un punto più freddo del barbecue e cuoceteli per altri 15 minuti. Controllate la cottura inserendo un coltello appuntito nel pollo per controllare che la carne non sia più rosa e che fuoriescano succhi trasparenti.

Togliete gli spiedini dalla griglia, copriteli e fateli riposare per 5 minuti. Per servire, impilateli su un piatto e spargetevi sopra le olive e gli spicchi di limone (se volete, potete abbrustolire un attimo questi ultimi sulla griglia).







VINDALOO DI MAIALE DI GOA

Un vindaloo è di fatto carne (tradizionalmente maiale) cotta con aceto e aglio, e questa ricetta unisce questi due ingredienti con varie spezie per creare un piatto che si scioglie in bocca e dal gusto davvero profondo (non siate tentati di ridurre i tempi di marinatura). Il vero vindaloo ha radici portoghesi, risalenti al XV secolo, quando gli esploratori europei viaggiarono nel sud dell'India, e il nome deriva dal portoghese *carne de vinha d'alhos* (che letteralmente vuol dire "carne con marinata all'aglio").

1,5 kg di spalla di maiale a cubetti
2 cucchiaini di olio vegetale

MARINATA

10 peperoncini kashmiri secchi
1½ cucchiaino di semi di cumino
un pezzo di cannella cinese di 1,5 cm
5 chiodi di garofano
1 cucchiaino di semi di coriandolo
1 cucchiaino di grani di pepe nero
1 cucchiaino di curcuma macinata
1 cucchiaino di sale
3 spicchi d'aglio
3 cucchiaini di aceto di malto
4 cucchiaini di olio vegetale

SALSA AL CURRY

5 cucchiaini di olio vegetale
1 cucchiaino di semi di senape
1 cucchiaino di semi di cumino
un pezzo di zenzero fresco di 2,5 cm a fette sottili
5 peperoncini verdi incisi
2 spicchi d'aglio a fette sottili
2 cipolle grandi tritate finemente
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaino di cumino macinato
1 cucchiaino di coriandolo macinato
1 cucchiaino di curcuma macinata
1 cucchiaino di paprica
1 cucchiaino di fiocchi di peperoncino rosso piccante
3 cucchiaini di concentrato di pomodoro
4 pomodori grandi tritati (senza la parte centrale e i semi)
1 cucchiaino di zucchero semolato
1 cucchiaino di aceto di malto

PER SERVIRE

cipolla rossa a fette sottili
riso cotto o pane naan

PER 6 PERSONE

Iniziate dalla marinata. In una padella tostate i peperoncini kashmiri, i semi di cumino, la cannella cinese, i chiodi di garofano, i semi di coriandolo e i grani di pepe nero su fuoco medio-basso. Togliete dal fornello quando le spezie iniziano a essere aromatiche.

Macinate le spezie in polvere con mortaio e pestello, poi unite il resto degli ingredienti per la marinata e mescolate per ottenere una pasta omogenea.

Mettete il maiale a cubetti in una ciotola e unitevi la marinata. Mescolate bene per ricoprire la carne e lasciate marinare in frigorifero per almeno 2 ore, fino a massimo 24 ore per un sapore più intenso.

Una volta marinata la carne, scaldate 2 cucchiaini di olio in una padella a fondo spesso finché fuma, poi mettete dentro il maiale poco per volta e scottatelo su tutti i lati. Non riempite troppo la padella perché la temperatura si abbasserebbe. Quando tutta la carne è sigillata, trasferitela su una teglia e lasciate da parte.

Mettete un po' d'acqua in padella per deglassarla e diluire i succhi della carne, poi versate questo sugo in una brocca graduata e lasciate da parte (vi servirà più avanti).

Per la salsa al curry, scaldate l'olio nella padella, unite i semi di senape e cuoceteli finché iniziano a scoppiettare, poi unite il cumino. Quando i semi di cumino scricchiolano, unite lo zenzero, i peperoncini e l'aglio e mescolate nell'olio

caldo per 1 minuto. Unite le cipolle e il sale e mescolate bene su fuoco alto per dorare bene la cipolla. Quando la cipolla si è scurita, abbassate il fuoco e coprite. Rosolate piano la cipolla finché è morbida e ben dorata; ci vorranno circa 25-30 minuti, ma per il sapore caramellato ne vale la pena.

Quando le cipolle sono morbide, unite il cumino, il coriandolo e la curcuma macinati, la paprica e i fiocchi di peperoncino e rosolate le spezie per 1 minuto affinché rilascino l'aroma. Aggiungete il concentrato di pomodoro e rosolate per 2 minuti per eliminare le note acide, poi diluite la salsa con i succhi deglassati tenuti da parte.

Rimettete il maiale in padella con delicatezza e mescolate bene, aggiungendo anche gli eventuali succhi rilasciati nella teglia. Unite 500 ml d'acqua, mescolate bene, coprite e sobbollite su fuoco basso per 30 minuti.

Unite i pomodori, mescolate bene e cuocete per altri 30 minuti a fuoco basso e con il coperchio, mescolando ogni tanto. Quando i pomodori si sono ben sciolti nel liquido per formare una salsa, il curry è quasi pronto. Unite lo zucchero e l'aceto e cuocete per altri 5 minuti per far fondere i sapori.

Togliete la carne dal fuoco, guarnite con la cipolla rossa e servite con riso o pane naan.



TAJINE DI AGNELLO AL FORNO CON COTOGNE, FICHI E MIELE

Questa spalla d'agnello è marinata con la chermoula (un mix marocchino di erbe e spezie) e cotta lentamente. Se volete, usate mele o pere al posto delle cotogne.

1,5 kg di spalla d'agnello con l'osso
2 cucchiaini di ghee
2 cipolle rosse a spicchi
225 g di prugne secche denocciolate
225 g di fichi secchi o freschi a metà
40 g di burro
2 mele cotogne fresche in quarti e senza torsolo (tenetele in acqua con succo di limone fino all'uso)
2 cucchiaini d'acqua di fiori d'arancio
2 cucchiaini di miele scuro liquido
un mazzo di prezzemolo
e uno di coriandolo, tritati

CHERMOULA

4 spicchi d'aglio tritati
un pezzo di zenzero di 5 cm sbucciato e tritato
1 peperoncino rosso senza semi e tritato
1 cucchiaino di sale marino
un mazzetto di coriandolo e uno di prezzemolo, tritati
2-3 cucchiaini di coriandolo macinato
2-3 cucchiaini di cumino macinato
3 cucchiaini di olio d'oliva
2 cucchiaini di miele scuro liquido
il succo appena spremuto di 1 limone

PER 4-6 PERSONE

Per prima cosa, fate la chermoula. In un mortaio pestate l'aglio, il peperoncino, lo zenzero e il sale con il pestello per ottenere una pasta grossolana. Unite il coriandolo fresco e il prezzemolo e pestate per amalgamarli. Aggiungete e pestate il coriandolo e il cumino e legate tutto con l'olio d'oliva, il miele e il succo di limone. Fate piccole incisioni sulla spalla d'agnello e strofinatela bene con la chermoula. Coprite e lasciate in frigorifero per almeno 6 ore o per una notte.

Scaldate il forno a 180°C.

Scaldate il ghee in una tajine o in un tegame a fondo spesso, mettete dentro l'agnello e doratelo bene su tutti i lati. Trasferite la carne in un piatto e mettete le cipolle e la chermoula rimasta nel ghee. Unite le prugne e, se usate i fichi secchi, aggiungeteli adesso. Versate 300 ml d'acqua e rimettete l'agnello nella tajine. Coprite e mettete in forno per circa 2 ore.

Verso fine cottura, fondete il burro in una pentola a fondo spesso, unite le mele cotogne e rosolate finché sono ben dorate. Tirate fuori la tajine dal forno e mettete le cotogne intorno alla carne (se usate i fichi freschi, uniteli a questo punto). Spruzzate l'acqua di fiori d'arancio sull'agnello e versate il miele a filo sulla carne e sulla frutta, poi rimettete in forno e cuocete per altri 25-30 minuti, finché l'agnello e la frutta sono ben dorati e la carne è così tenera che si stacca quasi dall'osso. Spolverate sopra il prezzemolo e il coriandolo tritati e servite subito.



BISTECCHIE IN CROSTA DI PEPE CON SALSA AL VINO ROSSO

Questa è un vero esempio di ricetta veloce: potete fare tutto, dall'inizio alla fine, in 5 minuti. Il vino rosso crea una magnifica salsa istantanea e lo rende un piatto di lusso. Dopo averlo fatto un paio di volte non avrete più bisogno di misurare: basta versare un po' di brandy, mezzo bicchiere di vino rosso, una goccia di panna per finire ed ecco fatto.

1 cucchiaio di grani di pepe misto
½ cucchiaino di sale marino
1 cucchiaino di farina
2 bistecche di scamone tagliate
sottili (circa 125–150 g ciascuna)
senza grasso
1 cucchiaio di olio d'oliva
25 g di burro
2 cucchiai di brandy
75 ml di vino rosso corposo fruttato
3 cucchiai di brodo di manzo o di
pollo fresco
1 cucchiaino di gelatina di ribes rossi
o qualche goccia di aceto
balsamico (facoltativo)
2 cucchiai di panna acida

PER SERVIRE
insalata di rucola
pane con crosta croccante
purè all'aglio o patatine fritte (p. 29)

PER 2 PERSONE

Mettete il pepe e il sale in un mortaio e pestate fino a ottenere una consistenza grossolana. Versate in un piatto poco fondo e mescolatevi la farina. Passate le bistecche nel mix di farina e pepe, premendo per ricoprirle appena su entrambi i lati.

Scaldate una padella su fuoco medio e mettete dentro l'olio e il burro. Quando questo sarà fuso, sistemate le bistecche in padella e cuocetele per 1½ minuto, poi giratele e cuocetele per 30 secondi dall'altro lato. Trasferite le bistecche su 2 piatti caldi.

Versate il brandy in padella e dategli fuoco, facendo attenzione, con un fiammifero lungo o con un accendigas. Quando la fiamma si spegne, unite il vino e cuocete per qualche secondo.

Unite il brodo e sobbollite per 1–2 minuti; addolcite con un po' di gelatina di ribes rossi o con aceto balsamico, se volete, poi mescolatevi la panna acida.

Versate la salsa sulle bistecche e servite con insalata di rucola e pane con crosta croccante. Se non avete fretta, si abbinano molto bene al purè all'aglio o alle patatine fritte.





PESCE E FRUTTI DI MARE



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 g 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 g di spinaci spezzati
4 cucchiaini di pomodori semi secchi
arrosto tritati
il succo appena spremuto di 1 lime
2 cucchiaini 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.





INSALATA DI NOODLES, LIME KAFFIR E SEPPIE

Questo piatto si trova in varie vesti in Thailandia, Vietnam, nel Laos e in Cambogia. Le seppie sono rese tenere con un po' di sale, zucchero e succo di lime e poi grigliate in spiedini sulla brace o su una griglia da fornello.

150 g di noodles "di vetro" secchi
(sono quelli trasparenti)
500 g di seppie pulite
½ cucchiaino di sale
½ cucchiaino di zucchero semolato
1 cucchiaino di succo di lime appena
spremuta
2 fagioli serpente (o una manciata di
fagiolini) spuntati e a pezzetti
1 peperoncino rosso lungo senza semi
e a fette molto sottili
2 scalogni rossi asiatici a fette sottili
2 foglie di lime kaffir a listarelle
molto sottili
1 gambo di lemon grass spuntato e a
fette molto sottili
una manciata scarsa di ognuna di
queste erbe: foglie di menta
fresca, coriandolo e basilico
thailandese
scalogni fritti per servire

CONDIMENTO

una manciata di coriandolo (gambi,
foglie e radici)
1 cucchiaino di succo di lime
appena spremuto
2-3 cucchiaini di salsa di pesce
1-2 cucchiaini di zucchero semolato
6-8 spiedini di bambù immersi in
acqua fredda per 30 minuti

PER 4 PERSONE

Immergete i noodles in una ciotola d'acqua calda per 30 minuti finché sono morbidi, poi scolateli, scrollateli e lasciateli da parte in una ciotola grande.

Per il condimento, pestate i gambi, le foglie e le radici di coriandolo in un mortaio (vi serve circa un cucchiaino di questa pasta) e mescolate con tutti gli altri ingredienti del condimento in una ciotola piccola. Mescolate bene per sciogliere lo zucchero.

Per le seppie, tagliate il corpo delle seppie pulite a metà e incidete la parte interna con un coltello affilato per creare dei rombi, poi tagliatele a pezzi di 5 cm. Mettete le seppie in una ciotola grande e unite il sale, lo zucchero e il succo di lime e strofinatele bene. Lasciate riposare per 10 minuti, poi inserite le seppie negli spiedini bagnati e lasciate da parte.

Intanto, mettete il resto degli ingredienti per l'insalata in una ciotola grande, unite 1 cucchiaino di condimento e mescolate bene. Unite i noodles e mescolate di nuovo.

Scaldare una griglia rigata da fornello (o una padella a fondo spesso) su fuoco alto e, quando inizia a fumare, mettete dentro le seppie e cuocetele per 1 minuto per lato, finché sono abbrustolite. Togliete le seppie dagli spiedini e unitele ai noodles, aggiungete il condimento rimasto, mescolate bene e servite subito, guarnendo con gli scalogni fritti.



PIATTI VEGETALI
E INSALATE



TAJINE DI BUTTERNUT

Varianti di questa tajine dolce e speziata sono servite nei ristoranti di tutto il Marocco, la cui cucina mostra le evidenti influenze dei francesi, dei mori e degli arabi. Godetevi i sapori di questa tajine con un couscous al limone o alle erbe e un'insalata dal gusto pungente.

4 spicchi d'aglio sbucciati
2 cucchiaini di olio d'oliva o di argan
2 cucchiaini di semi di finocchio
8-12 scalogni sbucciati e interi
2-3 cucchiaini di uvetta dorata
1-2 cucchiaini di harissa (p. 50)
1 zucca butternut sbucciata, senza
semi e tagliata a bocconcini
2 cucchiaini di miele
2 cucchiaini di sciroppo di melagrana
un mazzetto di coriandolo fresco
tritato finemente
sale marino e pepe nero appena
macinato
1-2 cucchiaini di chicchi di melagrana
per guarnire

PER 4 PERSONE

Mettete l'aglio in un mortaio e schiacciatelo con il pestello.

Scaldate l'olio in una tajine o in una casseruola a fondo spesso, mettete dentro l'aglio schiacciato e i semi di finocchio e rosolateli per 1-2 minuti, finché sono fragranti. Unite gli scalogni, rotolateli nell'olio e cuocete per altri 2 minuti. Aggiungete l'uvetta e cuocete finché si rassoda, poi mescolatevi l'harissa e la zucca.

Versate abbastanza acqua da coprire solo la base della tajine e portate a bollore. Chiudete e cuocete su fuoco medio per 15 minuti, finché la butternut è tenera. Mescolatevi il miele e lo sciroppo di melagrana e cuocete a fuoco medio per 10 minuti ancora.

Condite la tajine con sale e pepe, mescolatevi gran parte del coriandolo, poi guarnite con le erbe rimaste e i chicchi di melagrana.





CAVOLO APPUNTITO CON BURRO ALLE CILIEGIE E GINEPRO

Questo cavolo appena sfornato, ancora un po' al dente, con la sua dolcezza intensificata in contrasto alle parti croccanti abbrustolite, è una vera delizia.

1 cavolo appuntito pulito
3-4 cucchiaini di olio d'oliva
250 g di freekeh precotto
la scorza e il succo appena spremuto
di 1 limone
sale marino e pepe nero appena
macinato
prezzemolo appena tritato
per guarnire

BURRO CON CILIEGIE E GINEPRO
20 bacche di ginepro
100 g di burro salato morbido
1 cucchiaino abbondante
di rosmarino tritato
50 g di ciliegie disidratate tritate
grossolanamente

PER 3-4 PERSONE

Schiacciate le bacche di ginepro con mortaio e pestello, poi unite il burro, il rosmarino e le ciliegie disidratate alle bacche di ginepro e lavorate tutto insieme finché è tutto ben amalgamato.

Stendete un pezzo di pellicola su un piano di lavoro pulito e date al burro la forma di un cilindro piccolo, poi arrotolatelo nella pellicola. Fate rotolare un po' il cilindro avvolto avanti e indietro per dargli una forma uniforme e arrotolate le estremità per sigillarle. Trasferite in frigorifero a solidificare.

Scaldare il forno a 190°C.

Tagliate il cavolo a metà per il lungo e tagliate ogni metà in tre o quattro spicchi. Disponeteli su una teglia, condite con metà dell'olio e cuocete in forno caldo per 10 minuti. Sfornate, distribuite sopra il freekeh e condite con l'olio d'oliva rimasto.

Rimettete in forno e cuocete per altri 5 minuti circa, finché il freekeh è caldo e croccante e i bordi del cavolo appena abbrustoliti. A questo punto, sfornate, spargete sopra la scorza e il succo di limone, condite con sale e pepe nero e guarnite con il prezzemolo appena tritato. Servite mentre è caldo, con fette sottili di burro alle ciliegie e ginepro che si scioglie sulle foglie.

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 g 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

PER 4-6 PERSONE
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, quando 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. Sfnate e servite le verdure ammonticchiate su un letto di skordalia. terminate distribuendo sopra le noci che avevate messo da parte.



INDICE ANALITICO

A

accughe: salsa provenzale alle olive 15
salsa verde 18
aglio: burro all'aglio e peperoncino 103
cosciotto d'agnello a cottura lenta 66
gamberi all'aglio e peperoncino 104
maiale arrosto all'italiana 62
pane tostato con aglio arrosto e formaggio 30
pesto all'aglio 10, 78
agnello: cosciotto d'agnello a cottura lenta 66
cosciotto d'agnello con spezie indiane 70
spalla d'agnello sfilacciata 72-3
tajine di agnello al forno 69
albicocche: cavolfiore al berberè 122
ali di pollo con yuzu pao 45
anatra: anatra scottata del Laos 53
aragoste con burri aromatizzati 103
arance: pilaf 72-3

B

balachung del Myanmar 21
barbabietole: barbabietole e carote arrosto 126
borscht al miso 110
pesto di barbabietola arrosto 13
basilico: pesto 10, 34, 141
bastoncini di polenta con pesto 34
berberè, cavolfiore al 122
bistecche in crosta di pepe 77
borlotti, quaglie con 54

borscht al miso 110
branzino in crosta di spezie 95
broccoli: insalata di broccoli e grano saraceno 134
burro all'alga nori 103
burro alle ciliegie e ginepro 125
burro al wasabi 103
burro aromatizzato 103, 125

C

carciofo, cuori di: tajine di pollo 49
carote arrostate, barbabietole e 126
cavolfiore al berberè 122
cavolo: cavolo appuntito abbrustolito 125
crauti viola 130
insalata di cavolo 87
cavolo rosso: crauti viola 130
ceci: frittelle di ceci in padella 33
insalata di ceci, zucca e spinaci 133
cetrioli: insalata di noodles e cetriolo 53
raita 70
chermoula 69, 96
coriandolo: chermoula 96
cosciotto d'agnello con spezie indiane 70
cotogne, mele: tajine di agnello al forno 69
crauti viola 130
crema 87
curry: curry di manzo e noodles di Chiang Mai 81
curry di pesce di Goa 99
curry di pollo con cocco e vaniglia 42
curry fresco di lime, verdure e cocco 117
curry malese di pollo e patate 41
vindaloo di maiale di Goa

D

60-1
curry di manzo e noodles di Chiang Mai 81
curry di pesce di Goa 99
curry malese di pollo e patate 41

D

dukkah 133, 134

F

fagioli bianchi: tajine di fagioli con harissa 113
fagioli pinto: poke con spinacino di manzo 74
fichi: tajine di agnello al forno 69
formaggio: ali di pollo al parmigiano 46
caprese con pomodori grigliati 141
insalata di anguria e ricotta salata 138
kadhahi di paneer 118
pane tostato con aglio arrosto, formaggio e pepe di Sichuan 30
pesto 10, 13, 34, 141
ricotta 141
freekeh: cavolo appuntito abbrustolito 125
frittelle di ceci in padella 33
funghi: borscht al miso 110
pesto di funghi e noci 13
zucchine e funghi alla greca 129

G

gamberi: curry di pesce di Goa 99
gamberi all'aglio e peperoncino 104
gamberi essiccati: balachung del Myanmar 21
grano saraceno: insalata di

broccoli e grano saraceno 134
gravadlax 84
gremolata 14, 110
gremolata di agrumi e ginepro 110

H

harissa: spiedini di pollo grigliato all'harissa 50
tajine di fagioli con harissa 113
tajine di pollo 49

I

insalata di cavolo 87
insalata di anguria e ricotta salata 138
insalata di noodles, lime kaffir e seppie 107
insalate 53, 107, 133-8

K

kadhahi di paneer 118
ketchup fatto in casa 46

L

laksa di pollo 38
latte: ricotta 141
limone: condimento al limone e coriandolo 133
senape al limone e aneto 16

M

maggiorana: salmoriglio 54
maiale: maiale arrosto all'italiana 62
pasticcio di maiale speziato 65
porchetta ripiena 58
vindaloo di maiale di Goa 60-1
maiale arrosto all'italiana 62
maionese: crema 87
manzo: bistecche in crosta di pepe 77

curry di manzo e noodles di Chiang Mai 81
poke con spinacino di manzo 74
tagliata umami 78
masala, miscela di spezie 99
miso, borscht al 110
muhammara 122

N

nam jim verde 22
nero di seppia, spaghetti al 92
nocciole: pesto all'aglio selvatico 10
noci: pesto 10, 13
skordalia alle noci 126
noodles: curry di manzo e noodles di Chiang Mai 81
insalata di noodles, lime kaffir e seppie 107
insalata di noodles e cetriolo 53
laksa di pollo 38
zuppa di pesce agro-piccante 88
nuoc cham 22

O

olio d'oliva: olio con prezzemolo e aglio pestati 14
olive: sale alle olive 138
salsa provenzale alle olive 15

P

pasta: pasta con le sarde 91
sgombro affumicato spaghetti neri 92
pasticcio di ostriche alla Rockefeller 100
patate: borscht al miso 110
curry malese di pollo e patate 41
pasticcio di ostriche alla Rockefeller 100
patatine a fiammifero 29

patate dolci: pasticcio di maiale speziato 65
patatine a fiammifero 29
peperoncini: burro all'aglio e peperoncino 103
cosciotto d'agnello a cottura lenta 66
gamberi all'aglio e peperoncino 104
harissa 50
nam jim verde 22
nuoc cham 22
salsa rossa 19
peperoni: kadhahi di paneer 118
muhammara 122
pesce 83-99
curry di pesce di Goa 99
tacos di pesce 87
zuppa di pesce agro-piccante 88
pesto 10-13, 34, 78, 141
pesto all'aglio selvatico 10
pesto di aneto e limone 10
pesto di crescione 13
pesto di kale 10
pilaf 72-3
pinoli: pesto tradizionale 10
pilaf 72-3
pollo: ali di pollo al parmigiano 46
ali di pollo con yuzu pao 45
curry di pollo con cocco e vaniglia 42
curry malese di pollo e patate 41
laksa di pollo 38
spiedini di pollo grigliato all'harissa 50
tajine di pollo 49
pomodori: caprese con pomodori grigliati 141
ketchup fatto in casa 46
poke con spinacino di manzo 74
tajine di fagioli con harissa

Q

113
tajine di pescatrice 96
popcorn al furikake 26
prezzemolo: gremolata 14
olio con prezzemolo e aglio pestati 14
salsa verde 18
prosciutto: poke con spinacino di manzo 74
prugne: tajine di agnello al forno 69

R

quaglie con borlotti 54
radici al miele e ras el hanout 121
raita 70
ras el hanout 121
ricotta 141
insalata di cocomero e ricotta salata 138
pesto di ricotta ed erbe 13
riso: pilaf 72-3

S

sale: cosciotto d'agnello con spezie indiane 70
gravadlax sotto sale 84
sale alle olive 138
sale al pepe di Sichuan 29
salmone: gravadlax sotto sale 84
salmoriglio 54
salsa 66
salsa al mango 95
salsa di capperi 84
salsa provenzale alle olive 15
salsa rossa 19
salse: salsa al mango 95
salsa di tomatillo arrosto 18
salsa rossa 19
salsa verde 18
sarde, pasta con le 91

senape 16-17
senape al Médoc 16
senape al rosmarino e timo 17
seppie: insalata di noodles, lime kaffir e seppie 107
sgombro: sgombro affumicato spaghetti neri 92
skordalia di noci 126
spiedini di pollo grigliato all'harissa 50
spinaci: insalata di ceci, zucca e spinaci 133
pasticcio di ostriche alla Rockefeller 100

T

tacos di pesce 87
tagliata umami 78
tajine 49, 69, 96, 113-14
tajine di fagioli con harissa 113
tajine di pescatrice 96
tapenade 15
tomatillo, salsa di 18
trevigiano: insalata di trevigiano abbrustolito 137

V

verdure: curry fresco di lime, verdure e cocco 117
radici al miele e ras el hanout 121
vindaloo di maiale di Goa 60-1

Y

yogurt: condimento allo 121
crema 87
raita 70

Z

zucca butternut: insalata di ceci, zucca e spinaci 133
tajine di butternut 114
zucchine e funghi alla greca 129
zuppa di pesce agro-piccante 88
zuppe 38, 110

**Sapori incredibili, ingredienti stuzzicanti
e tecniche semplici: imparate a utilizzare
mortaino e pestello per creare salse
e condimenti, paste e pesti, marinate
e molto altro.**



21 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 332 9



9 788867 533329



Guido Tommasi Editore
www.guidotommasi.it