

INDICE

PREFAZIONE

LA "RICETTA"	pag. 7
DEL CUOCO CONTADINO	

LA PREMESSA DELLA CUOCA

QUANTO BASTA... BASTA.	9
UNA CUCINA Q.B.	

PARTE PRIMA

"SCUOLA" DI CUCINA	11
---------------------------	-----------

CAPITOLO 1

CUOCHI SI NASCE O SI DIVENTA?	13
Perché l'uomo cucina?	13
L'importanza della cottura	14

CAPITOLO 2

CUCINARE BENE	17
Fare a meno, o quasi, della bilancia	17
L'esperienza e i buoni consigli	19
Libero sfogo alla fantasia	20

CAPITOLO 3

LA MATERIA PRIMA	21
Il punto di partenza	21
Il cibo è buono perché è vario	21
I nutrienti	22
Frutta e verdura	24
Cereali e legumi	25
Uova	26
Carne	27
Pesce	29
Grassi da cucina	31
I criteri etici della spesa	32
La nostra sporta	33
Lo spreco alimentare	35
Conclusioni: l'uomo e il gusto	36

CAPITOLO 4

MA COME SI FA?	pag. 37
-----------------------	----------------

I FONDAMENTALI

	38
• la pasta all'uovo	38
• la pasta lievitata dolce	38
• la pizza	39
• il sugo di carne	40
• il brodo senza dado	40
• la besciamella	41
• riconoscere il pesce fresco	42
• saper pulire il pesce	42
• la pasta frolla e la pasta brisé	45
• la base per torte farcite	46
• la crema casalinga	46
• la crema chantilly	48
• la glassa	48

TRUCCHI

E TRUCCHETTI IN CUCINA	49
-------------------------------	-----------

• i dolci senza usare la bilancia	49
• addensare un composto	
troppo liquido	49
• il risotto nella pentola a pressione	50
• fare il pesto alla svelta	51
• eliminare i grumi	51
• rendere più tenera la carne	51
• fare la polenta senza mescolare	52
• patatine fritte croccanti	
fuori e morbide dentro	52
• incorporare le chiare senza	
smontarle	53
• girare la frittata senza fare	
pasticci	53
• decorare le crostate	54
• la cioccolata in tazza	54
• budino al cioccolato	55

**TUTTO QUELLO CHE AVETE SEMPRE
VOLUTO SAPER CUCINARE...** pag. 55

• le lasagne	55
• i cannelloni	56
• gli gnocchi	57
• i cappelletti	58
• i casoni (o "cassoni")	59
• le polpette	59
• il purè (con le patate vere)	60
• il fumetto di pesce	60
• le crêpe	61
• i bigné	62
• l'insalata russa	63
• la maionese	63

PENTOLE, COPERCHI & CO 63

LEGENDA pag. 65

PARTE SECONDA

IL RICETTARIO 68

(vedi sotto le singole ricette)

1. ANTIPASTI 69

2. PASTA ASCIUTTA 80

3. ZUPPE E MINESTRE 96

4. SECONDI E PIATTI UNICI 103

5. I CONTORNI 121

6. PIZZE E TORTE SALATE 130

7. DOLCI E CONFETTURE 138

BIBLIOGRAFIA 158

INDICE DELLE RICETTE

1. ANTIPASTI pag. 69

Fantasia di crostini	69
Paté di olive	70
Paté di carciofi	71
Formaggio con le pere	71
Salse per accompagnare i formaggi	72
Emulsione di ricotta	73
Involtni di zuccina	74
Tortine di zucca	75
Pan nociato	76
Polpette di fagioli	77
Schiacciatine di lenticchia	78
Gattò di patate	79

2. PASTA ASCIUTTA 80

Penne cavoli e noci	81
Tortiglioni broccoli e formaggio	82
Pizzoccheri radicchio e speck	82
Risotto con la mela	83
Tortelli di radicchio	84

Tortelli di zucca a modo mio pag. 85

Risotto con canocchie, carciofo e topinambur	86
Risotto con calamari, carciofo e arancia	87
Lasagne vegetariane	87
Cannelloni ai carciofi	88
Penne in giallo	89
Pasta col pesto di zucchine	90
Carbonara vegetariana	91
Tortiglioni alla parmigiana	91
Risotto al vino rosso	92
Lasagne in bianco	93
Tagliatelle zucca e porcini	93
Cannelloni bietole e zucca	94
Orecchiette cime di rapa e fantasia	95

3. ZUPPE E MINESTRE 96

Zuppa di farro e castagne	96
Crema di zucca	97

Crema di ceci	pag. 98
Zuppa toscana	98
Zuppa della Garfagnana	99
Zuppa di legumi e verdure	100
Zuppa di lenticchie	100
Zuppa di cipolle	101
Stracciatella	102

4. SECONDI E PIATTI UNICI 103

Hamburger saporiti	104
Tacchino ripieno	105
Pollo ripieno	106
Anatra all'arancia	107
Oca in porchetta	108
Sformato di finocchi	109
Sformato di bietole	110
Fagottini di verza	111
Spezzatino con il cavolo nero	112
Zucchine ripiene	113
Sardoncini a scottadito	114
Polpette di pesce	115
Calamari ripieni	116
Cefalo al forno	117
Sgombri alla mediterranea	118
Frittata con gli asparagi	119
Frittata patate e salsiccia	120
Frittata soffice al formaggio	120

5. CONTORNI 121

Soufflé di cavoli e broccoli	121
Sformatini a strati	122
Padellata primaverile	123
Erbe "strascinate"	123
Verdure gratinate	124
Parmigiana di melanzane	125
Finocchi croccanti	126
Zeppole di verdura	126
Fiori di zucca fritti	127
Insalata cotta	128

Insalata d'autunno	pag. 128
Insalata invernale	129
Insalata di melone	129

6. PIZZE E TORTE SALATE 130

Focaccia pugliese	130
Pizza rustica	131
Crostate autunnale	132
Quiche ai porcini	133
Quiche alle mele n. 1	134
Quiche alle mele n. 2	134
Crostata gratinata	135
Torta ripiena	136
Ciambella salata	137

7. DOLCI E CONFETTURE 138

Pizza montanara	138
Rotolo alla cioccolata	140
Rotolo zucca e cannella	141
Torta di carote glassata	142
Crostata di frutta	143
Sbrisolona di pere e cioccolato	144
Sbrisolona di mele e uvetta	145
Maritozzi	145
Bomboloni	146
Zuppa inglese	147
Tiramisù potente	148
Dessert di mascarpone alla frutta	149
Tartufi di castagne	150
Stelline di cacao	151
Composta di mele	152
Marmellata d'uva	153
Marmellata di mele cotogne	154
Marmellata di visciole	154
Quattro marmellate di prugne	155
Marmellata di pesche e fichi	157
Marmellata di fichi e menta	158