

La gioia del cibo

Una celebrazione
del Buono in cucina



Rory O'Connell

Illustrazioni di Rory O'Connell

Guido Tommasi Editore

Guido Tommasi Editore

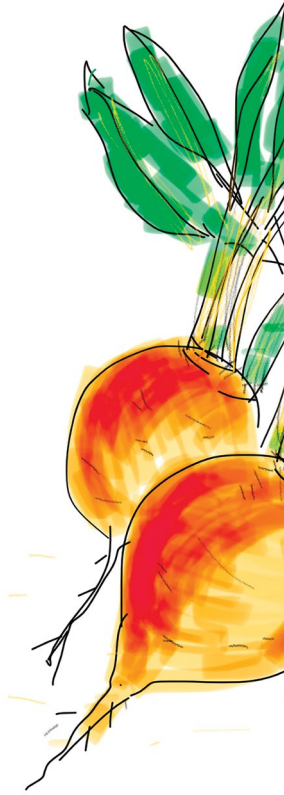
La gioia del cibo

Una celebrazione
del Buono in cucina

Rory O'Connell



Citrus segments



Watercress

© Edizione italiana: Guido Tommasi Editore
Datanova S.r.l. 2026
Tutti i diritti riservati
www.guidotommasi.it

© Rory O'Connell 2020
Illustrazioni di Rory O'Connell

In questo libro è stato usato Garamond Premier Pro

Traduzione: Maria Carla Dalla Valle
Revisione: Valeria Cecilia Barbon
Correzione bozze: Zino Malerba

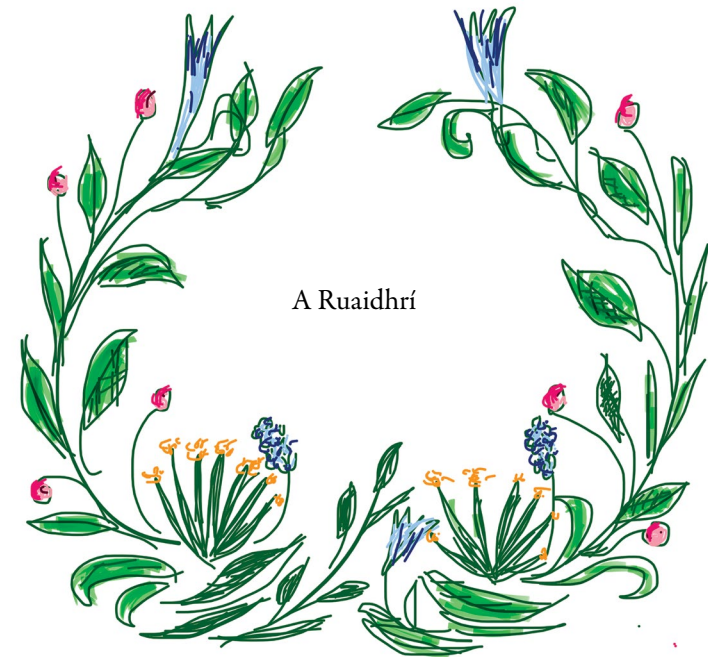
Progetto grafico edizione italiana: Leida Federico

Coordinamento editoriale: Valeria Cecilia Barbon

Edizione originale: @ Gill Books, 2020
Gill Books è un marchio di M.H. Gill and Co.
con il titolo "The Joy of Food"

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 457 9



L'autore

Rory O'Connell è il fondatore della Ballymaloe Cookery School insieme alla sorella, Darina Allen, ed è uno dei suoi insegnanti più apprezzati. Ha lavorato per molti anni con Myrtle Allen come chef al Ballymaloe House Hotel di Cork e con Alice Waters a Chez Panisse in California. Nei suoi trent'anni di insegnamento ha formato molte delle attuali star della cucina britannica e irlandese, tra cui Thomasina Miers, Rachel Allen e Stevie Parle.

Ringraziamenti

Grazie a Nicki Howard, Catherine Gough, Teresa Daly e a tutti coloro che non ho mai incontrato ma che sono una parte essenziale del processo di lavorazione di un libro.

Grazie a Graham Thew e Bartek Janczak per il super design e per essere riusciti a intrecciare i miei disegni piuttosto naïf con il testo.

Grazie a Kristin Jensen per aver curato l'editing con pazienza e umorismo.

Più vicino a casa, grazie al team della Ballymaloe Cookery School, fattoria, orti e negozio: siete un sostegno costante.

Grazie anche a Tracie Daly.

La mia costante ispirazione viene dagli uomini e dalle donne che, in patria e all'estero, coltivano e producono il cibo che amo preparare. Senza tutte queste persone così appassionate, molte delle quali considero figure eroiche, non sarei in grado di fare ciò che amo di più: cucinare.

A te, lettore, grazie per aver scelto questo libro; spero che ti porti gioia e porti felicità a te e a coloro per cui ami cucinare.

Sommario

1 Introduzione

Ricette

- 7** Zuppa di cavolfiore o broccolo romanesco e coriandolo con olio speziato al pomodoro
- 10** Insalata di finocchi e kumquat con formaggio di capra alla greca
- 12** Cozze con finocchi e fagioli cannellini
- 16** Panna cotta alle foglie di fico con fichi arrostiti, lamponi e menta
- 20** Melanzane Slim Jim grigliate con datteri, pinoli, acetosa e menta
- 24** Insalata di finocchi e ravanelli condita con datteri e acetosa
- 30** Insalata di cavolfiore tritato con cipolle rosse e pomodori semiseccchi
- 32** Granita al caffè con salsa al caramello e caffè e arance rosse
- 35** Salmone in foglie di nasturzio con burro al nasturzio
- 38** Mele al forno ripiene di cioccolato, nocciole e uva sultanina
- 42** Asparagi con fonduta di Coolea cheese, limone e maggiorana
- 45** Tortini di sgombro con olio speziato al pomodoro
- 49** Budino di finferli con pane tostato al dragoncello
- 54** Mousse di asparagi con salsa di cerfoglio
- 57** Composta di ciliegie
- 59** Nasello al sale con olio di peperoni e basilico
- 61** Mousse di porri con cozze e salsa bretone
- 64** Tuile alle mandorle
- 66** Gazpacho di mango e cetrioli
- 70** Insalata di zucchine alla messicana
- 72** Torta estiva con lamponi e basilico al limone
- 76** Salsa Malaga (salsa di mandorle tostate, uova e acciughe)

- 78 Salmone affumicato a caldo con labneh e olio di crescione
81 Pollo brasato con aglio selvatico e limone
84 Fagiano arrosto con topinambur e spezie indiane
89 Fagiolini con burro al nasturzio
90 Radicchio grigliato con maionese di granchio
93 Insalata di pollo arrosto con fagiolini e dragoncello
96 Brodo di pollo, aglio e crescione
99 Granita al cetriolo e fiori di sambuco
101 Posset di more e geranio odoroso
104 Torta al cioccolato e amarene
110 Mozzarella in carrozza con pollo o tacchino, pomodori semiseccchi e basilico
112 Zuppa di zucchine con basilico e olio all'aglio, peperoncino e finocchio
115 Eglefino alla griglia con pomodori ciliegino e aioli all'aglio nero
118 Stinchi di agnello con pomodori e mandorle
121 Torta rovesciata di more, mele e geranio
125 Fegatini di pollo con more, cumino e melassa di melagrana
128 Zucca al forno e cavoletti di Bruxelles con pralinato di semi di zucca, melassa di melagrana e panna acida
131 Torta rustica di pollo o tacchino con bietole e dragoncello
135 Cracker parmigiano e limone
139 Insalata di barbabietole con formaggio di capra, nocciole, miele e menta
141 Insalata di cavolo rapa con shiso, sgombro grigliato, uova e condimento alla senape giapponese
145 Prugne al forno con melassa di melagrana e panna acida
147 Pere poché al cardamomo con cioccolato fondente, fave di cacao, pistacchio e arancia candita
151 Cuore di agnello al forno con cipolle rosse, aioli all'aglio nero e maggiorana
154 Uova ripiene di maionese e nasturzio
156 Insalata di pompelmo, cetriolo, melagrana e shiso
158 Zuppa di topinambur, cozze e zafferano
161 Dessert di panettone grigliato e cioccolato
163 Syllabub al limone e fiori di sambuco
169 Riso pilaf con pollo, zucchine e coriandolo
171 Zuppa harira marocchina
174 Lime sottaceto
177 Torta di mandorle e arance
180 Frikadeller di merlano con maionese al rafano e insalata di erbe di campo
183 Germogli di cavolo riccio con acciughe, parmigiano e limone
186 Ricotta con ciliegie, olio d'oliva, limone e menta
188 Flan di sgombro affumicato, pomodoro ed erba cipollina
190 Zenzero candito fatto in casa e mendiant al cioccolato e zenzero
193 Barbabietole in salamoia con fiori di sambuco
195 Labneh al caramello
196 Insalata di cetrioli grigliati con salsa tahina e dukkah
202 Gelato al geranio odoroso con zenzero e petali di rosa canditi
205 Maiale alla griglia con pesto di salvia alle mandorle e salsa di mele gialle
208 Carote glassate alla mela
211 Anguilla affumicata con finocchi, mele e panna acida
213 Focaccine piatte alla maggiorana
216 Torta di fichi disidratati, datteri, mandorle, pistacchi e cioccolato
219 Torta al pistacchio con lamponi, basilico al limone e panna all'acqua di rose
224 Gnocchi di ricotta con finferli e parmigiano
226 Zuppa di melanzane con coriandolo
229 Melanzane e zenzero sottaceto
232 Minestra di cipolla rossa, cavolo riccio, maggiorana e bacon con pane grigliato
237 Gelato al labneh
239 Torta allo zenzero, limone e curcuma
241 Torta di marshmallow, lamponi e rose
246 Ravanelli con burro all'anguilla affumicata
247 Platessa saltata in padella con salsa di arrosto, uva, cetrioli e cerfoglio
253 Uova strapazzate con finferli su pane grigliato a lievitazione naturale
257 Torta di kumquat caramellati e vaniglia
259 Salsa al caramello e agrumi

- 261 Purè di patate allo zafferano
- 263 Riso giallo
- 265 Rabarbaro in succo di arance rosse
- 267 Tacos di barbabietole all'aceto con burro all'anguilla affumicata e ravanelli
- 271 Tortini di carote, halloumi e aneto con salsa tahina, yogurt alla menta e melagrana, e sumac
- 274 Uova di quaglia alla scozzese con olio speziato al pomodoro
- 277 Chips di patate con tartare di cervo, ginepro e salsa di rafano e noci
- 280 Crocchette di sanguinaccio affumicato e Cheddar con salsa di mele Bramley e more
- 283 Carpaccio di capesante con peperoncino, limone e coriandolo
- 284 Cozze con maionese alle spezie indiane, mele e coriandolo
- 286 Cantucci
- 291 Barbabietole con yogurt, miele e menta
- 292 Arrosto di cervo al ginepro con salsa di rafano e noci
- 294 Patate al forno rustiche con chorizo e salsa di cipollotti
- 297 Biscotti croccanti
- 299 Mini Mont Blanc con salsa al cioccolato
- 303 Spalla di agnello arrostita a fuoco lento

Gli indispensabili

- 306 Maionese fatta in casa
- 308 Scorza di agrumi candita
- 310 Dukkah
- 319 Brodo di pollo – Brodo di ossa
- 321 Labneh
- 323 Basilico sottolio
- 324 Aceto di dragoncello
- 327 Pomodori surgelati
- 328 Stufato di pomodoro
- 330 Fiori e frutti di sambuco surgelati
- 331 Peperoncini rossi essiccati e fiocchi di peperoncino
- 332 Petali di rosa canditi
- 334 Erbe aromatiche essiccate
- 336 Cibo in freezer

- 338 Indice

Riflessioni

- 26 Nocciole
- 52 Una candela accesa
- 68 I miei scarabocchi
- 106 Apparecchiare la tavola
- 137 Un mazzo di fiori sulla tavola
- 166 Il cucchiaino di legno
- 198 Le cose buone, mia madre, la sponge cake e Jane Grigson
- 222 Sandwich e tartine
- 251 Benedette galline
- 288 Mortaio e pestello
- 312 Picnic

Introduzione



Sono molti i suoni della cucina che amo. Uno è quello quasi impercettibile che proviene da una pentola di brodo quando le bolle rompono delicatamente la superficie del liquido. È un suono che può essere apprezzato solo in un momento di totale silenzio e solitudine, quando tutti gli altri se ne sono andati. Quel *plop plop plop* intermittente ci fa capire che il calore sotto la pentola è perfetto e il livello del brodo è giusto, insomma, che è tutto regolare. Bisogna stare perfettamente immobili per apprezzarlo appieno – anche il fruscio di un grembiule può distrarre. Bisogna fermarsi consapevolmente per ascoltare il silenzio punteggiato da quel lieve gorgoglio. Bisogna respirare. Oh, che gioia.

Immagino che voi non associate la cucina a piccoli intermezzi zen come questo, ma per quanto mi riguarda, è il posto che più di tutti mi ha regalato momenti di pienezza di vita e profonda soddisfazione che arrivano dritti al cuore. Ho visitato parecchi templi dominati da un silenzio sconvolgente, eppure quella quiete risulta insignificante rispetto alla calma che una cucina mi fa provare.

Certo, la cucina, soprattutto nei ristoranti più commerciali e frequentati, può essere frenetica per l'intensità dell'impegno che richiede. La cosa curiosa, però, è che anche in queste situazioni possono instaurarsi momenti di calma e soddisfazione profonde. Se la cucina è organizzata, la brigata felice e concentrata su un unico obiettivo, lavorare diventa un delizioso balletto in cui ognuno sa qual è la sua mossa e quando farla. Si potrebbe anche paragonare a un'orchestra, con lo chef-direttore che impugna la bacchetta mentre il team di cuochi esegue il pezzo.

La stessa cosa può succedere nella propria cucina di casa, in un assolo. Abbiamo il controllo, magari anche sostenuto dalla fiducia in noi stessi, per raggiungere un profondo senso di soddisfazione nel cucinare cibi deliziosi. E insieme arriva la gioia: la gioia di mangiare, di condividere, di dare piacere a se stessi, ma soprattutto agli altri. Nel mio caso, dare gioia attraverso il cibo che cucino è una specie di droga. Che mi trovi nella sala di un ristorante, a casa o, nelle vesti di insegnante, di fronte a un

gruppo di studenti desiderosi di imparare le abilità, le sfumature, le sottigliezze della cucina, il piacere che mi suscita la risposta positiva di clienti, ospiti o allievi crea dipendenza.

In alcune occasioni, mentre insegnavo, mi è capitato di dover uscire dalla stanza, tale era il mio coinvolgimento in ciò che stavo facendo. All'improvviso mi sono ritrovato in trance, ignaro della presenza del pubblico, focalizzato su quello che stavo cucinando. Eravamo solo io e il piatto. La prima volta che mi è successo, sono rimasto scioccato e ho dovuto scuotermi per tornare alla realtà. Ora vedo quegli eventi come un dono; se non addirittura il mio momento zen, forse lo zenit cui può portarmi il mio livello di concentrazione assoluta. Perché uno dei doni che mi ha fatto il mio lavoro è proprio questo: la gioia dell'atto fisico di cucinare.

E non esisterebbe gioia senza il piacere di maneggiare ingredienti meravigliosi. Il cerfoglio tremulo, il basilico con la sua patina lucida, il robusto rosmarino, la salvia potenzialmente tossica, il finocchio superbo, il timo strisciante, il simpatico prezzemolo: la mia insostituibile famiglia di erbe aromatiche. Gli ingredienti sono un po' come degli amici: alcuni li frequento spesso, altri li vedo solo una volta all'anno, ma non capita quasi mai che non mi faccia piacere incontrarli. Tutto l'anno è costellato da queste reunion tra amici.

E poi c'è la meraviglia di fronte a ciò che la terra ha da offrire. Ogni giorno si possono mangiare delle uova perfette. Lo stesso discorso vale per le patate, anche se sono diverse a seconda del periodo dell'anno. Vogliamo parlare del momento in cui assaggi la prima patata di stagione con un po' di sale e di burro? È sicuramente l'occasione buona per esprimere un desiderio. Io lo faccio sempre quando assaggio qualcosa per la prima volta nella stagione, per esempio il rabarbaro, gli asparagi, il cavolo marino, l'uva spina, le fragole e così via. Non so da dove sia nata questa piccola tradizione, ma di sicuro mi permette di esprimere molti desideri durante l'anno. E il mio più grande sogno è sempre lo stesso: assistere anno dopo anno al loro ritorno. Chi mangia fragole tutto l'anno non potrà mai fare lo stesso perché non sono mai qualcosa di nuovo e quasi mai una delizia; anzi, per lo più sono insignificanti. Dobbiamo ricordare il sapore degli ingredienti quando sono al loro meglio, come una fragola raccolta in una giornata di sole, ancora calda dalla pianta, che non ha mai

visto un frigorifero, assolutamente squisita; tutt'altro mondo, in effetti. Vi verrà voglia di sdraiarvi su un tappeto di fragole, guardare il cielo azzurro e ringraziare chi ha creato quelle prelibatezze. Forse chiederete di essere assolti dal senso di colpa per aver mangiato tanti prodotti nocivi per l'ambiente e prometterete di non farlo più. Quando assaggerete quel frutto caldo e maturo, vi renderete conto che, se glielo permettiamo, la natura può praticamente offrirci tutto ciò che ci serve.

Un approccio simile non è sempre possibile, ma per capire davvero il cibo e cucinare bene è fondamentale pensare agli ingredienti in questi termini. Più agite in questo modo, più il vostro cibo sarà delizioso. Potreste mangiare le fragole la sera stessa in cui le avete acquistate in un mercatino dei contadini o da un negoziante cui stanno a cuore il gusto e l'origine dei prodotti che vende. Inoltre è un dato di fatto che più gli ingredienti sono buoni, meno si fatica in cucina. Qui entrano in gioco tutti i luoghi comuni: degli ottimi pomodori maturati sulla pianta a settembre, qualche granello di sale, un filo di ottimo olio extravergine d'oliva, e spalancherete gli occhi di fronte a tanta perfezione. Non provateci a marzo, o aprile, o... beh, quasi tutti gli altri mesi. Gli ingredienti hanno un tempo e un luogo. Se osserverete questi due principi, mangerete divinamente e porterete gioia in tavola per tutto l'anno.

Sono felice di aspettare che un ingrediente sia al meglio, e questo non vale solo per quelli nostrani. Quando i francesi e gli italiani decidono che è il momento giusto per mangiare le nettarine, voglio che il mio fornitore mi dica che sono disponibili sul posto. Allo stesso modo, voglio che lo sgombro provenga dal villaggio di pescatori di Ballycotton, perché è il migliore che si possa mangiare. Non cercate di vendermi qualcosa in un altro periodo dell'anno: sarà soltanto una pallida imitazione.

Il mio problema è che gli ingredienti scadenti mi infastidiscono, non perché io sia un cuoco snob, ma perché penso che siano un insulto al nostro Pianeta e all'ambiente. La natura, e ciò che ha da offrirci, è la nostra fortuna più grande, e manipolarla, sfruttandola e logorandola, è come andare incontro a un disastro annunciato, come danzare con un partner sbagliato. Ammiro profondamente la magia della natura, e desidero rispettarla facendo tesoro di ciò che produce per darci piacere e nutrimento.

La regola di usare soltanto le materie prime migliori può essere difficile da mettere in atto. Tuttavia, se consideriamo che il prezzo di determinati prodotti non è mai così basso come quando sono di stagione, e se li utilizziamo in quel momento, la nostra prospettiva cambia. Questo vale in particolare per gli alimenti coltivati a livello locale. Se conserviamo un ingrediente quando è al top congelandolo, mettendolo in salamoia e così via, risparmieremo un sacco di soldi nel corso dell'anno, quando quell'ingrediente non sarà più sostenibile dal punto di vista ambientale o economico. Mi dà una grande soddisfazione, per esempio, mettere il basilico sottolio tra luglio e agosto. Basta una ventina di minuti di lavoro e ho sempre a disposizione un basilico come fresco, per non parlare dell'olio in cui viene conservato. Mi piace anche congelare dei bei pomodori maturi a settembre, un'operazione semplicissima che richiede pochi minuti ma che mi permette di usarli per tutto l'anno, quando l'alternativa sarebbe accontentarsi di quelli arrivati da lontano. D'altro canto, però, non avrebbe molto senso fare lo stesso con le nettarine migliori perché la pesca è un frutto che non regge bene il congelamento e produce un risultato deludente. Se conservo qualcosa, lo faccio per preservarne il gusto, non per motivi di convenienza.

Se evitiamo il più possibile gli sprechi alimentari nelle nostre cucine (gli avanzi sono una gioia per tutti), possiamo permetterci di spendere qualcosa in più per procurarci ingredienti di alta qualità e per fare acquisti speciali per i quali vale la pena osare. A tal proposito, di recente ho avuto quello che chiamo "il mio periodo melagrana". Un amico tornato da Londra me ne aveva gentilmente portata in dono una perché sapeva che è un frutto che adoro. Non gli era costato poco. L'aveva acquistato da Leila McAllister, il cui negozio, Leila's, è un faro per i cuochi che desiderano i migliori ingredienti di stagione, provenienti non solo dall'Inghilterra ma anche da altri paesi. Quella melagrana, origine Turchia, aveva un aspetto piuttosto convenzionale, ma con una buccia più sana, liscia e lucente di quella che si trova di solito. Era rossa ciliegia, la tonalità di un rossetto un po' audace. A parte il fatto che all'apparenza era di una bellezza indiscutibile, nulla avrebbe lasciato presagire che, aprendo quella sfera con la sua coroncina in cima, quello che avrei visto e assaggiato mi

avrebbe lasciato sbalordito. Rompendo la buccia, infatti, mi sono comparsi davanti agli occhi dei piccoli rubini di un rosso intenso particolarissimo. In effetti credo fosse la prima volta che vedevo un colore simile, tranne forse in un gioiello della corona dietro il vetro allarmato di un museo. Avrei potuto fissare la luce che danzava su quei chicchi per ore, in una sorta di sogno a occhi aperti. Ma il vero problema si è rivelato il gusto: dolce e aspro al tempo stesso, floreale, in grado di trasportarmi, come se fossi su un tappeto volante con il turbo, dalla mia cucina a un'oasi di palme di incomparabile bellezza. Avevo raggiunto il nirvana della melagrana. Perché allora l'ho definito un problema? Non è il sogno di tutti i cuochi imbattersi in qualcosa di simile mentre sono alla ricerca dell'ingrediente perfetto? Beh, il problema è che era improbabile che di lì a breve sarei riuscito a trovare un tesoro come quello, dato che non vivo a due passi da Londra, la stagione della melagrana è limitata e andare in Turchia con regolarità per fare scorte non è molto pratico. Ma non è forse questo il punto? Occorre aspettare.

L'episodio della melagrana racchiude ciò che intendo dire quando mi riferisco alla gioia del cibo. Anche se probabilmente non potrò vivere un'esperienza del genere fino all'anno prossimo, nel frattempo potrò consolarmi con dei lamponi dalla polpa brillante, oppure con gli inquietanti pomodori neri, dal cuore tanto sanguinolento quanto delizioso, o ancora con i cetrioli che, tagliati a metà riveleranno una tonalità di verde sorprendente.

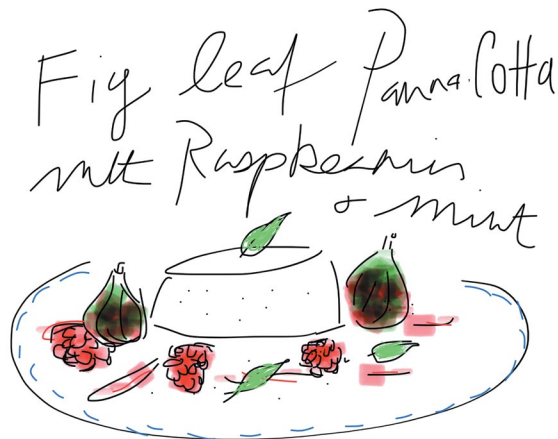
Il mio anno passa così, da un ingrediente all'altro – a volte una grande cornucopia, a volte una scelta più limitata, ma pur sempre un piacere. E il coinvolgimento fisico ed emotivo nel mio lavoro mi appare come un dono, in cui sono incappato per caso quando le aule universitarie mi hanno deluso (o, meglio, io ho deluso loro), un dono in cui non c'è mai fine alle scoperte, un dono in cui sono in gioco tutti i miei sensi, una benedizione per la mia vita quotidiana. Non tutti saranno affascinati dal ricciolo del germoglio di un pisello, dall'inebriante profumo di una rosa, dalla piccantezza di un peperoncino, dalla consistenza di un fegato, dal rumore del pane mentre si raffredda, dalla morbidezza di un petalo di dalia sotto le dita o dallo schiocco di un asparago che si spezza. Non è una sinfonia di gioia per tutti, ma è la mia, e non potrei mai rinunciarvi.

Panna cotta alle foglie di fico con fichi arrostiti, lamponi e menta

Le foglie di fico sono quasi sempre un tesoro da scoprire. Anche con il nostro clima temperato, sprigionano un profumo inebriante e, se trattate nel modo giusto, questo aroma floreale si trasforma magicamente in un sapore intenso.

Parlare di foglie di fico in genere suscita qualche risatina poiché da sempre la foglia di fico è associata alla funzione di protezione delle parti intime maschili. Più di una volta, nell'arte, Adamo è stato ritratto con una foglia di fico come elemento censore che in realtà finisce per attirare l'attenzione sulla zona innominabile anziché distoglierla.

Gli alberi di fico crescono bene in Irlanda, e sebbene i frutti che ne derivano non siano all'altezza di quelli di zone più calde come la Francia, l'Italia e i Balcani, sono comunque apprezzabili. Le foglie, invece, sono quasi sempre un tesoro da scoprire. Anche con il nostro clima temperato, sprigionano un profumo inebriante e, se trattate nel modo giusto, questo aroma floreale si trasforma magicamente in un sapore intenso. Gli alberi di fico mi piacciono in ogni periodo dell'anno. In estate un esemplare sano ha un fogliame così rigoglioso da risultare degno della foresta amazzonica, e in inverno i rami spogli sono davvero incantevoli, soprattutto perché di solito sono decorati con i frutti dell'anno successivo. Se esposto a sud, questo albero non dà alcun problema e costituisce un'aggiunta gradevole a qualsiasi giardino.



Le foglie, dure e leggermente ruvide ma profumate, possono essere utilizzate per aromatizzare i dolci, come in questa ricetta, ma sono deliziose anche infuse in oli e sciroppi o per insaporire limonate o drink. A volte le uso per creare un letto su cui servire i formaggi, soprattutto quelli a pasta molle, che ne raccolgono il sapore magico. Sono anche un ottimo involucre per involtini di carne, pesce e verdure, e una volta scaldate in padella o sulla griglia, trasferiscono il loro profumo all'ingrediente che contengono. Le foglie avvizzite vengono ovviamente scartate.

Si possono anche far essiccare sul bancone della cucina per usarle durante i mesi invernali. Una volta croccanti, mantengono le note esotiche per tutto il periodo più buio dell'anno e assumono un lieve sentore di cocco. Credo che le foglioline giovani potrebbero rivelarsi interessanti anche in salamoia, poiché il liquido a base acida renderebbe più tenere quelle più dure, altrimenti immangiabili. Quindi, come potete vedere, non è vero che delle foglie di fico non mi interessa un fico secco... anzi!

Per 8 persone

Per la panna cotta

- 600 ml di panna fresca
- 4-8 foglie di fico, in base alle dimensioni
- olio inodore, per esempio di semi di girasole o di vinaccioli, per spennellare gli stampi
- 50 g di zucchero semolato
- 2 fogli di gelatina

Per i fichi arrostiti

- 4 cucchiaini di succo di limone appena spremuto
- 2 cucchiaini di miele
- 8 fichi maturi

Per servire

- 250 g di lamponi
- foglie di menta
- panna montata

Occorrente

- 8 stampini di ceramica, vetro o alluminio da 100 ml

Quindi, come potete vedere, non è vero che delle foglie di fico non mi interessa un fico secco... anzi!

Giorno 1

Versate la panna fresca in un contenitore e unite le foglie di fico spezzettate con le mani, in modo che rilascino il loro sapore. Assicuratevi che le foglie di fico siano coperte dalla panna. Mettete un coperchio e conservate in frigorifero per 24 ore.

Giorno 2

Il giorno dopo spennellate gli stampini con l'olio. Trasferite la panna e le foglie di fico in una casseruola, unite lo zucchero e fate andare a fiamma dolce, mescolando mentre la panna inizia appena a sobbollire. Togliete dal fuoco e controllate che lo zucchero si sia sciolto.

Immergete i fogli di gelatina in una ciotola d'acqua e lasciate che diventino morbidi e malleabili. Rimuovete le foglie di fico dalla panna, scolandole con cura. Trasferite la panna in una casseruola pulita e aggiungete i fogli di gelatina ben strizzati, mescolando per farla sciogliere completamente; se non si scioglie, riscaldate un pochino la panna aromatizzata ai fichi. Dividete il composto tra gli stampini e mettete in frigo per almeno 3 ore, fino a quando si addensa.

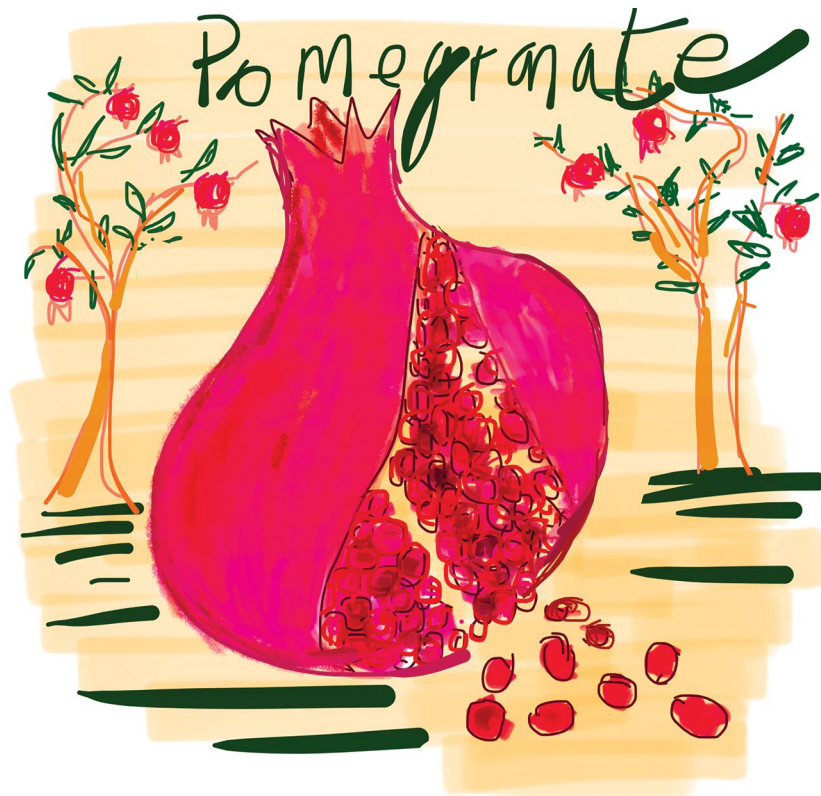
Per arrostiti i fichi, preriscaldate il forno a 180°C.

Mettete il succo di limone e il miele in una ciotola e mescolate bene. Praticate due fori in ciascun fico con uno spiedino e rotolateli nell'emulsione di miele e limone, quindi disponeteli insieme al loro succo in una piccola teglia o pirofila che li contenga comodamente (io uso uno stampo per torte in vetro). Cuocete nel forno preriscaldato fino a quando i fichi sono teneri ma ancora compatti. A questo punto, sul fondo della pirofila dovrebbe essersi formato uno sciroppo di fichi rosa intenso. Il tempo di cottura dipenderà dal grado di maturazione dei fichi. Io inizio a controllare dopo 20 minuti, ma dovrebbero bastare 30 minuti circa. Togliete dal forno e lasciate raffreddare.

Per sformare più facilmente la panna cotta, immergete gli stampini nell'acqua calda. La panna cotta deve essere appena addensata e servita su piatti freddi. Componete il piatto con un fico arrostito, seguito da lamponi, menta, panna montata e un po' di liquido di cottura dei fichi. Servite immediatamente.



Fegatini di pollo con more, cumino e melassa di melagrana



Ho l'impressione che i fegatini di pollo siano passati di moda, visto che non si vedono più nei menu dei ristoranti se non sotto forma di paté. Eppure sono un ingrediente eccezionale e incredibilmente versatile. Io cucino sempre fegatini biologici e mi piace servirli ben cotti piuttosto che al sangue. Uso anche i fegatini di tacchino, di oca e di anatra, che si inseriscono benissimo in questa preparazione. Vi segnalo che i fegatini crudi si conservano bene nel congelatore, quindi non c'è bisogno di sprecare il fegato di un tacchino, un'anatra o un'oca a Natale quando potete metterlo da parte per cucinare un piatto all'inizio dell'anno nuovo.

Quanto alle more, che credo siano i frutti di bosco più sottovalutati in assoluto, di solito uso quelle surgelate. Ma da inizio agosto sino a fine ottobre, alle nostre latitudini, le siepi pullulano di questi frutti simili a gemme preziose, e passare un paio d'ore a raccogliarli, per poi usarli freschi o congelarli, per me è uno dei momenti più piacevoli dell'anno. Trovare un frutto così versatile e delizioso a portata di mano sul ciglio della strada è davvero pura gioia. Benché sia considerato un ingrediente adatto alle preparazioni dolci, trova vasta applicazione anche in quelle salate.

A quanto pare ho usato un bel po' di melassa di melagrana in questo libro, ma non mi sento in dovere di scusarmi per la mia scelta. Questa ricca riduzione di succo è una guarnizione meravigliosa e qui si sposa perfettamente con le more e i semi di cumino tostati. Inoltre sono consapevole del fatto che, dal momento che ne comprate una bottiglia, è bene avere a disposizione diverse ricette per sfruttare il vostro acquisto.

Un po' di pane fresco e croccante è utile per assorbire i succhi e ripulire il piatto.

A quanto pare ho usato un bel po' di melassa di melagrana in questo libro, ma non mi sento in dovere di scusarmi per la mia scelta. Questa ricca riduzione di succo è una guarnizione meravigliosa e qui si sposa perfettamente con le more e i semi di cumino tostati.

Per 4 persone

- 250 g di fegatini di pollo bio
- 1 cucchiaino raso di semi di cumino
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 80 g di more fresche o surgelate
- 2 cucchiaini di melassa di melagrana
- 4 cucchiaini di panna acida
- 2 cucchiaini di foglie di coriandolo
- sale e pepe nero macinato al momento

Per servire

- pane croccante o pane a lievitazione naturale, grigliato o tostato

Preriscaldare il forno a 180°C.

Sciacquate accuratamente i fegatini sotto l'acqua fredda e rimuovete eventuali membrane filamentose o parti scolorite. Per ogni fegatino separate i due lobi, se sono ancora attaccati, facendo sempre attenzione a eliminare le membrane. Asciugateli con cura con un foglio di carta da cucina.

Scaldare a fuoco medio una padella di ghisa a fondo spesso, quindi tostare i semi di cumino lasciandoli sul fuoco per qualche minuto finché hanno preso colore o finché dalla padella salgono un po' di vapore e di aroma. Togliete i semi dalla padella, metteteli in un mortaio o in un macinaspezie e riduceteli in una polvere granulosa.

Rimettete la padella sul fuoco (non è necessario lavarla) e irroratela con l'olio d'oliva. Quando è caldo, unite i fegatini di pollo che nel frattempo avrete asciugato e fateli saltare finché si scuriscono. Fate attenzione alla temperatura: se la padella diventa troppo calda i fegatini bruceranno e formeranno una crosticina dura, tutt'altro che piacevole sotto i denti. A me piacciono ben cotti, senza tracce rosate, ma meglio non esagerare per non rischiare che diventino secchi e opachi. Se tenete sotto controllo il calore, i fegatini risulteranno cotti e allo stesso tempo meravigliosamente turgidi e succosi.

Non appena i fegatini sono pronti, unite il cumino per aromatizzarli. Dopo un minuto potete aggiungere le more e un pizzico di sale e pepe. Schiacciate alcune more con una forchetta

in modo che si crei un po' di succo. Completate la preparazione con l'aggiunta di 1 cucchiaio di melassa di melagrana: non appena giunge a bollore, togliete la padella dal fuoco.

A questo punto il succo, deliziosamente sciropposo, è pronto per accompagnare i fegatini. Distribuitelo su piatti caldi ricoprendoli con 1 cucchiaio di panna acida e un filo della restante melassa di melagrana. Cospargete il tutto con qualche foglia di coriandolo fresco e consumate subito con pane croccante o pane a lievitazione naturale grigliato o tostato.

Insalata di barbabietole con formaggio di capra, nocciole, miele e menta



Ero fortemente tentato di intitolare questa ricetta “Oh no, un’altra insalata di barbabietole e formaggio di capra. Basta!”. Tuttavia credo che meriti di essere inclusa in questo volume perché è buonissima e davvero fresca. Forse alcuni di voi sono convinti che la barbabietola debba essere cucinata prima di arrivare in tavola, ma non è così. Questo ortaggio può essere semplicemente lavato e, se necessario, sbucciato, grattugiato, tagliato a fettine o a cubetti, e a quel punto è pronto per essere utilizzato. Le barbabietole estive più giovani (e quindi a crescita rapida) sono le più indicate per un’insalata come questa perché hanno una polpa più dolce, più tenera e meno terrosa rispetto a quelle autunnali o invernali più vecchie.

L’aggiunta del pralinato di nocciole può sembrare strana, ma le proporzioni che vi suggerisco lo rendono meno zuccherino di quello classico che si trova in pasticceria, e la consistenza e il sapore che conferisce alle barbabietole sono deliziosi.

Se riuscite a trovare delle barbabietole a polpa gialla, potete usare quelle. La tonalità insolita di questa varietà potrebbe suscitare un po’ di confusione a tavola, seguita, si spera, da una buona dose di divertimento.

L’effetto neve creato dal formaggio di capra congelato e grattugiato è davvero suggestivo. Anche un formaggio di pecora è eccellente in questo caso. I vari elementi di questo piatto – la neve di formaggio, il pralinato di nocciole e la barbabietola grattugiata – possono essere preparati in anticipo, rendendo l’assemblaggio dell’insalata all’ultimo minuto un compito facile e piacevole.

Per 4–6 persone

- 150 g di formaggio di capra, per esempio St Tola o Ardsallagh
- 300 g di barbabietole
- 6 cucchiaini di olio extravergine d’oliva

L’aggiunta del pralinato di nocciole può sembrare strana, ma le proporzioni che vi suggerisco lo rendono meno zuccherino di quello classico che si trova in pasticceria.

- 2 cucchiaini di succo di limone appena spremuto
- un goccio di miele
- 24–36 foglioline di menta
- sale e pepe nero macinato al momento

Per il pralinato di nocciole

- 25 g di nocciole sbollentate
- 15 g di zucchero

Mettete il formaggio in un contenitore e riponetelo in freezer per alcune ore o per tutta la notte. Quando è congelato, grattugiatelo con una grattugia a quattro facce per formare una sorta di “neve” di formaggio, chiudete il contenitore e rimettetelo immediatamente in freezer.

Unite le nocciole e lo zucchero in un pentolino e fate caramellare a fuoco moderato. Probabilmente lo zucchero non si scioglie in maniera uniforme, quindi non abbiate paura di dare qualche mescolata per agevolare il processo. Quando si è sciolto assumendo un colore ambrato, continuate a mescolare per ricoprire le nocciole, quindi toglietele dal fuoco e ponetele su un foglio di carta forno. Lasciate raffreddare; il pralinato si indurirà nel giro di 1 ora. Non appena si indurisce, trasferitelo su un tagliere e tagliatelo grossolanamente. Potete svolgere tutti questi passaggi con diverse ore di anticipo rispetto al momento di servire l’insalata.

Rimuovete i gambi e le piccole radici della barbabietola e sbucciatela con un pelaverdure, quindi grattugiatela sul lato più grossolano della grattugia. Mettete la barbabietola in una ciotola, condite con olio d’oliva e succo di limone e regolate di sale e pepe.

Per servire potete optare per un impiattamento unico oppure individuale. Adagiate la barbabietola sul piatto, versateci sopra un goccio di miele e una pioggia di pralinato di nocciole e foglie di menta e aggiungete gli eventuali resti del condimento della barbabietola. Togliete il formaggio dal freezer, spolveratelo sui piatti e servite rapidamente, prima che... la neve si sciolga!

Insalata di cavolo rapa con shiso, sgombro grigliato, uova e condimento alla senape giapponese

Nella ricetta di questa insalata rinfrescante ci sono due ingredienti che forse alcuni di voi non conoscono, ma che vale la pena cercare: il cavolo rapa e lo shiso. Potrebbero sembrarvi un tantino eccentrici, eppure, quando avrete familiarizzato con il loro aspetto, la loro consistenza e i loro sapori, scoprirete che sono davvero deliziosi.

Con le sue buffe escrescenze simili ad antenne, a prima vista il cavolo rapa potrebbe apparire una creatura aliena, tanto che spesso questo membro della famiglia delle *Brassicaceae* viene chiamato “sputnik”. La sua stranezza, tuttavia, deriva solo dal fatto che questo ortaggio non ci è familiare. Quando imparerete a conoscerlo, vi sembrerà perfettamente normale che cresca nel vostro orto. Del resto, se non aveste mai visto una carota prima d’ora, potreste pensare che quella cosa arancione, a forma di razzo e con il ciuffo verde sia qualcosa di radioattivo. Il cavolo rapa, di cui va rimossa la buccia coriacea, può essere consumato crudo o cotto e ha un sapore delicato simile a quello dei gambi del broccolo o del cavolo riccio. Quando è freschissimo, è un ortaggio davvero raffinato. L’ho servito sbollentato con un’aragosta calda, una leggera salsa al burro e una spruzzata di cerfoglio tritato e ha riscosso grande successo. Se lo servite crudo, vi consiglio di grattugiarlo oppure di tagliarlo a fettine sottilissime, a dadini o a julienne.

Lo shiso, un’erbacea del genere *Perilla*, è imparentata con la menta e ha un sapore curioso che per certi versi ricorda la cannella e i chiodi di garofano. Io, personalmente, percepisco anche un sentore di patatine. Si usa in molti piatti di sushi e ama la piccantezza del wasabi e del rafano, il che spiega la sua presenza in questa ricetta. Si trova anche nei menu dei ristoranti, come il già citato cavolo rapa, ed è facile da coltivare poiché predilige i luoghi

Con le sue buffe escrescenze simili ad antenne, a prima vista il cavolo rapa potrebbe apparire una creatura aliena, tanto che spesso questo membro della famiglia delle Brassicaceae viene chiamato “sputnik”.

Lo shiso, un’erbacea del genere Perilla, è imparentata con la menta e ha un sapore curioso che per certi versi ricorda la cannella e i chiodi di garofano.

soleggiati o parzialmente ombreggiati. Secondo la mia esperienza, ama anche il calore di un davanzale o di una serra.

Lo sgombrò, con la sua componente oleosa, è il tocco finale perfetto per questa insalata che, accompagnata da un piatto di patate novelle fumanti, darà vita a un pasto davvero piacevole.

Per 4 persone

Per l'insalata

- ½ cetriolo sbucciato, privato dei semi e tagliato a cubetti di 0,5 cm
- 1 cavolo rapa, privato della buccia coriacea
- 2 uova da allevamento all'aperto, sode (cottura 10 minuti) e sgusciate
- 4 filetti di sgombrò
- farina multiuso insaporita con sale e pepe
- 1 cucchiaio da dessert di olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiaini di foglie di shiso, tritate finemente
- 1 cucchiaino di peperoncino rosso fresco, privato dei semi e tritato finemente
- sale e pepe nero macinato al momento

Per il condimento alla senape giapponese

- il succo di ½ limone medio
- 3 cucchiaini di salsa di soia
- 1 cucchiaio di zucchero grezzo di canna Barbados
- 2 cucchiaini di senape in polvere
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

Per il condimento, mescolate tutti gli ingredienti, assaggiate e regolate il sapore, anche se è improbabile che sia necessario aggiungere del sale.

Mettete il cetriolo tagliato a cubetti in una ciotola, aggiungete 1 cucchiaio di condimento e mescolate per amalgamare il tutto.

Affettate il cavolo rapa il più finemente possibile (io, per esempio, uso una mandolina giapponese), aggiungete 2 cucchiaini di condimento e mescolate.

Tagliate le uova sode in quattro spicchi.

Scaldare a fuoco medio una padella o una bisticchiera di ghisa a fondo spesso, tamponate i filetti di sgombrò e passateli nella

farina su entrambi i lati, scuotendo via l'eccesso. Spennellate con l'olio d'oliva il lato della pelle e, non appena la padella è calda, posizionate il pesce con la pelle rivolta verso il basso: dovrebbe sfrigolare; se non succede, togliete i filetti e attendete ancora qualche istante che la padella raggiunga il giusto punto di calore. Cuocete per 4-5 minuti finché la pelle diventa croccante, dopodiché girate i filetti e cuoceteli per un paio di minuti sull'altro lato. Togliete dal fuoco e tenete in caldo mentre assemblate l'insalata.

Per impiattare, distribuite i dadini di cetriolo su un grande piatto da portata, disponete le uova in modo casuale, aggiungete le fettine di cavolo rapa e giratele per dare un po' di movimento al piatto, poi cospargete il tutto con lo shiso e il peperoncino tritati finemente. Infine adagiate i filetti di sgombrò alla griglia ancora caldi e servite.



Carote glassate alla mela

Occorre solo fare attenzione affinché, nel momento in cui le carote sono cotte, il succo di mela si sia ridotto completamente formando una glassa corposa e brillante.

Le carote sono un ortaggio estremamente versatile che si presta a essere accostato a tutti i tipi di sapori e mi piace cucinarle in tanti modi diversi. Talvolta, però, quando fanno da contorno ad altri piatti, come carne arrosto o alla griglia, hanno bisogno di un approccio più sobrio che questa ricetta riflette in modo puntuale. L'elenco degli ingredienti è breve e la tecnica di cottura è precisa. Occorre solo fare attenzione affinché, nel momento in cui le carote sono cotte, il succo di mela si sia ridotto completamente formando una glassa corposa e brillante. Questo liquido concentrato che ricopre gli ortaggi è fondamentale per realizzare un piatto squisito. Le carote "affogate" in un eccesso di succo danno un risultato disastroso: la maggior parte del sapore si perde nell'acqua di cottura che poi viene eliminata. Tengo molto a questo tipo di ricette perché basta un po' di accortezza per trasformare un ingrediente da sempre considerato ordinario in qualcosa di straordinario.

Noterete che la quantità di succo di mela è ridotta e che all'inizio le carote sembrano stare in una piccola pozza di liquido invece di esserne coperte. Ebbene, è una delle chiavi del successo di questa ricetta, perché una quantità di liquido eccessiva, oltre ad annacquare il sapore, implica che, quando il succo di mela si sarà ridotto, le carote risulteranno mollicce e stracotte.

A seconda delle dimensioni delle carote, potete decidere di utilizzarle intere o tagliarle a pezzetti. Le carote baby vanno lasciate intere e raschiate anziché pelate. Le carote comuni, reperibili tutto l'anno, più grandi e dalla buccia spessa, vanno sbucciate e tagliate a pezzi regolari. Prendersi il tempo necessario per preparare un ingrediente, in questo caso le carote, darà i suoi frutti a fine cottura. Più i pezzi sono di dimensioni uguali, più cuoceranno in maniera uniforme e più belli saranno da vedere.

È sempre più facile trovare in commercio carote di colori e forme diverse dalle quelle classiche, arancioni e affusolate, che di norma associamo al nome dell'ortaggio. Le varietà viola e gialle, dall'aspetto rotondo e allegro, sono un'aggiunta deliziosa che diventerà e, si spera, aiuterà a smentire l'idea che le carote siano un ingrediente prevedibile e noioso.



Per 4 persone

- 450 g di carote pelate raschiate
- 30 g di burro
- 200 ml di succo di mela
- la scorza di ½ limone e qualche goccia di succo
- sale e pepe nero macinato al momento

Mettete le carote, il burro e il succo di mela in una piccola casseruola dai bordi bassi, salate e pepate e portate a leggera ebollizione. Coprite con un coperchio a tenuta perfetta. Io di solito uso un piatto trasparente perché mi permette di tenere d'occhio il livello del liquido nella casseruola e agire di conseguenza se si abbassa in modo allarmante o rimane troppo alto. Il nostro obiettivo è ottenere delle verdure perfettamente cotte e, al tempo stesso, far sì che il liquido evapori per formare una glassa lucida. Per questo, a seconda dell'andamento della cottura, potrebbe essere necessario alzare o abbassare la fiamma, oppure togliere il coperchio per far evaporare il liquido più rapidamente se le carote sono quasi cotte. Insomma, questa ricetta richiede la vostra attenzione e, se siete vigili, otterrete delle carote più gustose che mai.

Aggiungete la scorza e il succo di limone alle carote glassate e servite.

Anguilla affumicata con finocchi, mele e panna acida

Questo è un piatto elegante, adatto come antipasto. Unisce l'anguilla affumicata, uno dei miei ingredienti preferiti, con le mele e i finocchi tagliati a fettine sottili. Il tocco sorprendente è un goccio di cordiale ai fiori di sambuco che crea un delizioso ponte tra mela e finocchio. L'anguilla affumicata è diventata più facile da reperire: io prediligo quella dell'Irlanda del Nord. Si conserva molto bene nel congelatore e trovo che sia un ingrediente utile da avere sempre in casa. La sua polpa grassa e carnosa è ricca e succulenta, e qualche fettina su del pane integrale imburrito con un po' di maionese, beh, è una combinazione semplicemente divina.

Per 4 persone

- 135 g di finocchi
- 100 g di mela, pesata dopo averla sbucciata e privata del torsolo (circa ½ di una mela di dimensioni standard)
- 2 cucchiaini di panna acida
- 100 g di anguilla affumicata, spellata e sfilettata
- 2 cucchiaini di erba cipollina, tritata finemente
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- sale e pepe nero macinato al momento

Per condire

- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaio di succo di limone appena spremuto
- 2 cucchiaini di cordiale ai fiori di sambuco

Per preparare il condimento, mettete tutti gli ingredienti in una ciotola, insaporite con sale e pepe e sbattete delicatamente per emulsionare il tutto. Assaggiate e regolate il sapore.

Affettate molto finemente il finocchio e la mela. Di solito taglio il finocchio nel senso della lunghezza, dall'alto verso il

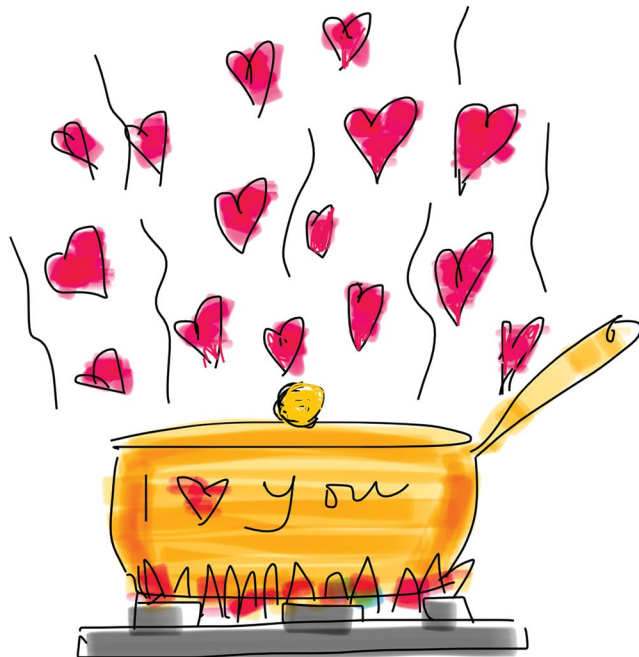
L'anguilla affumicata è diventata più facile da reperire: io prediligo quella dell'Irlanda del Nord.

basso; se i gambi sono più lunghi del solito, ne taglio alcuni in obliquo. Salate e pepate e mescolate delicatamente ma accuratamente con il condimento.

Stendete la panna acida formando un disco di 15 cm su un grande piatto da portata. Adagiatevi sopra i finocchi e le mele condite, lasciando libero un bordo di 1 cm rispetto alla crema. Si tratta di un accorgimento puramente estetico, quindi non preoccupatevi se superate il limite.

Tagliate l'anguilla in obliquo a fettine spesse 0,5 cm e disponetele leggermente sovrapposte sopra il finocchio e la mela, quindi aggiungete l'eventuale condimento rimasto nella ciotola.

Completate l'insalata con l'erba cipollina, un po' di sale e l'olio d'oliva. Servite subito.



Focaccine piatte alla maggiorana

Io adoro la maggiorana, *Origanum majorana*, pianta della stessa famiglia dell'origano. Il suo sapore dolce e affumicato mi ricorda le focacce mediorientali, proprio come quella che vi propongo. Esiste un'altra varietà di origano, l'*Origanum syriacum*, particolarmente utilizzata in Medio Oriente per questo tipo di pane, ma crea confusione su due fronti. Innanzitutto talvolta viene chiamata "issopo", ma non è la stessa erba che conosciamo in questa parte del mondo come issopo, ossia l'*Hyssopus officinalis*. Inoltre viene anche chiamata "za'atar", il che può generare ancora più confusione perché molti conoscono lo *za'atar* come una miscela di erbe essiccate, semi e spezie usata in Medio Oriente. Nessuna di queste informazioni è fondamentale, ma dimostra quanto possa essere complesso individuare l'ingrediente corretto. Detto ciò, la maggiorana cresce senza problemi nel giardino di casa e potete utilizzarne sia le foglie sia i fiori freschi prima di raccogliarli e farli essiccare. Una volta essiccata, il suo aroma mi sembra ancora più evocativo di luoghi lontani, avvolti dal mistero e polverosi, con souk affollati, oasi nascoste e un clima più caldo del nostro.

L'impasto della focaccia è abbastanza semplice da preparare e, se preferite, potete demandare gran parte del lavoro alla planetaria. Dopo due lievitazioni, la pasta viene piegata in tre come una busta di una lettera incorporando delle fragranti foglie di maggiorana. La focaccia può essere cotta su una padella di ghisa oppure sul barbecue. È deliziosa così com'è, con qualche goccia di olio d'oliva, ma io la adoro con l'insalata di cetrioli grigliati con salsa tahina e dukkah di p. 196. Vi lascio immaginare, poi, quanto sia buona con una spalla d'agnello tiepida e sfilacciata.

Se decidete di fare a meno della maggiorana, otterrete una focaccia semplice, ottima a colazione, ancora calda di padella, imbrattata e con uno strato di miele locale: divina.

L'impasto della focaccia è abbastanza semplice da preparare e, se preferite, potete demandare gran parte del lavoro alla planetaria. Dopo due lievitazioni, la pasta viene piegata in tre come una busta da lettera incorporando delle fragranti foglie di maggiorana.

Per 8–10 persone

- 450 g di farina bianca forte,
più altra per infarinare il piano di lavoro
- 350 ml di acqua tiepida
- 2 cucchiaini di zucchero
- 1 cucchiaino raso di lievito secco
o 1 cucchiaino colmo di lievito fresco
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva,
più altro per spennellare
- 1 cucchiaino colmo di sale fino
- 30 g di foglie di maggiorana fresca o essicata
- sale grosso

Unite la farina, l'acqua, lo zucchero e il lievito nella ciotola di una planetaria e lavorate gli ingredienti per circa 3 minuti con il gancio impastatore in modo da ottenere un impasto grossolano ma ben amalgamato. Aggiungete l'olio e il sale e riprendete a impastare a velocità media per 5 minuti. Se impastate a mano, ci vorranno 8–10 minuti per ottenere un impasto dalla consistenza liscia e omogenea come richiesto.

Trasferite l'impasto in una grossa ciotola leggermente oliata, copritela con un canovaccio leggero e lasciate lievitare a temperatura ambiente fino a quando raddoppia di volume. Il tempo di lievitazione varia a seconda della temperatura della vostra cucina.

Quando l'impasto sarà lievitato a sufficienza, schiacciatelo delicatamente con il pugno per eliminare un po' d'aria, dividetelo in quattro parti uguali e formate dei panetti rotondi. Lasciateli riposare per altri 15 minuti o conservateli in frigorifero per tutta la notte. Se non prevedete di usarli tutti, potete congelarne alcuni e, in vista dell'utilizzo, toglierli dal freezer la sera prima e lasciarli scongelare in frigorifero per tutta la notte.

Su un piano di lavoro infarinato stendete un panetto alla volta formando un quadrato di circa 20 cm di lato. Spennellatelo con l'olio d'oliva e cospargetelo di maggiorana, poi ripieгатelo in tre come se fosse una busta di una lettera e lasciatelo riposare per 15 minuti. Ripetete la stessa operazione con i tre panetti rimanenti: se non li usate tutti, potete conservarli in frigorifero per un utilizzo successivo.

Quando siete pronti alla cottura, scaldare una padella in ghisa a fondo spesso. Tagliate ogni pezzo di impasto in tre parti vagamente simili a dei quadrati. Irrorate un tagliere di legno con olio d'oliva, e usando le dita, il mattarello o entrambi, stendete i quadrati fino a renderli molto sottili e di circa 20 cm di lato. Vi consiglio di girarli spesso, in modo che siano oliati sulla parte superiore e inferiore, perché questo facilita la stesura. Se l'impasto si strappa un pochino mentre lo lavorate, non preoccupatevi, basta rattopparlo.

Mettete una focaccina sulla padella calda a secco e cuocetela circa 3 minuti per lato, fino a quando ha preso un bel colore e forma delle bolle. Condite con un filo d'olio d'oliva e qualche granello di sale grosso.

Servite immediatamente le focaccine, oppure impilatele, avvolgetele in un canovaccio pulito e tenetele in caldo fino al momento di servire.

Benedette galline

In un mondo impazzito, a volte sento il bisogno di fermarmi per ritrovare me stesso. Capita a tutti. Per ricalibrare i miei pensieri e trovare un po' di pace non mi rifugio in una spa, né scappo su una spiaggia deserta bordata di palme; la mia fuga non è un'idea astratta e non prevede complicati viaggi introspettivi, bensì la semplice osservazione di una creatura vivente, per di più una creaturina piuttosto nervosa. Sono le attività quotidiane della gallina ovaiola a fornirmi la distanza necessaria per staccarmi dai miei pensieri.

Tremando, scuotendosi, grattando, facendo bagni di sole e di polvere, appollaiandosi e chiocciando, questi innocui uccelli domestici hanno la capacità di liberarmi la testa, calmare la mia mente, permettermi di esistere, semplicemente, mentre le guardo affaccendarsi o rilassarsi. Posso perdermi nell'osservarle mentre, con un occhio puntato su di me e l'altro a terra, una zampa che raspa il terreno e l'altra che le mantiene in equilibrio, cercano un insetto, un seme, un chicco, un filo d'erba. Le trovo semplicemente ipnotiche.

Talvolta semplici, energiche e senza fronzoli, altre volte eleganti, lucenti e ricche, si esibiscono in una passerella di varietà che, in uno stormo misto, può essere una manna dal cielo nonché un solletico visivo per un occhio alla ricerca di evasione. Senza dimenticare l'altezzoso gallo Jack, che sovrintende con imponenza a tutto ciò che accade, allungando il collo allo stremo per enfatizzare la sua autorità e lanciandosi in un canto stentoreo per comunicare a tutti la sua presenza. Con il suo piumaggio vistoso – un dandy nell'aia – sembra che gli manchi solo un tamburo da battere. In qualche modo le sue gentili amiche sembrano rendere irrilevante la sua prosopopea.

Adoro i pennuti perché si fanno i fatti loro, chiedendoci poco eppure regalandoci uno dei cibi più straordinari che l'uomo conosca. Le uova sono uno spettacolo, una delle forme più prodigiose della natura, ovoidale, perfetta. Anche se molti pensano che le uova di gallina siano solo bianche



o beige, esistono anche in varie tonalità di blu, panna, verde, rosa, marrone chiaro e scuro e screziate.

Adoro il fatto che questi animali non abbaiano, non devono essere portati a spasso, non hanno bisogno di guinzagli in pelle o cappottini scozzesi, né di campanellini tintinnanti, stivaletti o accessori di qualsiasi tipo. Sono autosufficienti, purché abbiano a disposizione un riparo, abbastanza spazio per razzolare e becchettare, dell'acqua e un po' di cibo. Inoltre sono un faro in tema di sostenibilità, visto che sono in grado di consumare i nostri avanzi, di produrre un alimento delizioso e basilare come le uova e un letame così ricco da doverne stemperare la potenza.

Credo che le galline siano le creature più sottovalutate del Pianeta. Quasi sempre queste macchine alimentari, umili ma piene di carattere, sono oggetto di assoluto disprezzo e, a parte quei pochi esemplari che hanno la fortuna di avere dei proprietari interessati al loro benessere, di solito vivono in condizioni terribili. Trovo sconcertante che in un mondo in cui cani e gatti vengono trattati con tanta premura e coccolati fino a sfiorare il ridicolo, il benessere di un animale come la gallina, peraltro poco esigente, venga quasi completamente ignorato. Se i nostri amati animali domestici venissero maltrattati come le galline allevate in batteria, chiuse in gabbia in condizioni spaventose, sospetto che ci sarebbero tumulti e marce di protesta per le strade.

I giardinieri le etichettano come terroriste perché, se lasciate libere di razzolare senza essere sorvegliate, sono in grado di creare scompiglio in pochissimo tempo. Non c'è nulla che amino più di un'aiuola o di un prato appena seminato, e per questo motivo un vecchio giardiniere, mio conoscente, diceva che averle in un orto era come avere uno "stallone in giardino". Posso chiudere un occhio su questo, sebbene anch'io mi sia ritrovato a dover fare i conti con le conseguenze del loro raspare forsennato, ma quando mi guardano con quell'aria colpevole, tremanti di agitazione, mi sciolgo e in genere mi ritrovo a sorridere.

Uova strapazzate con finferli su pane grigliato a lievitazione naturale

I finferli, conosciuti anche come gallinacci, sono tra i funghi selvatici più apprezzati. Gialli, dal sapore delicato e facili da pulire e cucinare, sono una vera gioia per il palato e ogni anno attendo con ansia il loro arrivo. Coloro che amano andare a funghi mantengono il massimo riserbo sui luoghi in cui cresce questa varietà, e fanno bene, perché si tratta di un bottino prezioso. Non vi elencherò tutti i cibi con cui i finferli creano un connubio perfetto perché potrei riempire una pagina intera, ma anche solo ripassati in padella con un po' di aglio e prezzemolo e adagiati su una fetta di pane tostato imburrato, trasformano un semplice pasto in un banchetto regale.

In questa ricetta i funghi sono abbinati alle uova strapazzate. In genere, quando si preparano le uova strapazzate è previsto un consumo immediato, perché se ciò non avviene, tendono a diventare dure e opache. Qui infatti aggiungo il composto di finferli alle uova ancora nella padella, per evitare che diventino solide. Ciò che ne risulta è un mix dalla consistenza deliziosa che può essere preparato in anticipo e conservato al caldo per mantenere il sapore delle uova e dei funghi.

Come pane da grigliare vi consiglio un pane corposo a lievitazione naturale. Deve essere tostato su una padella rovente abbastanza in fretta, in modo che l'esterno diventi croccante e di un bel colore dorato, ma l'interno non sia duro, fermo restando che la tostatura può avvenire anche in modo più convenzionale.

Per preparare le uova strapazzate inizio mettendo le uova sbattute e il burro in una padella a freddo. Questo processo di cottura lento e delicato permette di ottenere delle uova morbide e cremose. Preferisco non usare una padella antiaderente perché trovo che la consistenza delle uova cucinate in questo modo sia più simile a quella di un'omelette che a quella di un morbido uovo strapazzato. Lo svantaggio è che ci toccherà lavare la padella, ma, andiamo, nella vita ci sono alcune cose che

Per preparare le uova strapazzate inizio mettendo le uova sbattute e il burro in una padella a freddo. Questo processo di cottura lento e delicato permette di ottenere delle uova morbide e cremose. Preferisco non usare una padella antiaderente perché trovo che la consistenza delle uova cucinate in questo modo sia più simile a quella di un'omelette che a quella di un morbido uovo strapazzato.

Fiori e frutti di sambuco surgelati

L'albero, normalmente timido e schivo, d'un tratto si ricopre di fiori vaporosi, simili a centrini di pizza, che si aprono fino a raggiungere le dimensioni di un piatto da contorno. Abituato a rimanere defilato per tutto l'anno, di sicuro il sambuco proverà un certo imbarazzo a ritrovarsi al centro della scena con tutti gli occhi addosso.

Nella stagione dei fiori di sambuco, il loro ospite, l'albero di sambuco, dall'aspetto innocuo, si trasforma in una creazione degna di una modista che ha realizzato un modello sensazionale per un matrimonio o una corsa di cavalli. L'albero, normalmente timido e schivo, d'un tratto si ricopre di fiori vaporosi, simili a centrini di pizza, che si aprono fino a raggiungere le dimensioni di un piatto da contorno. Abituato a rimanere defilato per tutto l'anno, di sicuro il sambuco proverà un certo imbarazzo a ritrovarsi al centro della scena con tutti gli occhi addosso.

Armati di cesoie e talvolta di una lunga scala, gli interessati si affannano a raccogliere i fiori profumati per preparare bevande dal lieve sentore di moscato, salamoie, aceto, vini, champagne, creme, mousse, soufflé, gelati, sorbetti e chi più ne ha più ne metta. La stagione è breve, quindi la rapidità è fondamentale, a meno che, come in questo caso, non si decida di congelare alcuni fiori per conservarli. Il procedimento è semplice come quello adottato per congelare i pomodori (p. 327). Mettete in un contenitore i fiori immacolati, raccolti a inizio e non a fine stagione, e il gioco è fatto. Più avanti nel corso dell'anno, all'occorrenza, tirateli fuori dal freezer e tuffateli nel liquido o nel cibo cui volete conferire il loro sapore inebriante, quasi tropicale.

In autunno e all'inizio dell'inverno, al posto dei fiori crescono grappoli di bellissime bacche color melanzana, tendenti al nero: un'altra folle ispirazione per un cappellaio matto. Anche queste bombe di sapore asprigno possono essere congelate così come sono. Non è necessario staccarle prima di riporle in freezer: basterà scuoterle dai rametti una volta surgelate. Le bacche, ricche di note floreali, sono ottime per accompagnare alcuni dei cibi che associamo ai mesi freddi, come la carne di cervo e l'anatra.

— fiori o bacche di sambuco in perfette condizioni

Mettete i fiori o le bacche in contenitori a chiusura ermetica e congelateli.

Peperoncini rossi essiccati e fiocchi di peperoncino

Questa è un'altra di quelle operazioni semplici che, se ci si pensa, sembrano fin troppo ovvie. Avete comprato troppi peperoncini e non volete sprecarli? Non vi consiglio di conservarli in frigorifero perché avvizziscono e finiscono per decomporsi. Metteteli semplicemente in un cestino sul bancone della cucina, lasciateli stare per i fatti loro e, in un paio di mesi al massimo, si essiccheranno diventando croccanti. Avrete quindi dei peperoncini secchi, ma vi basterà metterli in un mortaio e pestarli con tanto di semi per ottenere dei fiocchi di peperoncino, un ingrediente che io considero essenziale. Macinarli in un robot da cucina vi darà lo stesso risultato.

A proposito dei fiocchi di peperoncino, che, come vi ho spiegato, derivano dalla polpa e dai semi dei peperoncini essiccati, è facile fare confusione perché in alcune ricette (ma non in questo libro) vengono chiamati "peperoncino in polvere", ma ricordatevi che sono una cosa ben diversa.

Mettete i peperoncini in un cestino sul bancone della cucina, lasciateli stare per i fatti loro e, in un paio di mesi al massimo, si essiccheranno diventando croccanti.



Indice

A

ACCIUGHE

- Germogli di cavolo riccio con acciughe, parmigiano e limone 183, 185
- Salsa Malaga (salsa di mandorle tostate, uova e acciughe) 76–7

ACETO DI VINO BIANCO

- Aceto di dragoncello 324
- Aceto di fiori di sambuco 325
- Barbabietole in salamoia con fiori di sambuco 193–4
- Maionese fatta in casa 306
- Melanzane e zenzero sottaceto 229–31
- Tacos di barbabietole all'aceto con burro all'anguilla affumicata e ravanelli 267–9
- Tacos di barbabietole con formaggio di capra e menta 268–9

ACETOSA 20–1

- Insalata di finocchi e ravanelli condita con datteri e acetosa 24–5
- Melanzane Slim Jim grigliate con datteri, pinoli, acetosa e menta 20–2

ACQUA DI ROSE

- Torta al pistacchio con lamponi, basilico al limone e panna all'acqua di rose 219–21
- Torta di marshmallow, lamponi e rose 241–2, 244–5

AGLIO

- Aioli all'aglio nero 306
- Barbabietole con yogurt, miele e menta 291
- Brodo di pollo, aglio e crescione 96–7
- Budino di finferli con pane tostato al dragoncello 49–51
- Cuore di agnello al forno con cipolle rosse, aioli all'aglio nero e maggiorana 151, 153
- Egrefino alla griglia con pomodori ciliegino e aioli all'aglio nero 115–16
- Fagiano arrosto con topinambur e spezie indiane 84–6
- Insalata di cetrioli grigliati con salsa tahina e dukkah 196–7

- Insalata di pollo arrosto con fagiolini e dragoncello 93–5
 - Melanzane e zenzero sottaceto 229–31
 - Minestra di cipolla rossa, cavolo riccio, maggiorana e bacon con pane grigliato 232, 234–5
 - Nasello al sale con olio di peperoni e basilico 59–60
 - Patate al forno rustiche con chorizo e salsa di cipollotti 294–6
 - Stinchi di agnello con pomodori e mandorle 118–20
 - Stufato di pomodoro 328–29
vedi anche aglio selvatico
 - Torta rustica di pollo o tacchino con bietole e dragoncello 131–2, 134
 - Tortini di sgombro con olio speziato al pomodoro 45–6
 - Uova strapazzate con finferli su pane grigliato a lievitazione naturale 253–5
 - Zuppa di cavolfiore o broccolo romanesco e coriandolo con olio speziato al pomodoro 7–9
 - Zuppa di melanzane con coriandolo 226–7
 - Zuppa di zucchine con basilico e olio all'aglio, peperoncino e finocchio 112–13
- ### AGLIO SELVATICO
- Frikadeller di merlano con maionese al rafano e insalata di erbe di campo 180–2
 - Pollo brasato con aglio selvatico e limone 81–3
- ### AGNELLO
- Cuore di agnello al forno con cipolle rosse, aioli all'aglio nero e maggiorana 151, 153
 - Spalla di agnello arrostita a fuoco lento 303
 - Stinchi di agnello con pomodori e mandorle 118–20
 - Zuppa harira marocchina 171, 173

AIOLI ALL'AGLIO NERO 306

- Cuore di agnello al forno con cipolle rosse, aioli all'aglio nero e maggiorana 151, 153
- Egrefino alla griglia con pomodori ciliegino e aioli all'aglio nero 115–16

ALBUMI

- Mini Mont Blanc con salsa al cioccolato 299, 301–2
- Petali di rosa canditi 332–3
- Torta di marshmallow, lamponi e rose 241–2, 244–5
- Tuile alle mandorle 64–5

ANETO

- Tacos di barbabietole all'aceto con burro all'anguilla affumicata e ravanelli 267–9
- Tortini di carote, halloumi e aneto con salsa tahina, yogurt alla menta e melagrana e sumac 271–2

ANGUILLA

- Anguilla affumicata con finocchi, mele e panna acida 211–12
- Ravanelli con burro all'anguilla affumicata 246
- Tacos di barbabietole all'aceto con burro all'anguilla affumicata e ravanelli 267–9

ARANCE

- Cantucci 286–7
- Granita al caffè con salsa al caramello e caffè e arance rosse 32–4
- Pere poché al cardamomo con cioccolato fondente, fave di cacao, pistacchio e arancia candita 147, 149–50
- Rabarbaro in succo di arance rosse 265
- Salsa al caramello e agrumi 259
- Scorza di agrumi candita 308–9
- Torta di mandorle e arance 177–9

ASSAFETIDA

- Lime sottaceto 174–5
- Melanzane e zenzero sottaceto 229–31

ASPARAGI

- Asparagi con fonduta di Coolea cheese, limone e maggiorana 42–4
- Mousse di asparagi con salsa di cerfoglio 54–6

B

BACCHE DI GINEPRO

- Arrosto di cervo al ginepro con salsa di rafano e noci 292–3
- Chips di patate con tartare di cervo, ginepro e salsa di rafano e noci 277–9

BACON, Minestra di cipolla rossa, cavolo riccio, maggiorana e bacon con pane grigliato 232, 234–5

BARBABIETOLA

- Barbabietole con yogurt, miele e menta 291
- Barbabietole in salamoia con fiori di sambuco 193–4
- Insalata di barbabietole con formaggio di capra, nocciole, miele e menta 139–40
- Tacos di barbabietole all'aceto con burro all'anguilla affumicata e ravanelli 267–9
- Tacos di barbabietole con formaggio di capra e menta 267–9

BASILICO 4

- Basilico sottolio 323
 - Mozzarella in carrozza con pollo o tacchino, pomodori semiseccchi e basilico 110–11
 - Nasello al sale con olio di peperoni e basilico 59–60
 - Zuppa di zucchine con basilico e olio all'aglio, peperoncino e finocchio 112–13
- ### BASILICO AL LIMONE
- Torta al pistacchio con lamponi, basilico al limone e panna all'acqua di rose 219–21
 - Torta estiva con lamponi e basilico al limone 72, 74–5

BIETOLE, Torta rustica di pollo o tacchino con bietole e dragoncello 131–2, 134

BISCOTTI

- Biscotti croccanti 297–8
- Cantucci 286–7
- Tuile alle mandorle 64–5

BRANDY

- Arrosto di cervo al ginepro con salsa di rafano e noci 292–3
- Syllabub al limone e fiori di sambuco 163–4

BRODO, Brodo di pollo – Brodo di ossa 319–20

BURRO (AROMATIZZATO)

Burro al nasturzio 36, 89
Burro all'anguilla affumicata 246

C

CACAO IN POLVERE

Mini Mont Blanc con salsa al cioccolato 299, 301–2
Torta al cioccolato e amarene 104–5

CAPPERI, Frikadeller di merlano con maionese al rafano e insalata di erbe di campo 180–2

CARAMELLO 121–3

Labneh al caramello 195
Salsa al caramello e agrumi 259
Torta di kumquat caramellati e vaniglia 257–8

CAROTE

Carote glassate alla mela 208, 210
Tortini di carote, halloumi e aneto con salsa tahina, yogurt alla menta e melagrana e sumac 271–2

CASTAGNE, Mini Mont Blanc con salsa al cioccolato 299, 301–2

CAVOLFIORRE

Insalata di cavolfiore tritato con cipolle rosse e pomodori semiseccchi 30–1
Zuppa di cavolfiore o broccolo romanesco e coriandolo con olio speziato al pomodoro 7–9

CAVOLO RAPA, Insalata di cavolo rapa con shiso, sgombro grigliato, uova e condimento alla senape giapponese 141–3

CAVOLO RICCIO

Germogli di cavolo riccio con acciughe, parmigiano e limone 183, 185
Minestra di cipolla rossa, cavolo riccio, maggiorana e bacon con pane grigliato 232, 234–5

CECI, Zuppa harira marocchina 171, 173

CERFOGLIO

Mousse di asparagi con salsa di cerfoglio 54–6
Platessa saltata in padella con salsa di arrosto, uva, cetrioli e cerfoglio 247–9

CERVO

Arrosto di cervo al ginepro con salsa di rafano e noci 292–3
Chips di patate con tartare di cervo, ginepro e salsa di rafano e noci 277–9

CETRIOLO

Gazpacho di mango e cetrioli 66–7
Granita ai cetrioli e fiori di sambuco 99–100
Insalata di cavolo rapa con shiso, sgombro grigliato, uova e condimento alla senape giapponese 141–3
Insalata di cetrioli grigliati con salsa tahina e dukkah 196–7
Insalata di pompelmo, cetriolo, melagrana e shiso 156–7
Platessa saltata in padella con salsa di arrosto, uva, cetrioli e cerfoglio 247–9

CHIPS DI PATATE, Chips di patate fatte in casa 278–9

CHORIZO, Patate al forno rustiche con chorizo e salsa di cipollotti 294–6

CILIEGIE

Composta di ciliegie 57–8
Ricotta con ciliegie, olio d'oliva e menta 186–7
Torta al cioccolato e amarene 104–5

CIOCCOLATO

Dessert di panettone grigliato e cioccolato 161–2
Mele al forno ripiene di cioccolato, nocciole e uva sultanina 38–40
Mini Mont Blanc con salsa al cioccolato 299, 301–2
Pere poché al cardamomo con cioccolato fondente, fave di cacao, pistacchio e arancia candita 147, 149–50
Torta al cioccolato e amarene 104–5
Torta di fichi disidratati, datteri, mandorle, pistacchi e cioccolato 216–18
Zenzero candito fatto in casa e mendiant al cioccolato e zenzero 190–1

CIPOLLE ROSSE

Cuore di agnello al forno con cipolle rosse, aioli all'aglio nero e maggiorana 151, 153
Insalata di cavolfiore tritato con cipolle rosse e pomodori semiseccchi 30–1
Minestra di cipolla rossa, cavolo riccio, maggiorana e bacon con pane grigliato 232, 234–5

CIPOLLOTTI, Patate al forno rustiche con chorizo e salsa di cipollotti 294–6

CORDIALE AI FIORI DI SAMBUCCO

Anguilla affumicata con finocchi, mele e panna acida 211–12
Fettine di arancia candite 179
Granita ai cetrioli e fiori di sambuco 99–100
Syllabub al limone e fiori di sambuco 163–4

CORIANDOLO

Carpaccio di capesante con peperoncino, limone e coriandolo 283
Cozze con maionese alle spezie indiane, mele e coriandolo 284–5
Fagiano arrosto con topinambur e spezie indiane 84–6
Fegatini di pollo con more, cumino e melassa di melagrana 125–7
Insalata di cetrioli grigliati con salsa tahina e dukkah 196–7
Insalata di zucchine alla messicana 70–1
Radicchio grigliato con maionese di granchio 90, 92
Riso giallo 263–4
Riso pilaf con pollo, zucchine e coriandolo 169–70
Salmone affumicato a caldo con labneh e olio di crescione 78–9
Tortini di sgombro con olio speziato al pomodoro 45–6
Zuppa di cavolfiore o broccolo romanesco e coriandolo con olio speziato al pomodoro 7–9
Zuppa di melanzane con coriandolo 226–7
Zuppa harira marocchina 171, 173

COUSCOUS, Tortini di sgombro con olio speziato al pomodoro 45–6

COZZE 12–13

Cozze con finocchi e fagioli cannellini 12–13, 15
Cozze con maionese alle spezie indiane, mele e coriandolo 284–5
Mousse di porri con cozze e salsa bretone 61–2
Zuppa di topinambur, cozze e zafferano 158–60

CRACKER, Cracker parmigiano e limone 135–6

CRESCIONE

Brodo di pollo, aglio e crescione 96–7
Salmone affumicato a caldo con labneh e olio di crescione 78–9

CROCCHETTE, Crocchette di sanguinaccio affumicato e Cheddar con salsa di mele Bramley e more 280, 282

CURCUMA

Lime sottaceto 174–5
Maiale alla griglia con pesto di salvia alle mandorle e salsa di mele gialle 205–7
Melanzane e zenzero sottaceto 229–31
Riso giallo 263–4
Torta allo zenzero, limone e curcuma 239–40

D

DATTERI MEDJOUL

Insalata di finocchi e ravanelli condita con datteri e acetosa 24–5
Melanzane Slim Jim grigliate con datteri, pinoli, acetosa e menta 20–2
Torta di fichi disidratati, datteri, mandorle, pistacchi e cioccolato 216–18

DOLCI

Composta di ciliegie 57–8
Dessert di panettone grigliato e cioccolato 161–2
Mele al forno ripiene di cioccolato, nocciole e uva sultanina 38–40
Mini Mont Blanc con salsa al cioccolato 299, 301–2
Panna cotta alle foglie di fico con fichi arrostiti, lamponi e menta 16–18

Pere poché al cardamomo con cioccolato fondente, fave di cacao, pistacchio e arancia candita 147, 149-50
Posset di more e geranio odoroso 101-2
Prugne al forno con melassa di melagrana e panna acida 145-6
Rabarbaro in succo di arance rosse 265
Ricotta con ciliegie, olio d'oliva e menta 186-7
Syllabub al limone e fiori di sambuco 163-4
vedi anche torte; granita; gelato

DRAGONCELLO

Aceto di dragoncello 324
Budino di finferli con pane tostato al dragoncello 49-51
Frikadeller di merlano con maionese al rafano e insalata di erbe di campo 180-2
Insalata di pollo arrosto con fagiolini e dragoncello 93-5
Platessa saltata in padella con salsa di arrosto, uva, cetrioli e cerfoglio 247-9
Torta rustica di pollo o tacchino con bietole e dragoncello 131-2, 134
DUKKAH 310-11
Insalata di cetrioli grigliati con salsa tahina e dukkah 196-7

E

ERBA CIPOLLINA

Anguilla affumicata con finocchi, mele e panna acida 211-12
Arrosto di cervo al ginepro con salsa di rafano e noci 292-3
Flan di sgombro affumicato, pomodoro ed erba cipollina 188-9
Frikadeller di merlano con maionese al rafano e insalata di erbe di campo 180-2
Uova di quaglia alla scozzese con olio speziato al pomodoro 274-5
Uova strapazzate con finferli su pane grigliato a lievitazione naturale 253-5
Zuppa di topinambur, cozze e zafferano 158-60

ERBE AROMATICHE (MIX)

Mousse di porri con cozze e salsa bretone 61-2
Stufato di pomodoro 328-29
vedi anche basilico; cerfoglio; coriandolo; aneto; erbe essiccate; basilico al limone; maggiorana; menta; prezzemolo; rosmarino; salvia; shiso; acetosa; dragoncello; timo

F

FAGIANO, Fagiano arrosto con topinambur e spezie indiane 84-6

FAGIOLI CANNELLINI, Cozze con finocchi e fagioli cannellini 12-13, 15

FAGIOLINI

Fagiolini con burro al nasturzio 89
Insalata di pollo arrosto con fagiolini e dragoncello 93-5

FAVE DI CACAO, Pere poché al cardamomo con cioccolato fondente, fave di cacao, pistacchio e arancia candita 147, 149-50

FEGATO, Fegatini di pollo con more, cumino e melassa di melagrana 125-7

FICHI

Panna cotta alle foglie di fico con fichi arrostiti, lamponi e menta 16-18
Torta di fichi disidratati, datteri, mandorle, pistacchi e cioccolato 216-18

FINOCCHIO

Anguilla affumicata con finocchi, mele e panna acida 211-12
Cozze con finocchi e fagioli cannellini 12-13, 15
Insalata di finocchi e kumquat con formaggio di capra alla greca 10-11
Insalata di finocchi e ravanelli condita con datteri e acetosa 24-5

FIOCCHI DI PEPERONCINO

Brodo di pollo, aglio e crescione 96-7
Carpaccio di capesante con peperoncino, limone e coriandolo 283
Insalata di pollo arrosto con fagiolini e dragoncello 93-5
Lime sottaceto 174-5

Mozzarella in carrozza con pollo o tacchino, pomodori semiseccchi e basilico 110-11

Olio aromatizzato all'aglio, peperoncino e finocchio 113

Peperoncini rossi essiccati e fiocchi di peperoncino 331

Riso pilaf con pollo, zucchine e coriandolo 169-70

Salmone affumicato a caldo con labneh e olio di crescione 78-9

Uova di quaglia alla scozzese con olio speziato al pomodoro 274-5

FIORI DI SAMBUCCO

Aceto di fiori di sambuco 325
Barbabietole in salamoia con fiori di sambuco 193-4

Fiori e bacche di sambuco surgelati 330

FOCACCINE, Focaccine piatte

alla maggiorana 213-15

FORMAGGIO

Asparagi con fonduta di Coolea cheese, limone e maggiorana 42-4

Crocchette di sanguinaccio affumicato e Cheddar con salsa di mele Bramley e more 280, 282

Mozzarella in carrozza con pollo o tacchino, pomodori semiseccchi e basilico 110-11

Tortini di carote, halloumi e aneto con salsa tahina, yogurt alla menta e melagrana e sumac 271-2

vedi anche formaggio spalmabile; formaggio di capra; parmigiano; ricotta

FORMAGGIO DI CAPRA

Insalata di barbabietole con formaggio di capra, nocciole, miele e menta 139-40

Insalata di finocchi e kumquat con formaggio di capra alla greca 10-11
Tacos di barbabietole con formaggio di capra e menta 268-9

FORMAGGIO SPALMABILE

Patate al forno rustiche con chorizo e salsa di cipollotti 294-6

Torta allo zenzero, limone e curcuma 239-40

FRUTTA A GUSCIO

Biscotti croccanti 297-8

Cantucci 286-7
vedi anche mandorle; castagne; nocciole; pinoli; pistacchi; noci

FRUTTA ESSICCATA

Cantucci 286-7

Mele al forno ripiene di cioccolato, nocciole e uva sultanina 38-40

Torta al cioccolato e amarene 104-5

Torta di fichi disidratati, datteri, mandorle, pistacchi e cioccolato 216-18

FRUTTI DI MARE

Carpaccio di capesante con peperoncino, limone e coriandolo 283

Radicchio grigliato con maionese di granchio 90, 92

vedi anche cozze

FUNGHI

Budino di finferli con pane tostato al dragoncello 49-51

Gnocchi di ricotta con finferli e parmigiano 224-5

Uova strapazzate con finferli su pane grigliato a lievitazione naturale 253-5

G

GAZPACHO, Gazpacho di mango e cetrioli 66-7

GELATINA

Panna cotta alle foglie di fico con fichi arrostiti, lamponi e menta 16-18

Torta di marshmallow, lamponi e rose 241-2, 244-5

GELATO

Gelato al geranio odoroso con zenzero e petali di rosa canditi 202-3

Gelato al labneh 237

GERANIO

Gelato al geranio odoroso con zenzero e petali di rosa canditi 202-3

Posset di more e geranio odoroso 101-2
Torta rovesciata di more, mele e geranio 121-3

GNOCCHI, Gnocchi di ricotta con finferli e parmigiano 224-5

GRANITA

Granita al caffè con salsa al caramello e caffè e arance rosse 32-4

Granita ai cetrioli e fiori di sambuco 99-100



INGREDIENTI STAGIONALI 3-5



KIRSCH, Composta di ciliegie 57-8

KUMQUAT

- Insalata di finocchi e kumquat con formaggio di capra alla greca 10-11
- Torta di kumquat caramellati e vaniglia 257-8



LABNEH 321

- Gelato al labneh 237
- Labneh al caramello 195
- Salmone affumicato a caldo con labneh e olio di crescione 78-9

LAMPONI

- Panna cotta alle foglie di fico con fichi arrostiti, lamponi e menta 16-18
- Torta al pistacchio con lamponi, basilico al limone e panna all'acqua di rose 219-21
- Torta di marshmallow, lamponi e rose 241-2, 244-5
- Torta estiva con lamponi e basilico al limone 72, 74-5

LENTICCHIE, Zuppa harira marocchina 171, 173

LIME

- Gazpacho di mango e cetrioli 66-7
- Granita ai cetrioli e fiori di sambuco 99-100
- Insalata di zucchine alla messicana 70-1
- Lime sottaceto 174-5

LIMONI/SUCCO DI LIMONE

- Anguilla affumicata con finocchi, mele e panna acida 211-12
- Asparagi con fonduta di Coolea cheese, limone e maggiorana 42-4
- Barbabietole con yogurt, miele e menta 291
- Carote glassate alla mela 208, 210
- Carpaccio di capesante con peperoncino, limone e coriandolo 283
- Composta di ciliegie 57-8
- Cozze con finocchi e fagioli cannellini 12-13, 15

Cozze con maionese alle spezie indiane, mele e coriandolo 284-5

Cracker parmigiano e limone 135-6

Gelato al geranio odoroso con zenzero e petali di rosa canditi 202-3

Germogli di cavolo riccio con acciughe, parmigiano e limone 183, 185

Insalata di barbabietole con formaggio di capra, nocciole, miele e menta 139-40

Insalata di cavolfiore tritato con cipolle rosse e pomodori semiseccchi 30-1

Insalata di cavolo rapa con shiso, sgombro grigliato, uova e condimento alla senape giapponese 141-3

Insalata di cetrioli grigliati con salsa tahina e dukkah 196-7

Insalata di finocchi e kumquat con formaggio di capra alla greca 10-11

Insalata di finocchi e ravanelli condita con datteri e acetosa 24-5

Insalata di pollo arrosto con fagiolini e dragoncello 93-5

Maiale alla griglia con pesto di salvia alle mandorle e salsa di mele gialle 205-7

Melanzane Slim Jim grigliate con datteri, pinoli, acetosa e menta 20-2

Mousse di asparagi con salsa di cerfoglio 54-6

Panna cotta alle foglie di fico con fichi arrostiti, lamponi e menta 16-18

Pere poché al cardamomo con cioccolato fondente, fave di cacao, pistacchio e arancia candita 147, 149-50

Pollo brasato con aglio selvatico e limone 81-3

Posset di more e geranio odoroso 101-2

Prugne al forno con melassa di melagrana e panna acida 145-6

Radicchio grigliato con maionese di granchio 90, 92

Ricotta con ciliegie, olio d'oliva e menta 186-7

Salmone in foglie di nasturzio con burro al nasturzio 35-6

Salsa al caramello e agrumi 259

Salsa Malaga (salsa di mandorle tostate, uova e acciughe) 76-7

Scorza di agrumi candita 308-9

Syllabub al limone e fiori di sambuco 163-4

Tacos di barbabietole all'aceto con burro all'anguilla affumicata e ravanelli 267-9

Torta allo zenzero, limone e curcuma 239-40

Torta di kumquat caramellati e vaniglia 257-8

Tortini di sgombro con olio speziato al pomodoro 45-6

Torta al pistacchio con lamponi, basilico al limone e panna all'acqua di rose 219-21

Torta estiva con lamponi e basilico al limone 72, 74-5



MAGGIORANA

Asparagi con fonduta di Coolea cheese, limone e maggiorana 42-4

Cuore di agnello al forno con cipolle rosse, aioli all'aglio nero e maggiorana 151, 153

Focaccine piatte alla maggiorana 213-15

Minestra di cipolla rossa, cavolo riccio, maggiorana e bacon con pane grigliato 232, 234-5

MAIALE

Maiale alla griglia con pesto di salvia alle mandorle e salsa di mele gialle 205-7

Uova di quaglia alla scozzese con olio speziato al pomodoro 274-5

MAIONESE

Aioli all'aglio nero 306

Cozze con finocchi e fagioli cannellini 12-13, 15

Cozze con maionese alle spezie indiane, mele e coriandolo 284-5

Frikadeller di merlano con maionese al rafano e insalata di erbe di campo 180-2

Insalata di pollo arrosto con fagiolini e dragoncello 93-5

Maionese fatta in casa 306

Radicchio grigliato con maionese di granchio 90, 92

Uova ripiene di maionese e nasturzio 154-5

MANDORLE

Cantucci 286-7

Maiale alla griglia con pesto di salvia alle mandorle e salsa di mele gialle 205-7

Salsa Malaga (salsa di mandorle tostate, uova e acciughe) 76-7

Stinchi di agnello con pomodori e mandorle 118-20

Tuile alle mandorle 64-5

MANDORLE (TRITATE)

Torta di fichi disidratati, datteri, mandorle, pistacchi e cioccolato 216-18

Torta di kumquat caramellati e vaniglia 257-8

Torta di mandorle e arance 177-9

MELAGRANA 4-5

Insalata di pompelmo, cetriolo, melagrana e shiso 156-7

Mini Mont Blanc con salsa al cioccolato 299, 301-2

Tacos di barbabietole con formaggio di capra e menta 268-9

Tortini di carote, halloumi e aneto con salsa tahina, yogurt alla menta e melagrana e sumac 271-2

MELANZANE

Melanzane Slim Jim grigliate con datteri, pinoli, acetosa e menta 20-2

Melanzane e zenzero sottaceto 229-31

Zuppa di melanzane con coriandolo 226-7

MELASSA DI MELAGRANA

Fegatini di pollo con more, cumino e melassa di melagrana 125-7

Prugne al forno con melassa di melagrana e panna acida 145-6

Zucca al forno e cavoletti di Bruxelles con pralinato di semi di zucca, melassa di melagrana e panna acida 128-30

MELE/SUCCO DI MELA

- Anguilla affumicata con finocchi, mele e panna acida 211-12
 Carote glassate alla mela 208, 210
 Cozze con maionese alle spezie indiane, mele e coriandolo 284-5
 Crocchette di sanguinaccio affumicato e Cheddar con salsa di mele Bramley e more 280, 282
 Maiale alla griglia con pesto di salvia alle mandorle e salsa di mele gialle 205-7
 Mele al forno ripiene di cioccolato, nocciole e uva sultanina 38-40
 Torta rovesciata di more, mele e geranio 121-3

MENDIANT, Zenzero candito fatto in casa e mendant al cioccolato e zenzero 190-1

MENTA

- Barbabietole con yogurt, miele e menta 291
 Gazpacho di mango e cetrioli 66-7
 Granita al caffè con salsa al caramello e caffè e arance rosse 32-4
 Insalata di barbabietole con formaggio di capra, nocciole, miele e menta 139-40
 Insalata di cetrioli grigliati con salsa tahina e dukkah 196-7
 Insalata di zucchine alla messicana 70-1
 Melanzane Slim Jim grigliate con datteri, pinoli, acetosa e menta 20-2
 Panna cotta alle foglie di fico con fichi arrostiti, lamponi e menta 16-18
 Ricotta con ciliegie, olio d'oliva e menta 186-7
 Tacos di barbabietole con formaggio di capra e menta 268-9
 Tortini di carote, halloumi e aneto con salsa tahina, yogurt alla menta e melagrana e sumac 271-2

MORE

- Crocchette di sanguinaccio affumicato e Cheddar con salsa di mele Bramley e more 280, 282

Fegatini di pollo con more, cumino e melassa di melagrana 125-7

Posset di more e geranio odoroso 101-2

Torta rovesciata di more, mele e geranio 121-3

MOUSSE

- Mousse di asparagi con salsa di cerfoglio 54-6
 Mousse di porri con cozze e salsa bretonne 61-2

N**NASTURZIO**

- Fagiolini con burro al nasturzio 89
 Salmone in foglie di nasturzio con burro al nasturzio 35-6
 Uova ripiene di maionese e nasturzio 154-5

NOCCIOLE

- Cantucci 286-7
 Dukkah 310-11
 Insalata di barbabietole con formaggio di capra, nocciole, miele e menta 139-40
 Mele al forno ripiene di cioccolato, nocciole e uva sultanina 38-40

NOCI

- Arrosto di cervo al ginepro con salsa di rafano e noci 292-3
 Cantucci 286-7
 Chips di patate con tartare di cervo, ginepro e salsa di rafano e noci 277-9
 Tacos di barbabietole con formaggio di capra e menta 268-9

O**OLIO (AROMATIZZATO)**

- Basilico sottolio 323
 Olio aromatizzato all'aglio, peperoncino e finocchio 113
 Olio di crescione 79
 Olio di peperoni e basilico 60
 Olio speziato al pomodoro 9

OLIO DI SEMI DI SESAMO

- Lime sottaceto 174-5
 Melanzane e zenzero sott'aceto 229-31

OLIO SPEZIATO AL POMODORO 9

Tortini di sgombro con olio speziato al pomodoro 45-6

Uova di quaglia alla scozzese con olio speziato al pomodoro 274-5

Zuppa di cavolfiore o broccolo romanesco e coriandolo con olio speziato al pomodoro 7-9

P**PANE**

- Budino di finferli con pane tostato al dragoncello 49-51
 Focaccine piatte alla maggiorana 213-15
 Minestra di cipolla rossa, cavolo riccio, maggiorana e bacon con pane grigliato 232, 234-5
 Mozzarella in carrozza con pollo o tacchino, pomodori semiseccchi e basilico 110-11
 Uova strapazzate con finferli su pane grigliato a lievitazione naturale 253-5

PANGRATTATO

- Chips di patate con tartare di cervo, ginepro e salsa di rafano e noci 277-9
 Crocchette di sanguinaccio affumicato e Cheddar con salsa di mele Bramley e more 280, 282
 Insalata di pollo arrosto con fagiolini e dragoncello 93-5
 Radicchio grigliato con maionese di granchio 90, 92
 Uova di quaglia alla scozzese con olio speziato al pomodoro 274-5

PANNA (RICETTE DOLCI)

- Gelato al labneh 237
 Mini Mont Blanc con salsa al cioccolato 299, 301-2
 Panna cotta alle foglie di fico con fichi arrostiti, lamponi e menta 16-18
 Posset di more e geranio odoroso 101-2
 Ricotta con ciliegie, olio d'oliva e menta 186-7
 Syllabub al limone e fiori di sambuco 163-4
 Torta al cioccolato e amarene 104-5

Torta al pistacchio con lamponi, basilico al limone e panna all'acqua di rose 219-21

PANNA (RICETTE SALATE)

- Asparagi con fonduta di Coolea cheese, limone e maggiorana 42-4
 Budino di finferli con pane tostato al dragoncello 49-51
 Chips di patate con tartare di cervo, ginepro e salsa di rafano e noci 277-9
 Crocchette di sanguinaccio affumicato e Cheddar con salsa di mele Bramley e more 280, 282
 Flan di sgombro affumicato, pomodoro ed erba cipollina 188-9
 Frikadeller di merlano con maionese al rafano e insalata di erbe di campo 180-2
 Gnocchi di ricotta con finferli e parmigiano 224-5
 Mousse di asparagi con salsa di cerfoglio 54-6
 Mousse di porri con cozze e salsa bretonne 61-2
 Nasello al sale con olio di peperoni e basilico 59-60
 Patate al forno rustiche con chorizo e salsa di cipollotti 294-6
 Torta rustica di pollo o tacchino con bietole e dragoncello 131-2, 134
 Uova strapazzate con finferli su pane grigliato a lievitazione naturale 253-5
 Zuppa di cavolfiore o broccolo romanesco e coriandolo con olio speziato al pomodoro 7-9
 Zuppa di melanzane con coriandolo 226-7
 Zuppa di topinambur, cozze e zafferano 158-60
 Zuppa di zucchine con basilico e olio all'aglio, peperoncino e finocchio 112-13

PANNA ACIDA

Anguilla affumicata con finocchi, mele e panna acida 211-12

- Chips di patate con tartare di cervo, ginepro e salsa di rafano e noci 277-9
- Fegatini di pollo con more, cumino e melassa di melagrana 125-7
- Prugne al forno con melassa di melagrana e panna acida 145-6
- Zucca al forno e cavoletti di Bruxelles con pralinato di semi di zucca, melassa di melagrana e panna acida 128-30
- PARMIGIANO**
- Brodo di pollo, aglio e crescione 96-7
- Budino di finferli con pane tostato al dragoncello 49-51
- Cracker parmigiano e limone 135-6
- Flan di sgombro affumicato, pomodoro ed erba cipollina 188-9
- Germogli di cavolo riccio con acciughe, parmigiano e limone 183, 185
- Gnocchi di ricotta con finferli e parmigiano 224-5
- Minestra di cipolla rossa, cavolo riccio, maggiorana e bacon con pane grigliato 232, 234-5
- Torta rustica di pollo o tacchino con bietole e dragoncello 131-2, 134
- Uova strapazzate con finferli su pane grigliato a lievitazione naturale 253-5
- PATATE**
- Chips di patate con tartare di cervo, ginepro e salsa di rafano e noci 277-9
- Crocchette di sanguinaccio affumicato e Cheddar con salsa di mele Bramley e more 280, 282
- Patate al forno rustiche con chorizo e salsa di cipollotti 294-6
- Purè di patate allo zafferano 261-2
- Zuppa di cavolfiore o broccolo romanesco e coriandolo con olio speziato al pomodoro 7-9
- Zuppa di melanzane con coriandolo 226-7
- Zuppa di topinambur, cozze e zafferano 158-60
- Zuppa di zucchine con basilico e olio all'aglio, peperoncino e finocchio 112-13
- PECTINA DI MELA, Biscotti croccanti 297-8**
- PEPERONCINO**
- Insalata di cavolo rapa con shiso, sgombro grigliato, uova e condimento alla senape giapponese 141-3
- Insalata di zucchine alla messicana 70-1
- Melanzane e zenzero sottaceto 229-31
- Peperoncini rossi essiccati e fiocchi di peperoncino 331
- Radicchio grigliato con maionese di granchio 90, 92
- Tortini di sgombro con olio speziato al pomodoro 45-6
- PEPERONI, Nasello al sale con olio di peperoni e basilico 59-60**
- PERE, Pere poché al cardamomo con cioccolato fondente, fave di cacao, pistacchio e arancia candita 147, 149-50**
- PESCE**
- Eglefino alla griglia con pomodori ciliegino e aioli all'aglio nero 115-16
- Frikadeller di merlano con maionese al rafano e insalata di erbe di campo 180-2
- Nasello al sale con olio di peperoni e basilico 59-60
- Platessa saltata in padella con salsa di arrosto, uva, cetrioli e cerfoglio 247-9
- vedi anche* anguilla; sgombro; cozze; salmone; frutti di mare
- PETALI DI ROSA CANDITI 332-3**
- Gelato al geranio odoroso con zenzero e petali di rosa canditi 202-3
- Posset di more e geranio odoroso 101-2
- Torta di marshmallow, lamponi e rose 241-2, 244-5
- PINOLI, Melanzane Slim Jim grigliate con datteri, pinoli, acetosa e menta 20-2**
- PISTACCHIO**
- Dukkah 310-11
- Pere poché al cardamomo con cioccolato fondente, fave di cacao, pistacchio e arancia candita 147, 149-50
- Torta al pistacchio con lamponi, basilico al limone e panna all'acqua di rose 219-21
- Torta di fichi disidratati, datteri, mandorle, pistacchi e cioccolato 216-18
- POLLO**
- Brodo di pollo, aglio e crescione 96-7
- Brodo di pollo – Brodo di ossa 319-20
- Insalata di pollo arrosto con fagiolini e dragoncello 93-5
- Mousse di asparagi con salsa di cerfoglio 54-6
- Mozzarella in carrozza con pollo o tacchino, pomodori semiseccchi e basilico 110-11
- Platessa saltata in padella con salsa di arrosto, uva, cetrioli e cerfoglio 247-9
- Pollo brasato con aglio selvatico e limone 81-3
- Riso pilaf con pollo, zucchine e coriandolo 169-70
- Torta rustica di pollo o tacchino con bietole e dragoncello 131-2, 134
- POMODORI 3, 4**
- Eglefino alla griglia con pomodori ciliegino e aioli all'aglio nero 115-16
- Flan di sgombro affumicato, pomodoro ed erba cipollina 188-9
- Olio speziato al pomodoro 9
- Pomodori surgelati 327
- Stinchi di agnello con pomodori e mandorle 118-20
- Stufato di pomodoro 328-29
- Zuppa harira marocchina 171, 173
- POMODORI (SEMISECCHI)**
- Insalata di cavolfiore tritato con cipolle rosse e pomodori semiseccchi 30-1
- Mozzarella in carrozza con pollo o tacchino, pomodori semiseccchi e basilico 110-11
- POMPELMO**
- Insalata di pompelmo, cetriolo, melagrana e shiso 156-7
- Scorza di agrumi candita 308-9
- PRALINATO**
- Pralinato di nocciole 140
- Pralinato di semi di zucca 129-30
- PREZZEMOLO**
- Chips di patate con tartare di cervo, ginepro e salsa di rafano e noci 277-9
- Budino di finferli con pane tostato al dragoncello 49-51
- Eglefino alla griglia con pomodori ciliegino e aioli all'aglio nero 115-16
- Insalata di zucchine alla messicana 70-1
- Stinchi di agnello con pomodori e mandorle 118-20
- Zuppa di topinambur, cozze e zafferano 158-60
- Zuppa harira marocchina 171, 173
- PRUGNE, Prugne al forno con melassa di melagrana e panna acida 145-6**
- R**
- RADICCHIO, Radicchio grigliato con maionese di granchio 90, 92**
- RAFANO**
- Arrosto di cervo al ginepro con salsa di rafano e noci 292-3
- Chips di patate con tartare di cervo, ginepro e salsa di rafano e noci 277-9
- Frikadeller di merlano con maionese al rafano e insalata di erbe di campo 180-2
- RAVANELLI**
- Insalata di finocchi e ravanelli condita con datteri e acetosa 24-5
- Ravanelli con burro all'anguilla affumicata 246
- Tacos di barbabietole all'aceto con burro all'anguilla affumicata e ravanelli 267-8
- RICOTTA**
- Gnocchi di ricotta con finferli e parmigiano 224-5
- Ricotta con ciliegie, olio d'oliva e menta 186-7
- RISO**
- Riso giallo 263-4
- Riso pilaf con pollo, zucchine e coriandolo 169-70
- Zuppa harira marocchina 171, 173
- ROSMARINO, Patate al forno rustiche con chorizo e salsa di cipollotti 294-6**
- RUM, Mini Mont Blanc con salsa al cioccolato 299, 301-2**

S

SALMONE

Salmone affumicato a caldo con labneh e olio di crescione 78-9

Salmone in foglie di nasturzio con burro al nasturzio 35-6

SALVIA, Maiale alla griglia con pesto di salvia alle mandorle e salsa di mele gialle 205-7

SANDWICH 222-3, 317-18

Mozzarella in carrozza con pollo o tacchino, pomodori semiseccchi e basilico 110-11

SANGUINACCIO, Crocchette di sanguinaccio affumicato e Cheddar con salsa di mele Bramley e more 280, 282

SCIROPPO DI GLUCOSIO, Biscotti croccanti 297-8

SEMI DI CUMINO

Cuore di agnello al forno con cipolle rosse, aioli all'aglio nero e maggiorana 151, 153

Fagiano arrosto con topinambur e spezie indiane 84-6

Fegatini di pollo con more, cumino e melassa di melagrana 125-7

Insalata di cavolfiore tritato con cipolle rosse e pomodori semiseccchi 30-1

Olio speziato al pomodoro 8-9

Tortini di carote, halloumi e aneto con salsa tahina, yogurt alla menta e melagrana e sumac 271-2

Zuppa di cavolfiore o broccolo romanesco e coriandolo con olio speziato al pomodoro 7-9

Zuppa di melanzane con coriandolo 226-7

SEMI DI SENAPE NERA

Lime sottaceto 174-5

Melanzane e zenzero sottaceto 229-31

SEMOLA, Gnocchi di ricotta con finferli e parmigiano 224-5

SGOMBRO

Flan di sgombro affumicato, pomodoro ed erba cipollina 188-9

Insalata di cavolo rapa con shiso, sgombro grigliato, uova e condimento alla senape giapponese 141-3

Tortini di sgombro con olio speziato al pomodoro 45-6

SHISO

Insalata di cavolo rapa con shiso, sgombro grigliato, uova e condimento alla senape giapponese 141-3

Insalata di pompelmo, cetriolo, melagrana e shiso 156-7

SOTTACETI

Barbabietole in salamoia con fiori di sambuco 193-4

Lime sottaceto 174-5

Melanzane e zenzero sottaceto 229-31

Tacos di barbabietole all'aceto con burro all'anguilla affumicata e ravanelli 267-8

SPEZIE

Cozze con maionese alle spezie indiane, mele e coriandolo 284-5

Dukkah 310-11

Fagiano arrosto con topinambur e spezie indiane 84-6

Stinchi di agnello con pomodori e mandorle 118-20

Zuppa harira marocchina 171, 173
vedi anche semi di cumino; zafferano; sumac; curcuma

SUMAC, Tortini di carote, halloumi e aneto

con salsa tahina, yogurt alla menta e melagrana e sumac 271-2

T

TACCHINO

Mozzarella in carrozza con pollo o tacchino, pomodori semiseccchi e basilico 110-11

Torta rustica di pollo o tacchino con bietole e dragoncello 131-2, 134

TAHINA

Insalata di cetrioli grigliati con salsa tahina e dukkah 196-7

Tortini di carote, halloumi e aneto con salsa tahina, yogurt alla menta e melagrana e sumac 271-2

TIMO

Egelfino alla griglia con pomodori ciliegino e aioli all'aglio nero 115-16

Patate al forno rustiche con chorizo e salsa di cipollotti 294-6

TOPINAMBUR

Fagiano arrosto con topinambur e spezie indiane 84-6

Zuppa di topinambur, cozze e zafferano 158-60

TORTE

Torta al cioccolato e amarene 104-5

Torta al pistacchio con lamponi, basilico al limone e panna all'acqua di rose 219-21

Torta allo zenzero, limone e curcuma 239-40

Torta di fichi disidratati, datteri, mandorle, pistacchi e cioccolato 216-18

Torta di mandorle e arance 177-9

Torta di marshmallow, lamponi e rose 241-2, 244-5

Torta di kumquat caramellati e vaniglia 257-8

Torta estiva con lamponi e basilico al limone 72, 74-5

Torta rovesciata di more, mele e geranio 121-3

U

UOVA (PIATTI DOLCI)

Cantucci 286-7

Dessert di panettone grigliato e cioccolato 161-2

Gelato al geranio odoroso con zenzero e petali di rosa canditi 202-3

Torta al pistacchio con lamponi, basilico al limone e panna all'acqua di rose 219-21

Torta allo zenzero, limone e curcuma 239-40

Torta di fichi disidratati, datteri, mandorle, pistacchi e cioccolato 216-18

Torta di kumquat caramellati e vaniglia 257-8

Torta di marshmallow, lamponi e rose 241-2, 244-5

Torta estiva con lamponi e basilico al limone 72, 74-5

Torta rovesciata di more, mele e geranio 121-3

UOVA (RICETTE SALATE)

Budino di finferli con pane tostato al dragoncello 49-51

Crocchette di sanguinaccio affumicato e Cheddar con salsa di mele Bramley e more 280, 282

Flan di sgombro affumicato, pomodoro ed erba cipollina 188-9

Frikadeller di merlano con maionese al rafano e insalata di erbe di campo 180-2

Germogli di cavolo riccio con acciughe, parmigiano e limone 183, 185

Gnocchi di ricotta con finferli e parmigiano 224-5

Insalata di cavolo rapa con shiso, sgombro grigliato, uova e condimento alla senape giapponese 141-3

Maionese fatta in casa 306

Mousse di asparagi con salsa di cerfoglio 54-6

Mousse di porri con cozze e salsa bretone 61-2

Mozzarella in carrozza con pollo o tacchino, pomodori semiseccchi e basilico 110-11

Salsa Malaga (salsa di mandorle tostate, uova e acciughe) 76-7

Torta rustica di pollo o tacchino con bietole e dragoncello 131-2, 134

Tortini di carote, halloumi e aneto con salsa tahina, yogurt alla menta e melagrana e sumac 271-2

Uova di quaglia alla scozzese con olio speziato al pomodoro 274-5

Uova ripiene di maionese e nasturzio 154-5

Uova strapazzate con finferli su pane grigliato a lievitazione naturale 253-5

UVA, Platessa saltata in padella con salsa di arrosto, uva, cetrioli e cerfoglio 247-9

V

VANIGLIA

Cantucci 286-7

Dessert di panettone grigliato
e cioccolato 161-2
Mini Mont Blanc con salsa al cioccolato
299, 301-2
Rabarbaro in succo di arance rosse 265
Torta al cioccolato e amarene 104-5
Torta di fichi disidratati, datteri,
mandorle, pistacchio e cioccolato
216-18
Torta di kumquat caramellati e vaniglia
257-8
Torta rovesciata di more, mele e geranio
121-3

VINO BIANCO

Cozze con finocchi e fagioli cannellini
12-13, 15
Platessa saltata in padella con salsa
di arrosto, uva, cetrioli ed erba
cipollina 247-9
Pollo brasato con aglio selvatico
e limone 81-3

VINO ROSSO, Arrosto di cervo al ginepro con
salsa di rafano e noci 292-3

4

YOGURT

Barbabietole con yogurt, miele e menta
291
Tortini di carote, halloumi e aneto
con salsa tahina, yogurt alla menta
e melagrana e sumac 271-2
vedi anche labneh

3

ZAFFERANO

Purè di patate allo zafferano 261-2
Riso giallo 263-4
Stinchi di agnello con pomodori
e mandorle 118-20
Zuppa di topinambur, cozze e zafferano
158-60
Zuppa harira marocchina 171, 173

ZENZERO

Gelato al geranio odoroso con zenzero
e petali di rosa canditi 202-3
Melanzane e zenzero sottaceto 229-31
Olio speziato al pomodoro 8-9
Torta allo zenzero, limone e curcuma
239-40

Tortini di sgombro con olio speziato
al pomodoro 45-6
Zenzero candito fatto in casa
e mendiant al cioccolato e zenzero
190-1

ZUCCA, Zucca al forno e cavoletti
di Bruxelles con pralinato di semi
di zucca, melassa di melagrana e panna
acida 128-30

ZUCCHERO BARBADOS

Gelato al labneh 237
Labneh al caramello 195
Melanzane e zenzero sottaceto 229-31
Mele al forno ripiene di cioccolato,
nocciole e uva sultanina 38-40

ZUCCHINE

Insalata di zucchine alla messicana 70-1
Riso pilaf con pollo, zucchine
e coriandolo 169-70
Zuppa di zucchine con basilico e olio
all'aglio, peperoncino e finocchio
112-13

ZUPPE

Brodo di pollo, aglio e crescione 96-7
Minestra di cipolla rossa, cavolo riccio,
maggiorana e bacon con pane grigliato
232, 234-5
Zuppa di cavolfiore o broccolo romanesco
e coriandolo con olio speziato
al pomodoro 7-9
Zuppa di melanzane con coriandolo
226-7
Zuppa di topinambur, cozze e zafferano
158-60
Zuppa di zucchine con basilico e olio
all'aglio, peperoncino e finocchio
112-13
Zuppa harira marocchina 171, 173

