

Stéphanie de Turckheim
vi svela le sue

Ricette senza fare la spesa



*I TESORI NASCOSTI E INATTESI
DELLA VOSTRA DISPENSA*

Guido Tommasi Editore



Sommario

Introduzione 10

La dispensa ideale 16

Ricette a base di carne 20

Ricette a base di pesce 66

Ricette vegetariane 108

Indice delle ricette 154

**Prodotti della
dispensa perfetta
+
un ingrediente fresco
=
un piatto delizioso**

PER UNA CUCINA A REGOLA D'ARTE

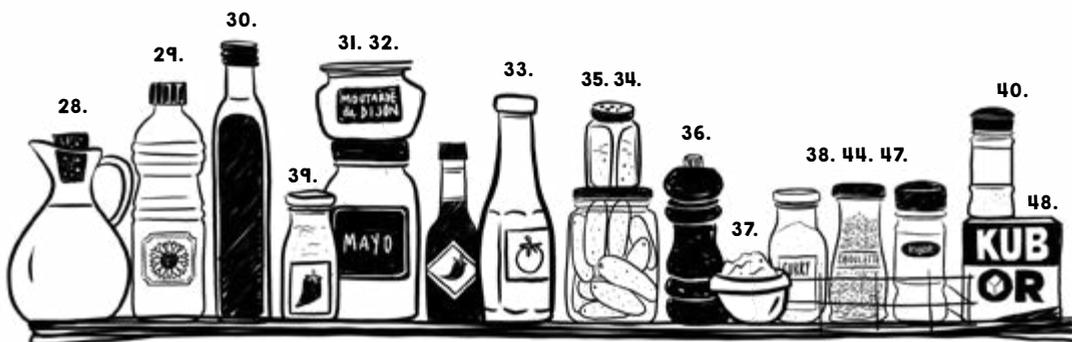
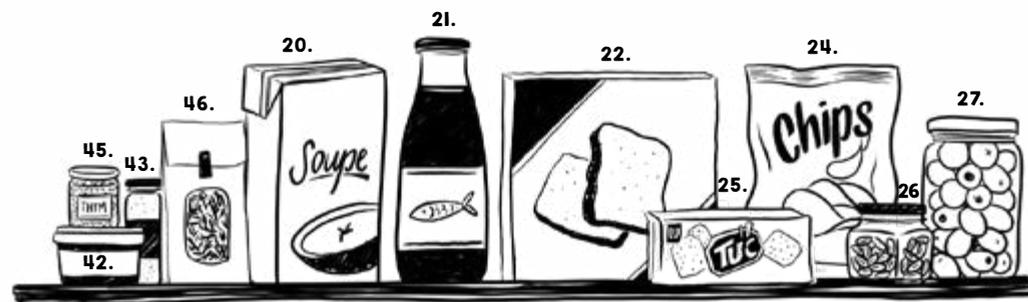
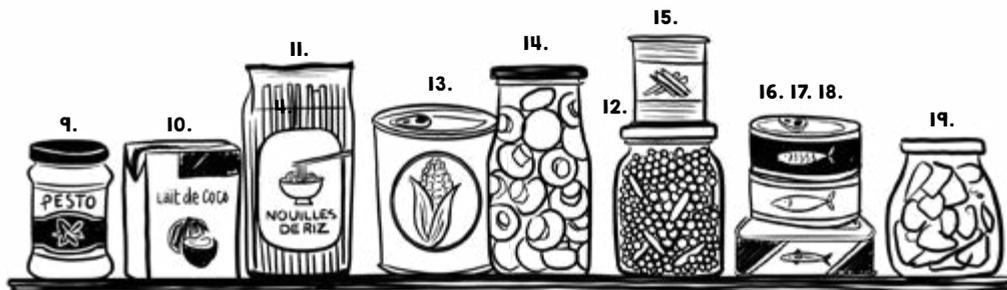
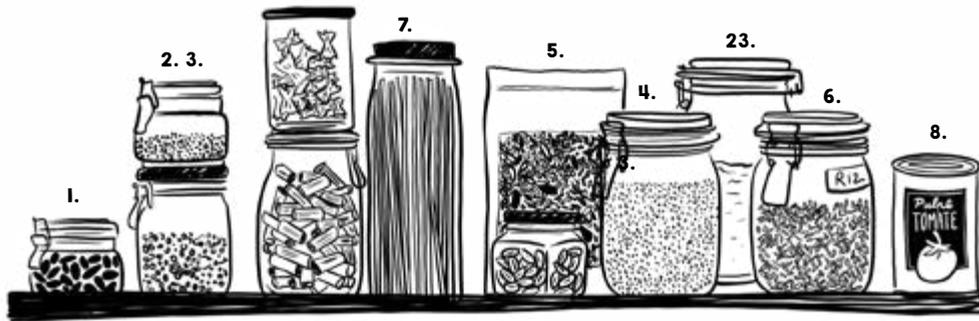
Generalmente si cucina usando sempre come base gli stessi ingredienti, condimenti, spezie e ricette con varianti in base alla stagione.

Ma con un po' di inventiva e di fantasia sono tante le ricette che potete sperimentare. Sarà sufficiente usare gli ingredienti in maniera diversa da come siete abituati a fare e utilizzare un pizzico di fantasia.

Questo volume vi aiuterà ad avere una dispensa perfetta con il risultato che avrete meno sprechi alimentari e vi divertirete di più.



La dispensa ideale



CEREBALI, LEGUMI SECCHI E SEMI:

1. Fagioli rossi
2. Lenticchie verdi
3. Quinoa
4. Burgul
5. Semi misti (semi di zucca, semi di lino, semi di girasole, semi di sesamo)

RISO:

6. Riso bianco (basmati o normale) Riso Arborio o altro riso ideale per risotto

PASTA E SUGHI PRONTI:

7. Pasta (farfalle, conchiglie, fusilli, spaghetti, rigatoni...)
8. Polpa di pomodoro (passata)
9. Pesto

INGREDIENTI ETNICI:

10. Latte di cocco
11. Noodles di riso

LEGUMI IN BARATTOLO:

12. Piselli e carote
13. Mais dolce
14. Champignon
15. Fagiolini

CONSERVE DI PESCE:

16. Sgombri
17. Tonno al naturale
18. Sardine sottolio

PIATTI GIÀ PRONTI:

19. Ratatouille
20. Zuppe
21. Zuppe di pesce

FARINA E PRODOTTI DA FORNO:

22. Fette biscottate
23. Farine

APERITIVO:

24. Tortilla chips
25. Tuc®
26. Arachidi
27. Olive

INGREDIENTI CHE NON POSSONO MANCARE IN DISPENSA:

28. Olio extravergine d'oliva
29. Olio di semi di girasole o di colza
30. Aceto di vino
31. Senape
32. Maionese
33. Ketchup
34. Cetriolini
35. Sale
36. Pepe
37. Sale grosso

SPEZIE:

38. Curry (dolce o piccante)
39. Chili
40. Paprika
41. Cumino
42. Aglio in polvere
43. Prezzemolo secco
44. Erba cipollina secca
45. Timo secco
46. Rosmarino secco
47. Origano secco
48. Dadi (vegetale o di carne)

QUELLO CHE NON PUÒ MANCARE IN FRIGORIFERO:

- Burro
Panna fresca
Parmigiano reggiano o grana grattugiato
Yogurt al naturale

NELLA LISTA NON HO TENUTO CONTO DEI CONDIMENTI

Ricette a base di carne

UN CHILI
SEMPLICISSIMO

p. 22



PER IL PRANZO
DELLA DOMENICA

p. 24



STILE
PAD THAI

p. 26



p. 28



AROMI DAL
LIBANO

p. 30



p. 32



SICILIA

p. 34



p. 38



p. 40
WOK
SAPORITO



p. 42



p. 44



p. 46



p. 48



4 VARIANTI DI
ZUPPE DELIZIOSE

p. 50



p. 54



p. 56



CARTOCCHI

p. 58



p. 62



PROFUMO
D'AFRICA

p. 64

Pad thai express al pollo e arachidi tostate

TEMPO: 10 MIN

COTTURA: 10 MIN



INGREDIENTI

per 4 persone

DAL MACELLAIO

4 petti di pollo
ruspanti grandi

IN DISPENSA

250 g di noodles di riso
4 scalogni
3 spicchi d'aglio
4 cucchiaini di arachidi tostate
2 uova
8 cucchiaini di salsa
di pesce vietnamita
2 cucchiaini di coriandolo secco
1 cucchiaino di zenzero
in polvere
4 cucchiaini di peperoncino
dolce in polvere
1 cucchiaino di Tabasco
Aceto di vino bianco
o succo di limone
Foglie di coriandolo fresco
Olio di semi di girasole
Sale e pepe



VARIANTE

IL PAD THAI È OTTIMO ANCHE
PREPARATO CON GAMBERI O TOFU,
E BASILICO AL POSTO
DEL CORIANDOLO. SCALOGNI
E TABASCO POSSONO ESSERE
SOSTITUITI CON CIPOLLE
E UN PIZZICO DI PEPERONCINO.

TRUCCO

UNA VOLTA PRONTO,
UNITE UN BARATTOLO
DI MAIS DOLCE.

1. Cuocete i noodles secondo le indicazioni riportate sulla confezione, quindi scolateli e teneteli da parte. **2.** Tagliate i petti di pollo a bocconcini, poi sbucciate gli scalogni e l'aglio, e affettateli sottilmente. Spezzettate grossolanamente le arachidi. **3.** Ungete con un filo di olio un wok e fate dorare il pollo per 4-5 minuti. **4.** Nel frattempo, rompete le uova in una ciotola, conditele con la salsa di pesce, sbattetele e insaporitele con il coriandolo. **5.** Disponete il pollo su un piatto. **6.** Fate saltare per 1 minuto gli scalogni e l'aglio nel wok, spolverate con lo zenzero e versate le uova sbattute, lasciandole rapprendere leggermente. Devono rimanere cremose. **7.** Unite i noodles, il peperoncino, il Tabasco e mescolate bene, quindi unite il pollo e le arachidi. Condite con un filo di aceto per conferire un sapore acidulo, poi mescolate e aggiustate di sale e pepe. Guarnite con foglioline di coriandolo fresco a piacere e servite.

Polpettine di agnello speziate con salsa verde e semi

TEMPO: 15 MIN

COTTURA: 10 MIN



STRUMENTI

Robot da cucina

INGREDIENTI

per 4 persone

DAL MACELLAIO

500 g di carne trita di agnello

IN FRIGORIFERO

2 yogurt

IN DISPENSA

1 cipolla
3 spicchi d'aglio
Un pizzico di peperoncino
in polvere
1 cucchiaino di cumino
in polvere
3 cucchiaini di prezzemolo secco
1 cucchiaio di origano secco
Olio extravergine d'oliva
Sale e pepe

Per la salsa verde:

1 spicchio d'aglio
Fagiolini in barattolo
(400 g circa)
1 cucchiaino di menta secca
Semi misti
Sale e pepe



VARIANTE

INSAPORITE LA CARNE
CON SEMI DI FINOCCHIO
OPPURE CON CURRY
E SERVITE CON RISO.



TRUCCO

PER UN PASTO EQUILIBRATO,
SERVITE LE POLPETTE
CON BULGUR O QUINOA.

1. Preparate la salsa verde. Sbucciate l'aglio e tritatelo, poi scolate i fagiolini e trasferite il tutto in un robot da cucina. Aggiungete lo yogurt, la menta, sale e pepe, quindi frullate fino a ottenere una crema. Aggiustate di sale e pepe, guarnite con semi misti e trasferite in frigorifero fino al momento di servire. **2.** Sbucciate e tritate la cipolla e l'aglio, metteteli in una ciotola e unite la carne: condite con il cumino, il prezzemolo, l'origano, sale e pepe, il peperoncino secondo il vostro gusto e un filo di olio d'oliva. Lavorate bene il tutto per ottenere un impasto omogeneo, poi formate delle polpettine mettendo poco composto alla volta nel palmo della mano. **3.** Scaldate dell'olio in una padella e dorate le polpette per circa 12 minuti, mescolandole di tanto in tanto. Scolate e servite accompagnandole con la salsa verde.

Ricette a base di pesce

PER GLI AMANTI DEI FAGOTTINI



p. 68



p. 70

UNA VARIANTE DELLA PARMENTIER



p. 72

SAPORI DEL SUD



p. 74

p. 76



IL SOLE IN UN PIATTO

p. 78



p. 80



CAKE DI PESCE IN 4 VERSIONI



p. 82

p. 88



p. 90



GRATIN ALLA LIONESE



CARTOCCIO DI PESCE BIANCO



p. 92

p. 94



PERFETTO PER LA CENA

p. 96



LASAGNE DI PESCE

p. 98



PADELLATA VELOCE

p. 100



WOK AMORE MIO

p. 104



p. 106



Pissaladièr con olive e filetti di sgombro

TEMPO: 10 MIN

COTTURA: 25 MIN



INGREDIENTI per 4 persone

DAL PANETTIERE
300 g di pasta per il pane

IN DISPENSA
7 cipolle
1 cucchiaio di erbe
di Provenza
1 cucchiaino di zucchero
1 vasetto di olive nere
1 scatoletta di sgombri
sottolio (150 g)
1 cucchiaio di farina
Olio extravergine d'oliva
Sale e pepe



1. Sbucciate le cipolle e affettatele a rondelle. Scaldate dell'olio d'oliva in una padella, aggiungete le cipolle, le erbe di Provenza, lo zucchero e cuocete a fuoco dolce finché le cipolle saranno trasparenti. **2.** Preriscaldate il forno a 200 °C e nel frattempo, ungete leggermente una placca. Spolverate un piano di lavoro con poca farina e stendete la pasta per il pane in una sfoglia, quindi trasferitela delicatamente sulla placca. Guarnitela con le cipolle, le olive, i filetti di sgombro, poi salate e pepate. **3.** Mettete in forno per 20 minuti o finché la pissaladièr sarà ben cotta e croccante. **4.** Servite tiepida o fredda.



VARIANTE

È OTTIMA ANCHE PREPARATA
CON LE SARDINE E CON
LA PASTA PER PIZZA
FRESCA RETTANGOLARE.



Lasagne di zucchini con tonno e dragoncello

TEMPO: 15 MIN

COTTURA: 30 MIN



INGREDIENTI per 4 persone

DAL FRUTTIVENDOLO

4 zucchine piccole e lunghe
½ mazzetto di dragoncello

IN FRIGORIFERO

250 ml di panna
200 g di parmigiano reggiano grattugiato

IN DISPENSA

3 scatole di tonno (220 g)
2 barattoli di polpa di pomodoro (400 g)
Sale e pepe



VARIANTE
PREPARATE
LE LASAGNE CON
LE MELANZANE.



1. Preriscaldate il forno a 180°C. Lavate le zucchine, eliminate l'estremità e tagliatele tutte in quattro per il lungo, in modo da ottenere 16 fettine in totale. Sciacquate, asciugate e tritate il dragoncello. **2.** Scolate il tonno, mettetelo in una ciotola e spezzettatelo con una forchetta. Versate poi la polpa di pomodoro in una seconda ciotola e conditela con la panna, il dragoncello, sale e pepe. **3.** Versate uno strato uniforme di salsa al pomodoro in una pirofila, disponete 5 fettine di zucchini una vicina all'altra, poi proseguite con il tonno, il parmigiano grattugiato e la salsa. Proseguite facendo altri strati e terminando con il parmigiano grattugiato. **4.** Mettete in forno per 25-30 minuti se vi piacciono le verdure al dente e croccanti; se preferite invece una consistenza più morbida proseguite per altri minuti.

Ricette vegetarianiane

PROFUMO DI SOLE
IN UN PIATTO



p. 110



p. 112



UN CHILI
SUPER FACILE

p. 114

INVOLTINI DI
VERZA RIPIENI



p. 120



p. 118

p. 116

GALLETTE
DI FUNGHI



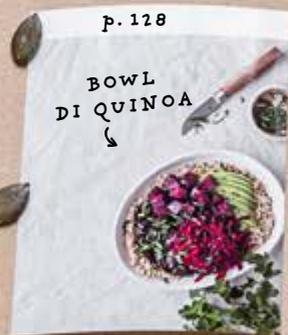
MINISTRONE
IN 4 VERSIONI

p. 122



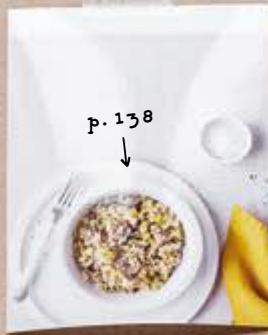
TORTA SALATA PER
QUANDO SI HA FRETTA

p. 126



BOWL
DI QUINOA

p. 128



p. 138



p. 130

PER I GIORNI
SONNOLENTI



p. 132



p. 136

FRIITATA
IN 10 MINUTI



p. 140



PER GLI AMANTI
DELLA NOCE DI
COCCO

p. 142



p. 146



CROCCHETTE
ALLA
MESSICANA

p. 148



p. 150



APPUNTAMENTO
CON IL LIBANO

p. 152



Involtini di verza con riso, uvetta, semi e salsa di pomodoro piccante

TEMPO: 15 MIN

COTTURA: 45 MIN



STRUMENTI

Spago da cucina

INGREDIENTI

per 4 persone

DAL FRUTTIVENDOLO

1 mazzo di cipollotti
1 cavolo
1 peperoncino verde

IN DISPENSA

200 g di riso
25 g di uvetta
3 cucchiaini di semi misti
1 dado vegetale
3 spicchi d'aglio
1 barattolo di polpa di pomodoro (200 g)
1 cucchiaino di ketchup
1 l d'acqua
500 ml d'acqua
Olio extravergine d'oliva
Sale e pepe



1. Portate a bollore 1 l d'acqua. **2.** Mondate i cipollotti eliminando una parte del verde delle foglie, quindi tagliateli a rondelle. Scaldare un filo d'olio in una padella capiente, unite i cipollotti e fateli imbiondire per 3 minuti. Aggiungete il riso, mescolate e iniziate a prepararlo versando poca acqua bollente alla volta e aggiungendone altra solo quando la precedente sarà stata assorbita. Quando il riso sarà morbido, chiudete il fuoco e tenete da parte. Versate l'uvetta in una ciotola, copritela d'acqua bollente e fatela rinvenire. **3.** Staccate delicatamente le foglie del cavolo tenendo separata la parte centrale che vi potrà servire per un'altra preparazione: quindi lavatele, sbollentate due foglie alla volta per 3-4 minuti, immergetele in acqua e ghiaccio per poi scolarle. **4.** Trasferite il riso in una ciotola capiente, conditelo con i semi, l'uvetta, aggiustate di sale e pepe, e mescolate. **5.** Stendete una foglia di cavolo su un piano di lavoro, mettete una cucchiainata di ripieno nella parte alta della foglia, ripiegate prima un lato, poi i lembi laterali e infine arrotolatela e chiudete con lo spago. Ripetete il tutto fino a esaurire gli ingredienti.



TRUCCO

PREPARATE DELLE
PALLINE DI RISO
AIUTANDOVICI CON
LE MANI: SARÀ PIÙ
SEMPLICE FARCIRE
GLI INVOLTINI.

6. Preriscaldare il forno a 180°C e fate sciogliere il dado in 500 ml d'acqua. Disponete gli involtini in una pirofila, irrorateli con il brodo e infornate per 25-30 minuti. **7.** Nel frattempo preparate la salsa speziata. Sbucciate l'aglio e tritatelo assieme al peperoncino verde, quindi scaldare un filo d'olio in una padella e lasciate imbiondire il soffritto per 2 minuti. Versate la polpa di pomodoro, il ketchup e fate sobbollire a fuoco dolce per 10 minuti. Una volta pronta, aggiustate di sale e pepe e, se desiderate una salsa liscia, passatela al mixer. Servite gli involtini accompagnati dalla salsa speziata.

Galette di bulgur aromatizzate al basilico con coulis di ratatouille

TEMPO: 15 MIN

COTTURA: 20 MIN



STRUMENTI

Mixer a immersione

INGREDIENTI

per 4 persone

DAL FRUTTIVENDOLO

1 peperone rosso
1 cipolla rossa
1 mazzetto di basilico

IN DISPENSA

100 g di bulgur
2 uova
1 cucchiaio di farina
Ratatouille in barattolo
(500 g)
½ cucchiaino di paprika
affumicata
Olio extravergine d'oliva
Sale e pepe



1. Cuocete il bulgur seguendo le indicazioni riportate sulla confezione e scolatelo al dente. Lavate il peperone, dividetelo, eliminate i semi e i filamenti, quindi tagliatelo a dadini. Sbucciate e tritate finemente la cipolla e infine sciacquate, asciugate e tritate il basilico. **2.** Rompete le uova in una ciotola, sbattetele con una forchetta e aggiustate di sale e pepe. Trasferite il bulgur in un'insalatiera e incorporate la brunoise di peperoni, la cipolla, il basilico, le uova e la farina. Mescolate bene fino ad avere un composto omogeneo, quindi, aiutandovi con il palmo delle mani, preparate le gallette. **3.** Ungete con un filo d'olio una padella capiente e cuocete le gallette 5 minuti per lato. **4.** Versate la ratatouille in una casseruola e scaldatela a fuoco dolce, insaporite con la paprika e frullate fino ad avere una coulis omogenea. Servite le gallette con la salsa.



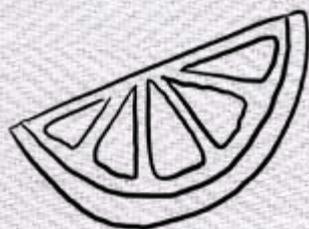
TRUCCO

PER GALLETTE PIÙ MORBIDE,
FATE ROSOLARE IL PEPERONE
E LA CIPOLLA IN OLIO D'OLIVA
FINCHÉ SARANNO TENERI.



VARIANTE 1

1. Portate a bollore 1,5 l d'acqua. Eliminate il guscio dal cocco e tagliate la polpa a piccoli pezzetti. Sciacquate il coriandolo, asciugatelo e tritatelo. Sbucciate la cipolla e affettatela sottilmente, quindi ungete leggermente una padella e lasciate imbiondire il soffritto per 2 minuti. **2.** Insaporite con una spolverata di cardamomo, curcuma e cannella e aggiungete la noce di cocco. Mescolate e a questo punto unite il riso e il coriandolo, tenendone da parte 1 cucchiaino per la guarnizione. Meschiate bene e bagnate con poca acqua alla volta finché il riso sarà cotto. Aggiustate di sale e di pepe. **3.** Guarnite con il coriandolo e condite con un filo di succo di lime.



VARIANTE 2

1. Lessate il riso in abbondante acqua salata in cui avrete disciolto anche la miscela 4 spezie. Scolatelo al dente e tenetelo da parte. **2.** Nel frattempo lavate e asciugate il coriandolo, ricavate le zeste dal lime, spremetene il succo e infine sbucciate l'aglio e tagliatelo in quattro. **3.** Mettete il coriandolo in un tritatutto, unite l'aglio, il succo e le zeste di lime, la menta, lo zenzero e il peperoncino; lavorate il tutto fino ad avere un pesto. **4.** Scolate i piselli, incorporateli al riso e condite il tutto con il pesto. **5.** Mescolate il riso con cura, aggiustate di sale e pepe e servite guarnito con delle scaglie di cocco ricavate con un pelapatate.



VARIANTE 3

1. Ricavate le zeste dal lime e spremete il succo. Lavate, asciugate e tritate finemente il coriandolo e con l'aiuto di un pelapatate ricavate delle scaglie dalla polpa del cocco. **2.** Lessate il riso in abbondante acqua salata assieme allo zenzero e scolatelo al dente. **3.** Unite il cocco, il coriandolo, le zeste e il succo di lime, mescolate e lasciate raffreddare. **4.** Gustate il riso freddo o tiepido, condito con salsa di soia a filo.

VARIANTE 4

1. Lavate il coriandolo, asciugatelo e tritatelo. Eliminate il guscio dal cocco e tagliate la polpa in piccoli pezzetti, quindi sbucciate e tritate le cipolle. **2.** Portate a bollore 1,5 l d'acqua. Nel frattempo scaldate un filo di olio in una padella o in una casseruola e lasciate imbiondire il soffritto per 2 minuti. Aggiungete lo zenzero, i pezzetti di cocco, metà del coriandolo e il riso. Mescolate con cura, sbriciolate il dado vegetale, irrorate con il latte di cocco e coprite con acqua. Lavorate il tutto in modo che gli ingredienti siano ben amalgamati, poi aggiustate di sale e proseguite la cottura aggiungendo altra acqua se necessario. **3.** Servite il risotto ben caldo, guarnito con il coriandolo restante, irrorato di succo di lime e pepato a piacimento.

Indice delle ricette

22 Chili di fagioli rossi, pomodoro, chorizo piccante e tortilla chips 24 Blanquette di tacchino con champignon e vaniglia 26 Pad thai express al pollo e arachidi tostate 28 Padellata di straccetti con fagiolini, pomodori e semi tostati 30 Kibbeh con salsa di pomodoro e aglio 32 Polpettine di agnello speziate con salsa verde e semi 34 Arancini in 4 versioni 38 Scaloppine farcite agli champignon con salsa cremosa 40 Wok di filet mignon con mais, miele e zenzero 42 Arrosto di maiale alle olive 44 Sauté di salsiccia piccante al mais, zenzero e soia 46 Involtini di prosciutto, fagiolini e champignon all'aglio 48 Straccetti di pollo del contadino grigliati con ratatouille piccante di olive ed erbe 50 Zuppa cinese in 4 versioni 54 Arrosto di manzo in crosta con pesto 56 Curry di pollo al latte di cocco e arachidi 58 Tacchino al cartoccio con verdure in 4 versioni 62 Ragù alla bolognese con champignon 64 Mafé di pollo (spezzatino senegalese) 68 Brick con sardine e pesto alla genovese 70 Pie di tonno e ratatouille 72 Parmentier di patate dolci e sardine leggermente piccante 74 Pissaladièr con olive e filetti di sgombro 76 Tortino di pesce crudo con erbe fresche 78 Torta raggi di sole, con tonno, ratatouille e olive 80 Kefta di sardine e passata di pomodoro speziata fatta in casa 82 Cake di pesce in 4 versioni 86 Gratin di pesce con zuppetta 88 Risotto di pesce e formaggio di pecora fresco 90 Plumcake al salmone con coulis al pomodoro e dragoncello 92 Cartoccio di merluzzo su letto di crema di piselli e zenzero 94 Quesadillas di sardine e cipolle con salsa allo yogurt 96 Lasagne di zucchine con tonno e dragoncello 98 Padellata di quinoa con gamberetti piccanti 100 Wok di pesce in 4 versioni 104 Wok di gamberi, champignon, noodles di riso e latte di cocco 106 Riso fritto alla cinese 110 Curry di fagioli rossi profumato alla menta 112 Vellutata di mais al cocco, curry e coriandolo 114 Chili di verdure e tortilla chips 116 Gallette di funghi, semi, quinoa ed erbe fresche 118 Involtini di verza con riso, uvetta, semi e salsa di pomodoro piccante 120 Gallette di bulgur aromatizzate al basilico con coulis di ratatouille 122 Minestrone in 4 versioni 126 Torta salata alle verdure e dragoncello 128 Bowl di quinoa, barbabietole rosse, avocado e prezzemolo 130 Noodles di riso al salto con champignon, coriandolo e arachidi tostate 132 One pot in 4 versioni

136 Frittata alla ratatouille, olive nere e spinacino 138 Risotto di bulgur con funghi e porri 140 Pilaf di cavolfiore speziato e con zenzero 142 Riso esotico in 4 versioni 146 Timballo di pasta con ratatouille, olive nere e basilico 148 Crocchette di mais alla messicana 150 Insalata di lenticchie verdi, mela, zenzero e coriandolo 152 Crema di lenticchie e riso al cumino, cannella, finocchio tagliato fine, limone e menta



Fotografie :
Frédéric e Sonia Lucano

**Non sapete mai cosa cucinare?
Gli scaffali della vostra dispensa sono pieni di scatole
e barattoli di ingredienti che non riuscite ad abbinare?
Avete dimenticato di nuovo di fare la lista della spesa?**

**Ecco 60 ricette da preparare attingendo
(quasi solo) dalle scorte della dispensa.**

Se organizzate bene la madia di casa, non avrete più bisogno di lunghe liste della spesa e corse al supermercato dell'ultimo minuto. Una buona scorta e alcuni prodotti freschi saranno sufficienti per realizzare pasti semplici, veloci e golosi: Blanquette di tacchino con champignon e vaniglia, Lasagne di zucchine con tonno e dragoncello, Vellutata di mais al latte di cocco, curry e coriandolo, Insalata di lenticchie verdi, mela, zenzero e coriandolo...

Seguite i miei consigli per organizzare una dispensa a regola d'arte: mettetevi alla prova con le mie ricette e i miei suggerimenti e riuscirete a preparare un menù con i fiocchi anche all'ultimo minuto.

20 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 404 3



9 788867 534043



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it