

IL RICEDDARIO

ovvero

Se lo cucino io, tutti ce la possono fare!

Consigli (quasi) pratici di un casalingo deprezzato

Prima stesura: 22 febbraio 2012

Ultimo aggiornamento: 26 Marzo 2012

Versione 1.6

Bokk74

Blog: <http://bokk74.blog.kataweb.it/>

Aggiornamenti eventuali <http://spazioinwind.libero.it/dario974/Ricette/RiceDdario.zip>

Indice

<u>Indice.....</u>	<u>2</u>
<u>Introduzione.....</u>	<u>4</u>
<u>Consigli sulla spesa.....</u>	<u>5</u>
<u>Pensando alla Dispensa.....</u>	<u>5</u>
<u>Pensando al Frigo.....</u>	<u>5</u>
<u>Pensando al Freezer.....</u>	<u>5</u>
<u>Primi.....</u>	<u>6</u>
<u>Minestrone surgelato come se fosse Antani.....</u>	<u>6</u>
<u>Minestrone di ceci alla 'ggniorante.....</u>	<u>6</u>
<u>Riso basmati allo zafferano, mandorle e uvetta (Arabian style).....</u>	<u>6</u>
<u>Penne al salmone sprint.....</u>	<u>7</u>
<u>Fusilli ricotta e pancetta che mazzata!.....</u>	<u>7</u>
<u>Sedani rigati al gorgonzola verde speranza!.....</u>	<u>7</u>
<u>Zuppa di farro e/o legumi der contadino.....</u>	<u>7</u>
<u>Insalata di Riso o Pasta se fa caldo è 'na salvata!.....</u>	<u>8</u>
<u>Spaghetti Aglio, olio e peperoncino la morte sua!.....</u>	<u>8</u>
<u>Secondi.....</u>	<u>9</u>
<u>Crostini Anvedi che robba, nun ce li facevo!.....</u>	<u>9</u>
<u>Hamburger o filetti di pesce al forno con contorno di verdure alla dajjie che è tardi!!!.....</u>	<u>9</u>
<u>Verdure ripiene con tonno o carne gaudium (quasi) magnum.....</u>	<u>9</u>
<u>Petti di pollo ai legumi gajjiardo.....</u>	<u>10</u>
<u>Petti di pollo Marsala e uvetta dolce appassito.....</u>	<u>10</u>
<u>Petti di Pollo agli agrumi psichedelico.....</u>	<u>11</u>
<u>Involtini di pollo con prosciutto/bresaola e salvia se pònno magnà!.....</u>	<u>11</u>
<u>Pollo al Curry su letto di riso basmati, sfizziosetto anzichennò!.....</u>	<u>12</u>
<u>Cosce o sovracosce di pollo alla birra affogato.....</u>	<u>12</u>
<u>Polenta pronta con gorgonzola gratinato se può ffà'!.....</u>	<u>12</u>
<u>Rollè di vitello o arrosto di vitella al sale, buttalo 'nder forno!.....</u>	<u>13</u>
<u>Carne al sale in padella: snell!.....</u>	<u>13</u>
<u>Anelli di totano con lenticchie o piselli vedemio che vié ffora.....</u>	<u>13</u>
<u>Filetti di sogliola al vino e limone all'ampressa.....</u>	<u>14</u>
<u>Seppie in umido con piselli e pomodoro delizia de mare in conserva.....</u>	<u>14</u>
<u>Polpettine di Tonno e Ricotta bionde infornate.....</u>	<u>14</u>
<u>Contorni.....</u>	<u>16</u>
<u>Purè smaccato.....</u>	<u>16</u>
<u>Zucchine impadellate.....</u>	<u>16</u>
<u>Peperonata indicativamente estiva.....</u>	<u>16</u>
<u>Melanzane a funghetto coloured.....</u>	<u>16</u>
<u>Surimi ovvero polpa di granchio sfettuccinato.....</u>	<u>17</u>
<u>Dolci.....</u>	<u>18</u>
<u>Tiramisù con mascarpone quasi classico.....</u>	<u>18</u>
<u>Tiramisù semidietetico con yogurt all'anorexika.....</u>	<u>18</u>
<u>Torta di mele o pere scioppate con yogurt vagamente dietetica.....</u>	<u>18</u>
<u>Bigné di San Giuseppe conte Giacomo - Trasteverini, ahò!!!.....</u>	<u>19</u>
<u>Crema pasticcera alla Rolanda.....</u>	<u>20</u>
<u>Pastiera Tarocca.....</u>	<u>20</u>
<u>Varie ed Eventuali.....</u>	<u>22</u>
<u>Brodetto alla Ho magnato troppo... me sento male!.....</u>	<u>22</u>
<u>Decotto detto Canarino per quando s'è "piantato" er fegato!!!.....</u>	<u>22</u>
<u>Suggerimenti.....</u>	<u>23</u>
<u>Filmografia essenziale.....</u>	<u>24</u>
<u>Pinzillacchere.....</u>	<u>24</u>

Introduzione

La maggioranza di queste ricette le ho trovate su internet (e rielaborate per semplificarle ulteriormente) oppure son frutto dell'esperienza (altrui). Lo scopo è di cucinar *veloce*, *commestibile non troppo grasso* (ma questo, ahinoi, non è sempre possibile), e possibilmente *appetitoso* con quello che c'è in casa (dispensa e freezer).

Non son un cuoco, né mi spaccio per tale... Qui si trovano consigli *scontatissimi* per la maggior parte di chi si diletta in cucina... e si possono altresì trovare persino consigli *strani*, come mettere formaggio sul pesce... Se piace, perché no: siamo in un Paese libero, o a sovranità *gastronomica* limitata?

L'unica regola, ripeto, è che si possa cucinare in relativa fretta e che non faccia male, e possibilmente sia gustoso senza troppo indulgere nei grassi.

E pel resto... Spazio alla fantasia!

PS: consiglio spassionato, se siete alle prime armi, non cimentatevi con più di un piatto alla volta. *Meglio fare una mezza schifezza alla volta che una doppia schifezza al cubo* (primo principio della cul-in-aria).

** Il Riceddario **

Cosa aspettarsi mai dal Riceddario?
- Con questo nome già sgrammaticato
vuole trovare un suo destinatario
che non tema... l'olezzo di bruciato.

È soltanto un simpatico prontuario
per un cuoco veloce e sfaccendato
che vuole soddisfare, con menù vario,
un commensal difficile e affamato!

Mai vincerà la gara culinaria,
ma il nome spezzettato ben promette,
ché cucinar... l'è cosa necessaria!

Chi deve cucinar, or qui ne trova,
di idee bislacche e pratiche ricette;
e il valor di ciascuna è nella prova,

qual di salam le fette,
che, anche quando di diametro imperfette,
dal palato... son sempre predilette!

Consigli sulla spesa

Nessun me ne voglia, questi son consigli di spesa per la settimana in base a queste ricettucole. Almeno s'avrà sempre qualcosa da sgranocchiare e/o da preparare in casa (modello post-atomico¹) senza dover per forza uscire, se non avete bambini piccoli in casa, e/o adulti che non siano bocche... difficili², diciamo!

Pensando alla Dispensa

La dispensa spesso è la salvezza. Mi perdonerete se consiglio di aver sempre in essa almeno qualche litro di **latte a lunga conservazione** e **scatole di purè liofilizzato**, per un [contorno veloce](#).

Scatole di tonno al naturale o all'olio d'oliva, salvano molte situazioni, da sole ma anche per un [ripieno di verdure](#), se non avete carne. **Alici sott'olio**. **Pomodori pelati** in scatola.

Legumi in scatola (fagioli borlotti e piselli in particolare) servono per il [pollo](#).

Spezie (curry e peperoncino soprattutto) e **erbe** (salvia, rosmarino, alloro ecc. ecc.) di vario genere danno sapore e gusto senza aggiungere calorie.

Cipolla (ma meglio lo **scalogno** se possibile) e **aglio**.

Pasta e riso basmati, se possibile, che non deve esser per forza lavato prima d'esser usato.

Qualche **lattina di birra** e **vino**, anche se non bevete, non devono mancare, dal momento che spesso servono per "sfumare" molti [cibi](#). L'alcool tanto evapora in pochi secondi³.

Almeno un pacco di **farina**. Per infarinare il [pollo](#) o quant'altro sia richiesto.

Zuppe di farro secche o del contadino. D'estate, **condiriso** o **condipasta**. **Capperi**.

Succo di limone concentrato... non consigliato ma – per i casi [estremi](#) – meglio averlo.

L'occorrente per la colazione (**caffè & biscotti** ecc.)... se non volete andare al bar.

Pensando al Frigo

Il frigo è quasi una cosa personale, dacché c'è pericolo di far scadere le cose, però certo è utile avere almeno le uova, le [mozzarelle](#) e qualche formaggio molle tipo gorgonzola o semplicemente formaggi spalmabili. Possono esser riciclati al volo per dei [primi velocissimi](#).

Se hai anche il mascarpone... vai di [tiramisù](#). Se hai lo yogurt e sei a dieta... [accontentati](#).

Pensando al Freezer

Il freezer è la seconda salvezza del casalingo desperado, ma se lo avete piccolo... avete poche speranze⁴.

In questo loco ameno ma freddissimo, consiglio comunque di tener sempre qualche **minestrone surgelato**.

Qualche **petto di pollo**.

Qualche **primo già pronto**, che non si sa mai.

Qualche **contorno misto grigliato** (modello *4SaltiInPaTella*, per intenderci) e qualche **hamburger** e/o **filetti di pesce** per [ricette rapide](#).

Il **Surimi**, è utile per un [tocco di colore](#).

Dei **totani surgelati**, se v'avanza ancor spazio (e/o [seppioline](#), ma già pulite).

Qualche **fetta di pane** da scongelare, se proprio non ti va di uscir di casa solo per andar a comprar quello!

¹ "The day after" peer i catastrofisti *docet!* Oppure, per gli appassionati dell'horror, da *La terra degli Zombie*, se siete fan di Romero, oppure *28 giorni dopo*, se siete fan di Boyle.

² Mia nonna usava un'espressione assai più colorita ma... che potrebbe turbar. Per cui soprassediam.

³ È cibo *kosher* insomma... potenzialmente va bene sia per i religiosi, sia per chi non beve alcolici per gusti e/o questioni... personali.

⁴ Come disse il regista di film porno agli aspiranti attori!

Primi**Minestrone surgelato come se fosse Antani...**

Il minestrone prende un po' di tempo di cottura, ma va quasi da solo.

Si possono utilizzare i tanti **minestroni surgelati** già in commercio. Quelli a pezzi. Tanto, una volta cotta, la verdura si sminuzza col minipimer (ovvero il classico frullatore ad immersione).

Per dare più gusto, *consiglio di versare un'intera scatola di fagioli (borlotti, possibilmente)* insieme al minestrone surgelato, compresa l'acqua della stessa, se non contiene glutammati.

Col minipimer si sminuzza tutto (di solito dopo 30/35 minuti di bollitura). E si ottiene una bella consistenza cremosa.

Dopo aver triturato il tutto, se si desidera mettere **la pasta o il riso** (100 grammi per kg di minestrone, di solito), *fondamentale ricordare che il tempo di cottura di questi si dimezza, poiché non vengono scolati.*

Per cui, se si usa qualcosa che abbia un tempo di cottura di 10/15 minuti, spegnere il fuoco dopo 5/6 minuti che si è aggiunto al minestrone. Continuerà a cuocere nel tempo di raffreddamento del minestrone stesso.

Minestrone di ceci alla 'ggniorante...

Ricetta indicata quando fa un freddo che te gela l'anima...

Soffriggere in una padella con olio d'oliva, il **rosmarino** (un paio di rametti) e l'**aglio** (due spicchi).

Lasciare un po' raffreddare. Togliere l'aglio e il rosmarino dall'olio, e buttarli.

Aggiungere all'olio così aromatizzato i ceci già lessati. Se non si dispone di ceci lessati, si possono usare dei **ceci** in scatola. Non occorre scolarli se il contenuto della latta non contiene ingredienti strani (ad es. glutammati o altro).

Aggiungere anche l'acqua sufficiente a far bollire il minestrone per una mezz'oretta (tempo di cottura dei ceci). Se volete, pochi minuti prima di spegnere, aggiungere un po' di **pasta** (ideali sono i ditalini da brodo).

Servire, nel caso, con un po' di pane nella scodella...

Riso basmati allo zafferano, mandorle e uvetta (Arabian style)

Ingredienti per 4 persone:

- Poco meno di un litro di **acqua**
- 1/2 cucchiaino di **zafferano** (o quello dentro una bustina)
- **olio d'oliva**
- 250 gr. di **riso basmati**
- 1 cucchiaino di **sale** circa o anche meno...
- 80 gr. di **mandorle sgusciate**
- 80 gr. di **uvetta** sultanina

In una pentola, mettere l'acqua, lo zafferano, il sale e circa quattro cucchiai di olio. Portate ad ebollizione. Aggiungete il riso. Abbassate eventualmente a fuoco medio. Lasciate cuocere fino a quando la maggior parte dell'acqua sia stata assorbita. Abbassate il fuoco al minimo, coprite e lasciate una cottura minima per 15 minuti.

Nel frattempo riscaldate altri due cucchiai di olio in una padella piccola. Friggete le mandorle facendole rosolare un po'. Aggiungete l'uvetta, mescolando per qualche secondo. Togliete

dal fuoco.

Servite il riso su un piatto, mescolando riso con due terzi di uvetta e mandorle. Poi le rimanenti mandorle e l'uvetta in superficie e guarnendo con un mazzetto di prezzemolo o una spolveratina veloce di un'altra erbetta che non dia molto sapore ma solo effetto visivo.

Penne al salmone *sprint*

Cuocere le **penne** in abbondante acqua salata.

Nel frattempo, soffriggete un poco il **salmone** tagliato sottile con un po' di cipolla sminuzzata.

Quando il salmone si sarà colorato di rosa e comincerà a sbriciolarsi (dopo un minuto circa), mettere la **panna da cucina** e girare appena.

Aggiungere nel caso un po' di acqua di cottura (1 cucchiaino) e **sale**.

In parecchie ricette si consiglia di aggiungere, durante la cottura del salmone, un po' di vodka per sfumare.

Unire le penne al salmone. Le quantità delle penne dipendono dal salmone e dalla panna, e viceversa.

Se non volete usare il soffritto, si può tagliare il salmone e metterci un po' di burro, sale e panna e con l'acqua di cottura unire il tutto. Poi le penne, e girare il tutto finché non si sia amalgamato.

Fusilli ricotta e pancetta *che mazzata!*

Cuocere i **fusilli** in abbondante acqua salata.

Nel frattempo, soffriggete un poco la **pancetta a cubetti** con pochissima cipolla sminuzzata.

Quando la pancetta si sarà cotta (dopo un paio di minuti circa), mettere la **ricotta** (una confezione, se ricotta misto pecora è meglio) e girare finquando non si otterrà una consistenza cremosa.

Aggiungere nel caso un po' di acqua di cottura (1 cucchiaino) e **sale**.

Unire la crema così ottenuta ai fusilli. Le quantità dei fusilli dipende dalla quantità di ricotta, e viceversa⁵.

Sedani rigati al gorgonzola *verde speranza!*

Cuocere i **sedani rigati** in abbondante acqua salata.

Nel frattempo, scaldate sciogliendolo bene il **gorgonzola** (e se lo avete, aggiungeteci anche un po' di **mascarpone**) con l'acqua di cottura e **sale**. Aggiungete, se volete, un po' di **burro**.

Gustosa ma ancor più pesante variante è quella di far soffriggere il gorgonzola.

Unire la crema così ottenuta ai sedani rigati. Le quantità dei sedani dipende dalla quantità del condimento, e viceversa.

Zuppa di farro e/o legumi *der contadino*

Queste zuppe, appropriate per i periodi "freddi", sono ottime e facili da preparare.

Sono delle **zuppe che si comprano già essiccate**. In sacchetti, in qualunque supermercato e/o discount.

Non occorre starci dietro: Si cuociono praticamente da sole, secondo le modalità indicate. Unico neo è che la cottura è lenta: Ci vuole solo un'oretta di media in bollore (con pentola a pressione, metà tempo). Se mischiate il farro nel minestrone, ricordate di aggiungere il farro un

⁵ Credo che un risultato analogo lo si possa ottenere anche con una confezione di formaggio spalmabile al posto della ricotta... da provare. *Mica posso far tutto io, sai a che ora me so' svejjiato? Alle 7 meno un quarto...*

quarto d'ora dopo il minestrone. Non dimenticare di mettere **sale** e **olio d'oliva** a proprio gusto.

È tuttavia possibile aggiungerci, a proprio gusto, una patata, una carota, una zucchina e una cipolla... ma non troppo grosse, altrimenti danno troppo sapore.

Negli ultimi minuti di cottura, se si desidera, si può aggiungere della pasta o del riso.

Insalata di Riso o Pasta *se fa caldo è 'na salvata!*

In totale contrasto con la precedente, questo primo è un classico d'estate.

Si fa bollire **in acqua salata pasta o riso** che si voglia.

Nel frattempo si prepara il condimento.

Ovviamente si può usare come base un classico “**condiriso**” o **condipasta** che si compra al supermercato.

Interessanti aggiunte, ma tutte a proprio gusto, possono essere:

- **Wurstel** (tagliati e ben cotti nel microonde, per sbrigarvi)
- **Formaggio molle** (a pasta filata che dir si voglia) tagliato a dadini
- **Tonno** in scatola.
- **Capperi**, a proprio gusto.

Badate bene: poiché tutto va “servito” freddo, quando scolate pasta o riso che sia, raffreddate subito il tutto con acqua corrente. Eviterete così che il formaggio molle si “incolli” alla pasta o riso. La stessa accortezza deve esser riservata ai wurstel, se sono caldi. Attenzione a mescolarli con il formaggio.

Semmai aggiungeteli per ultimo al composto freddo, così si raffredderanno di conseguenza.

Spaghetti Aglio, olio e peperoncino *la morte sua!*

Un vero capolavoro della gastronomia, veloce e no!

Cuocete gli **spaghetti** in abbondante acqua **salata**. Nel frattempo in una padella scaldate qualche cucchiaino d'**olio** extravergine d'oliva, e fatevi soffriggere un paio di **spicchi d'aglio** e del **peperoncino intero** spezzato.

Appena l'aglio e il peperoncino cambieranno colore, toglieteli dall'olio.

Unite gli spaghetti nella medesima padella e fate saltare per poco meno di un minuto a fuoco medio. Aggiungete nel frattempo un po' di **pecorino romano**.

Servire caldissimi con ulteriore pecorino sopra.

Una *variante molto apprezzata* è quella di aggiungere, dopo aver tolto l'aglio (e aver fatto raffreddare l'olio, altrimenti gli schizzi d'olio bollente rammenteranno l'assedio di Toledo), della **salsa di pomodoro** e poi amalgamare il tutto sul fuoco, facendo ritirare il sugo a vostro piacimento.

Secondi

Crostini Anvedi che robba, nun ce li facevo!

Ottimo modo per riciclare il **pane** rafferma, o anche il pane in eccesso... o proprio perché son buoni.

Si prende una teglia con carta forno. Si adagiano le fette di pane che avremo immerso (non molto) in un miscuglio di **latte** ed acqua a cui avremo aggiunto un paio di cucchiari d'**olio d'oliva** o **semi** a scelta. Il composto ha il solo lo scopo di "ammollare" un poco il pane, non di inzupparlo completamente, altrimenti vien una poltiglia.

Su queste fette di pane imbevute si metteranno delle fette sottili di **mozzarella**.

Sulla mozzarella si possono disporre, di solito, **filetti di alici**. Non eccedere perché i crostini altrimenti diventano troppo salati.

Si possono usare anche gli **insaccati**, tipo speck, prosciutto crudo o cotto o bresaola. Io personalmente, metto questi insaccati "sotto" la mozzarella, a contatto col pane, sennò diventano troppo secchi. Questa è, tuttavia, solo una pinzillacchera.

Piuttosto, prima di infornare, mettere un po' di burro che ingentilisca il tutto.

Porre in forno per 20 minuti a 180° gradi.

Hamburger o filetti di pesce al forno con contorno di verdure alla dajjie che è tardi!!!

Qui si va un po' sulla "fuffa". Si prende dal freezer un **contorno surgelato** e lo mette su una teglia con carta forno, per non sporcare (se si ha tempo, al posto del contorno surgelato si possono ovviamente usare le classiche patate, sbucciate e tagliate possibilmente sottili, perché così cuociono prima).

Su questo letto, si possono adagiare o **hamburger**, o **filetti di pesce** (pollack o platessa). Quel che si ha in freezer, insomma.

Non dimenticare il **sale!!!**

Non consiglio di mischiare carne e pesce.

Sul pesce (consiglio non ortodosso) si può mettere un po' di **formaggio** grattugiato.

Un tocco di colore possono essere dei **pomodorini** tagliati e messi sul pesce.

Peperoncino, se lo si gradisce. Un po' di sapore alla carne può darlo un po' d'**alloro**, se lo si ha, e il rosmarino. Insieme agli hamburger, si possono cuocere, se si hanno, delle **salsicce di pollo**.

Giro di **olio d'oliva** extravergine e in forno a 180° gradi circa per 20/30 minuti.

La cottura dipende dalla quantità... ma di solito meglio abbondare, sperando di non bruciare perché se poi non è cotto bene... qualcuno potrebbe protestar!

Verdure ripiene con tonno o carne *gaudium (quasi) magnum*

Questa sembra difficile ma non lo è, ci vuole solo un po' di manualità... ma se ci riesco io, vuol dir che si può far.

Le verdure da riempire, di solito, son le classiche **zucchine** (grandicelle) e **peperoni**. Io a volte uso anche i **pomodori**. Sono notevoli, ma anche straordinariamente pesanti, le **cipolle** ripiene... con le melanzane, non consiglio (però, nel caso, devono esser svuotate e un po' salate prima per togliere un po' l'amaro delle stesse, lasciandole scolare per almeno un quarto d'ora), ma dipende dai gusti personali. Poi, fondamentalmente dipende sempre da quel che avete a disposizione...

Svuotate le verdure che avete in modo tale che possano formare un "contenitore" per il

ripieno. Ovviamente le zucchine vanno affettate per lungo e svuotate dell'interno. Svuotate bene le verdure: il "contenitore", di solito, più è sottile, e più è pertinente allo scopo.

Prendete una teglia che possa comodamente ospitar le verdure e adagiatele sopra. Tra una verdura e l'altra potete mettere le fette di una o più **patate** per far da contorno (facoltativo); fette non molto grosse. *Salate* il tutto.

Il contenuto delle verdure (ad eccezione del contenuto dei peperoni, che andrà buttato) dovrà esser la base del *ripieno*, a cui bisogna aggiungere:

- 1 o 2 **uova** (a seconda della quantità del ripieno che si vuol ottenere e delle verdure a disposizione).
- Base del ripieno, a scelta tra:
 - o Un **tonno** grande o due piccoli (se all'olio d'oliva, scolatelo, ma non troppo; al naturale, tutto)
 - o **Carne** macinata.
- Pochi **capperi**
- **Parmigiano** (a piacere)
- **Pangrattato** (a seconda della quantità del ripieno che si vuol ottenere e delle verdure a disposizione).
- **Sale**
- **Peperoncino** (poco)
- Pochi **pinoli** (più indicati per ripieno di carne)
- **Noce moscata** (più indicata per ripieno di carne)

Tutto questo va frullato con il minipimer (frullatore ad immersione) al fine di ottenere una crema il più possibile omogenea. (Se viene poco, rispetto alle intenzioni, aggiungere ancora un po' di pangrattato e formaggio, ma senza esagerare!!!)

Riempire con tale composto, aiutandosi con un cucchiaino, le verdure.

Salate ancora, se lo ritenete opportuno, poi, se volete, un giro di pangrattato sopra (opzionale). Un giro d'olio poi infornate per circa 20-25 minuti a 180° gradi in forno ventilato, se possibile, così si asciugherà un po' il ripieno.

Petti di pollo ai legumi gajjiardo

I petti di pollo ai legumi è una ricetta alquanto gustosa, ma relativamente dietetica. Siccome i miracoli non si possono fare, cerchiamo almeno di venir incontro tra il palato e il giro vita.

Si inizia preparando un *brodo di spezie e erbe*. Più erbe che spezie. Questo può esser lasciato alla creatività di chi cucina. Dipende dai gusti che si hanno a disposizione. Ma indicativamente si possono mescolare, in **250 dl di acqua**, **peperoncino**, **sale**, **curry**, una foglia d'**alloro**, un rametto di **rosmarino**, pochi **pinoli** e altre che possano piacere. Ovviamente poco di tutto! Una o due prese, di media. In questo brodo, mettere a bollire una latta di legumi, **piselli o fagioli**. Dipende dai gusti e dall'effetto cromatico che si vuol ottenere.

Nel frattempo che il brodo bolle, preparare il pollo.

Petti di pollo: mezzo chilo. Vanno battuti, se possibile, con un pesto carne. Infarinarli quanto basta. Mettiamo a scaldare un po' di **olio d'oliva** in una pentola antiaderente abbastanza capiente, e facciamo dorare da entrambi i lati, per due o tre minuti a lato, i petti di pollo, **salandoli**.

Sfumare il tutto (un altro minuto circa per lato) con **birra (mezza lattina) o latte (mezzo bicchiere)**. Il latte è un po' più pesante.

Unire nella padella dove è il pollo il brodo con i legumi.

Lasciar cuocere per altri 15 minuti almeno.

Petti di pollo Marsala e uvetta dolce appassito

Infarinare i **petti di pollo** (500 gr. circa) e lasciateli un po' cuocere (5 minuti) in un po' d'olio d'oliva (6 cucchiaini) da entrambi i lati, metà tempo per lato in una padella antiaderente.

Aggiungere un po' di **rosmarino, peperoncino e sale**.

Successivamente l'**uvetta sultanina** (una quindicina di acini, o a proprio gusto).

Potete aggiungere dei **pinoli**, se ne avete...

Dopo un minuto, versare un bicchiere circa di Marsala, e fatelo sfumare pochi secondi.

Coprite poi totalmente la padella. Lasciate cuocere per un quarto d'ora a fuoco basso.

Servire con contorno di [purè smaccato](#).

Petti di Pollo agli agrumi psichedelico

La ricetta originaria consiglia di preparare come contorno a questo piatto del riso basmati bollito e condito con un po' di burro. Ma va bene anche un classico [purè smaccato](#), di abbinamento.

La preparazione è simile, ma più veloce, del pollo ai legumi.

Spremere **due arance e un limone** e tenere il succo mescolato di entrambi da parte.

Petti di pollo: mezzo chilo. Vanno battuti, se possibile, con un pesto carne. Infarinarli quanto basta. Mettiamo a scaldare un po' di **olio d'oliva** in una pentola antiaderente abbastanza capiente, e facciamo dorare da entrambi i lati, per due o tre minuti a lato, i petti di pollo, **salandoli**.

Sfumare il tutto (un altro minuto circa per lato) con **birra (mezza lattina) o latte (mezzo bicchiere)**. Il latte è un po' più pesante. Se si usa il latte, si può aggiungere nel latte stesso dello zafferano. Se si usa la birra, un po' di curry.

A questo punto, mettere nel pollo il succo d'arancia. Continuare a fuoco vivo la cottura per far addensare la salsa. Ma non troppo. Accertarsi che il pollo sia effettivamente cotto, prima di servire, se possibile, in un piatto metà pollo e metà riso basmati. Sul pollo, una spolveratina di peperoncino (se non lo avete messo prima) e di prezzemolo (solo per dare un tocco di colore).

Involtoni di pollo con prosciutto/bresaola e salvia se pòнно magnà'!

Ingredienti

- Mezzo kg circa di **petto di pollo**
- 5 o 6 **fette di insaccati** a scelta prosciutto crudo, cotto o bresaola⁶.
- 8 grosse foglie di salvia (o salvia "secca").
- Mozzarella o altro formaggio filante (sottilette, ad esempio).
- Un bicchiere di vino bianco
- 1 cucchiaino di olio
- Sale q.b.
- Peperoncino q.b.

Preparazione

Spianare i petti di pollo col batticarne. Porre nel mezzo di ciascuno una fetta di prosciutto crudo o bresaola e 2 foglie di salvia e una fetta di mozzarella o altro formaggio filante. Arrotolare quindi i petti di pollo e fissarli con uno stecchino o più, basta che si tengano. Ripassarli nella farina. In una padella antiaderente far scaldare un cucchiaino d'olio. Mettere gli involtoni nella padella e farli rosolare da tutti i lati per 5 minuti. Salare, mettere il peperoncino e aggiungere un bicchiere di vino bianco per sfumare.

A proprio gusto, si possono aggiungere dai 20 ai 40 grammi di burro ma... non è

⁶ Bresaola per farlo più magro.

indispensabile.

Continuare la cottura finché non si sarà addensato un po', con un coperchio leggermente spostato per far evaporare ma non troppo.

Aggiungere acqua o brodo se l'insieme risulta troppo secco, o un poco di farina per fare rapprendere e formare una crema bianca per guarnire gli involtini.

Di contorno, se la crema bianca non dovesse bastare, si può fare un [purè smaccato](#).

Pollo al Curry su letto di riso basmati, sfizziosetto anzichennò!

La ricetta originale consiglia di abbinare questo pollo (intero o petto) con il riso basmati bollito. Però penso sia addirittura meglio su un letto di [riso allo zafferano, mandorle e uvette](#) gratinato nel forno. Ma procediam con ordine.

È abbastanza impegnativa, rispetto allo standard, ma il risultato merita.

Prendete circa **mezzo chilo di pollo**, o più. Sia petto o pollo a pezzi, senza pelle.

Preparate un soffrittino con **olio d'oliva**, una **cipolla** e **aglio** schiacciato (2 spicchi).

Nel frattempo, in un **bicchiere di latte**, mettete **due cucchiari di farina di cocco** e girate.

Fate rosolare il pollo nel soffritto, aggiungendo del curry a piacere (un cucchiaino circa, a proprio gusto, ma non esagerare); fate cuocere il pollo almeno due minuti per lato.

Unire il latte col cocco al pollo. Aggiungere il **Sale**.

Se avete lo **zafferano**, mettetelo in poca acqua con pochissimo **zenzero** e **peperoncino** e aggiungetelo al pollo. (Tuttavia, questo passaggio, se non avete zafferano e zenzero, potete saltarlo; mica siamo qui a contar gli archi al Colosseo).

Cuocere a tegame coperto finché il pollo non sarà cotto.

Nel frattempo, se non avete preparato il [riso allo zafferano, mandorle e uvette](#), tanto meglio, avrete fatto bollire il riso basmati. Scolarlo bene e metterlo in una teglia con carta forno.

Infornate a 180° per 10 minuti per far croccare un poco il riso.

Una volta sfornato, su questo letto, spalmate il pollo, che spero abbia mantenuto un po' del suo sughetto, e servite, se volete aggiungendo ulteriore curry sopra e un po' di prezzemolo o altre erbe per aumentare l'effetto "cromatico" di presentazione.

Cosce o sovracosce di pollo alla birra affogato

Non mi fa impazzire... ma è facilissimo da far.

Mettere, in una pentola possibilmente antiaderente, circa sette/otto etti di **cosce di pollo** o sovracosce che siano (senza pelle, se si vuole più leggero) con quattro cucchiari di **farina**, qualche foglia di **alloro** (4 o 5 circa), una decina di **bacche di ginepro**, se si hanno, **sale**, **peperoncino**, il tutto affogato in una lattina grande (mezzo litro circa) e poco più di **birra**. Se volete potete mettere, a totale discrezione e gusto, un po' di **speck** e/o **bresaola** tagliate sottilissimi.

Mettere tutto far cuocere circa 40 minuti (di cui 30 minuti con coperchio ed altri 10 minuti senza) a fuoco medio.

Polenta pronta con gorgonzola gratinato se può ffà'!

Ricetta veloce e un po' fuffa anch'essa ma gustosa.

Comprare un kilo di **polenta** pronta di quelle da tagliare.

Tagliarla in strisce di circa 1 centimetro.

Disporle parallelamente su una teglia (senza dimenticare la carta forno sotto).

Sul primo strato, disporre cubetti di **gorgonzola** e un po' di **burro**.

Fate un altro strato sopra di strisce di polenta.

Su questo strato disporre nuovamente cubetti di gorgonzola, burro e una spolverata di formaggio grattugiato.

Far cuocere in forno possibilmente preriscaldato per 15-20 minuti a 180°.

Rollè di vitello o arrosto di vitella al sale, *buttalo 'nder forno!*

Tra il **rollè** di vitello o l'**arrosto**, sembra che l'arrosto sia meglio. Si comprano entrambi già fatti. Si cuoce avvolto nel **sale** (un pugno di sale grosso) con l'alluminio.

Bisogna ovviamente chiuderlo bene ed adagiarlo su una teglia.

Cuocere in forno per 20 minuti circa a 180°.

Far freddare.

Tagliarlo a rondelle di circa mezzo centimetro, disporlo su un vassoio e poi condire con un filo d'**olio d'oliva**, **succo di limone** (senza eccedere) e **rughetta**.

Carne al sale in padella: *snell!*

La preparazione è velocissima, ma bisogna stare attenti a non lasciar cruda la carne o al contrario, farla secca tipo suola di scarpa.

Il taglio può esser **fettina o bistecca**.

Si cosparge una pentola antiaderente di **sale**; la quantità di sale è una o due prese. Considerare che quel sale verrà assorbito dalla carne. La si surriscalda assai sul fuoco (tipo un minuto). Infine gli si "getta" sopra la carne, che sfrigolerà molto, quindi attenzione!!!

Tenere sempre il *fuoco alto*. Questione di minuti. Si toglie la carne, cotta da un lato, dal fuoco. Si rimette un po' di sale sulla padella. Si ri-arroventa un poco. Si rimette la carne dal lato ancora da cuocere. Cottura a proprio gusto e a vista, ovviamente.

Servire caldo ma non troppo... sta bene anche con la senape!

Come contorno posso rimandar a un contorno già pronto nella medesima padella usata per la carne, così si sporca una cosa sola o un semplice [purè smaccato](#), oppure, a seconda del tempo a disposizione, le [zucchine impadellate](#).

Anelli di totano con lenticchie o piselli *vedemio che vié ffora...*

Ingredienti

- 600 gr circa di anelli di **totani**
- 250 gr di **piselli o lenticchie in scatola**
- 1 **scalogno o cipolla**
- Un po' di **timo**
- 1 bustina di **zafferano** (opzionale, altrimenti **curry**)
- 3 cucchiaini di **olio**
- 1/2 bicchiere di **vino bianco**
- **Peperoncino**
- **sale**

Sbucciate lo scalogno o cipolla che sia, lavatelo e tritatelo, mettetelo in una padella antiaderente con due cucchiaini di olio e fatelo soffriggere, aggiungete gli anelli di totani scongelati al microonde nel caso, senza acqua (spesso sa di acido fenico), insaporite con sale e peperoncino e fate cuocere per un paio di minuti, sfumare con il vino bianco; dopo cinque minuti, aggiungete i piselli o le lenticchie e fate cuocere per 15/20 minuti e se occorre aggiungete un pò di acqua.

Diluite lo zafferano in pochissima acqua (se non avete zafferano, potete usare un po' di curry) e peperoncino e mettetelo in padella con il timo e continuate la cottura per altri 3 minuti. O

finquando comunque i totani siano ben cotti. La ricetta si può estendere analogamente anche agli anelli di calamaro.

Filetti di sogliola al vino e limone *all'ampressa*.

Un secondo di pesce facile, veloce e delicato per 1 persona (ma viene un po' acidulo, questione di gusti):

Due **filetti di sogliola** (vanno bene anche surgelati, ma scongelati nel microonde, senza acqua)

Vino bianco (mezzo bicchiere o poco più).

La buccia di **limone** grattugiato o succo di limone, non troppo.

Prezzemolo tritato (opzionale)

2 cucchiaini di **farina**

Olio e sale quanto basta.

Infarinare da ambo i lati i filetti di sogliola. In una padella, mettere un giro d'olio e rosolare leggermente i filetti, a fiamma bassa. Aggiungere il vino bianco e far cuocere, facendo svaporare un poco. Quando il vino è evaporato quasi del tutto, salare. Aggiungere il limone; coprire con il coperchio per circa due minuti, aumentando la fiamma. Spegnerne e cospargere con il prezzemolo tritato.

Seppie in umido con piselli e pomodoro *delizia de mare in conserva*

Notevole abbinamento di gusti, considerando che si può far tutto o quasi con surgelati e barattoli, come nella migliore tradizione del RicedDario.

Conviene innanzitutto avere in freezer delle seppioline già pulite (perché pulirle è una rognà). Scongelarle (anche col microonde) e sciacquarle bene con l'acqua corrente.

Ingredienti per due persone di buon appetito,

- ✓ **Seppioline** surgelate: circa 450 gr.
- ✓ **Piselli**: 1 scatoletta
- ✓ **Pomodori pelati** in barattolo: una scatoletta (o, se li avete, anche freschi 250 gr. circa).
- ✓ 1 spicchio di **aglio**
- ✓ Uno **scalogno** o una cipolla.
- ✓ **Prezzemolo** q.b.
- ✓ Un bicchiere di **vino bianco** (per sfumare).
- ✓ **Olio** extravergine di oliva (4 cucchiaini circa)
- ✓ **Sale e peperoncino** a piacere.

Le seppioline più grosse è meglio siano tagliate a striscioline. Ma non è indispensabile.

In una padella antiaderente, rosolare aglio schiacciato o ben sminuzzato nell'olio insieme alla cipolla o scalogno che sia. Aggiungete il prezzemolo, e dopo un minuto circa le seppioline.

Dopo cinque minuti circa di cottura a **fuoco medio**, aggiungere il vino bianco e far sfumare.

Aggiungere dopo altri due minuti circa sia i piselli in scatola, compresa acqua se non contiene glutammato, sia i pomodori pelati. Aggiungere, se non l'avete già fatto, sale e peperoncino.

Cuocere per mezz'ora a fuoco medio, con coperchio, da togliere gli ultimi cinque minuti se il sughetto risulta alla vista troppo liquido (questione di gusti).

Si possono servire, a totale propria discrezione e gusto personale, su un letto di pane leggermente abbrustolito.

Polpettine di Tonno e Ricotta *bionde infornate*

Le polpettine originali sarebbero fritte... ma vanno bene anche al forno: mica è sempre festa.

Gli ingredienti sono:

Un vasetto di **ricotta** o comunque circa 250 grammi.

Una scatola di **tonno** grande o due piccole di tonno sott'olio (o una al naturale, una sott'olio)

Tre o quattro filetti **Acciughe** (alici) sott'olio

Dieci **capperi** sotto aceto

Mezzo etto di **Pangrattato**

Mezzo etto di **formaggio grattugiato**

Mezzo vasetto di **formaggio** magro, tipo *flocchi di neve*, se ne avete.

Peperoncino q.b.

Prezzemolo tritato

Sale

Una o due **uova**

In un contenitore, preparare l'impasto, mettendo insieme la ricotta, i formaggi, il tonno, i capperi, il peperoncino, il sale, le uova e i filetti di acciuga.

Amalgamate il tutto e aggiungete infine il pangrattato.

Bisogna ottenere un composto compatto per poi poter prelevate delle piccole porzioni d'impasto e preparare delle polpettine tonde di circa 5 cm di diametro, quindi rigiratele, se volete, nel pangrattato.

Disponetele su una teglia da forno (con cartaforno per evitare di sporcare) e infornare in forno un po' preriscaldato (non obbligatorio) per circa 20 minuti a 180°.

Contorni

Purè smaccato

Dicasi purè smaccato perché è assai truffaldino. Trattasi del classico **purè... in busta** (liofilizzato). Comprarlo nelle bustine, e seguire le indicazioni come da copione, ma non prenderlo sottogamba, altrimenti diventa una colla. Mai dimenticarsi di aggiungervi il **sale, formaggio grattugiato e/o burro**.

Zucchine impadellate

Qualunque zucchina va bene per questa tipologia, in quanto, dopo aver lavato le **zucchine** (possibilmente con acqua e bicarbonato, risciacquate e private della testa e della coda), le stesse andranno affettate per la lunghezza, ottenendo rondelle di 1 o 2 millimetri di spessore.

Riscaldare in una padella antiaderente un filo d'**olio d'oliva**.

Quando sarà caldo, mettere le zucchine nella padella.

Sale a proprio gusto.

Il tempo di cottura è di circa venti minuti (dipende dalla quantità di zucchine) a *fuoco medio*, ma bisogna girarle spesso... tipo una volta ogni cinque minuti, per farle cuocere tutte bene. Possibilmente coprire la padella col coperchio: cuoceranno prima e meglio.

Verranno un po' "in pappa", comunque possono piacere. Sempre zucchine sono! E siccome non siamo in un film porno... questo è uno dei pochi usi leciti che qui si posson far!

Peperonata indicativamente estiva

Di solito si fa quando si hanno a disposizione parecchie verdure. È tutto nell'ordine della cottura. Quindi, una volta riscaldato un po' d'olio d'oliva in una padella antiaderente, provvedere a soffriggere, a fuoco medio, aspettando circa un minuto tra l'uno e l'altro ingrediente:

- Una **cipolla**
- **Pomodori**
- **Patate e Melanzane** (entrambe tagliate a cubetti)
- **Peperoni** (non troppi, perché son pesanti; ideali sarebbero i *frigitelli*).

Sale quanto basta.

Lasciar cuocere a fuoco medio per altri 15 minuti circa (ogni tanto girare), con coperchio per facilitare la cottura; qualora le verdure rilasciassero troppa acqua, togliere il coperchio a metà cottura per lasciare asciugare la peperonata.

Melanzane a funghetto coloured

dopo aver lavato le **melanzane** (possibilmente con acqua e bicarbonato e risciacquate), le stesse andranno affettate a cubetti. (Se volete, si può metterle in uno scolapasta, cospargerle un po' di sale, aspettare un quarto d'ora affinché perdano così un po' del loro amaro naturale).

Riscaldare in una padella antiaderente un filo d'**olio d'oliva**.

Quando sarà caldo, mettere le melanzane nella padella.

Dopo un po', aggiungere un po' di **olive** (possibilmente **snocciolate**) e qualche **pomodorino** lavato e tagliato a fette (e una foglia di *salvia*, ma solo se volete, e pochissimo **peperoncino**).

Sale a proprio gusto. Il tempo di cottura è di circa venti minuti (dipende dalla quantità di verdure) a *fuoco medio*, ma bisogna girarle spesso... tipo una volta ogni cinque minuti, per farle

cuocere tutte bene. Possibilmente coprire la padella col coperchio: cuoceranno prima e meglio.

Surimi ovvero polpa di granchio *sfettuccinato*

Anche questa è molto “fuffa”, come idea, ma rende molto scenograficamente.

Prendete i surimi e decongelateli o col tempo, o sotto l’acqua o... col microonde ma senza farli cuocere.

Dopodiché togliete la pellicola protettiva che li separa di solito uno ad uno.

Se li passate tra i palmi, se son ben scongelati, si dovrebbero aprire e formare una sorta di spaghettini. Se non vi riesce, pazienza, tagliateli a rondelline.

Prendete poi circa 6 cucchiaini di **olio** (3 di oliva e 3 di semi, altrimenti copre troppo il sapore delicato del surimi), del **prezzemolo**, un po’ di **succo di limone**, **sale** e del **peperoncino**.

Sbattete questi ingredienti qualche secondo in un bicchiere.

Versate il composto sul surimi tagliato.

Girate nuovamente il tutto. Potete spacciare il tutto come *polpa di granchio in bellavista!*

Dolci

Tiramisù con mascarpone *quasi* classico

Ingredienti:

- 200 g di **mascarpone**
- 2 **uova**
- 150 g di **zucchero**
- 1 sacchetto (250 gr circa) di **savoiard**i oppure **pavesini** (più leggero)
- **Caffè** allungato q.b.
- **Cacao** in polvere q.b.

Montare i tuorli (separati dalle chiare, messe nel frattempo da parte) delle uova con lo zucchero (la regola è di un uovo per ogni etto di mascarpone) finché il composto non diventi chiaro e spumoso; aggiungere il mascarpone poco alla volta mescolando delicatamente. Aggiungere infine le chiare montate a neve. Se non si dispone di altro mezzo, le chiare si possono montare con una forchetta, come i tuorli con lo zucchero.

Nel frattempo fare il caffè e versarlo in un contenitore e allungarlo con acqua per attenuare il sapore; una volta intiepidito, immergere i savoiardi. Bagnarli, ma non inzupparli. Prendere una ciotola in cui sovrapporre uno strato di *savoiard*i e uno di crema; di solito un paio di strati bastano. Se usate i pavesini, gli strati di crema e biscotti raddoppiano. Con i *pavesini* ci vuol più tempo a prepararlo, ma, a mio gusto ed avviso, il risultato è superiore.

Continuare fino a che non si consuma tutta la crema. Spolverate il dolce finito con cacao in polvere. Lasciare riposare in frigo, se possibile, almeno dieci ore. Ma è buono anche consumato subito.

Tiramisù *semidietetico* con yogurt *all'anorexika*.

- 250 g di **Yogurt alla vaniglia** (*o al caffè; si possono anche mischiare*)
- 1 sacchetto (250 gr circa) di **savoiard**i oppure **pavesini**
- **Caffè zuccherato** allungato q.b.
- **Cacao** in polvere q.b.
- **Liquore** (pochi cucchiaini), facoltativo.

Mettere il caffè zuccherato (zucchero o dolcificante) allungato con acqua in una terrina. Inzuppare leggermente i savoiardi o pavesini che siano. Disponete una parte dei biscotti sul fondo di una teglia in modo da formare uno strato. Coprite con metà dello yogurt (con liquore, se volete) e livellate. Formate un altro strato di savoiardi inzuppati, quindi versate lo yogurt rimasto; continuate così finché non terminerete i biscotti. Ricoprite la superficie con il cacao amaro aiutandovi con colino; fate riposare e conservare in frigo.

Torta di mele o pere sciropate con yogurt *vagamente dietetica*

Note: la particolarità di questa ricetta che ho trovato (e rimaneggiato) su internet è che usa come misuratore lo stesso vasetto di yogurt per tutto. Molto pratico, non si sporca molto! No burro!

Ingredienti:

- 1 **vasetto di yogurt** magro o alla frutta a piacere
- 2 **uova** intere
- 1 vasetto non troppo pieno (dello yogurt) di **zucchero**
- 2 vasetti colmi (dello yogurt) di **farina**
- la scorza grattugiata di un **limone** (o succo di un limone)

- 1 bustina di **lievito per dolci**
- 1 pizzico di **sale**
- Due terzi di vasetto(dello yogurt) di olio extra vergine di oliva
- 3 mele (a pezzetti) – in alternativa, pere sciropate, stessa quantità
- un pizzico di cannella (solo se non si usa la frutta sciropata)

Mescolate con cura lo yogurt, le uova e lo zucchero, unite la farina, l'olio, le mele (o le pere sciropate), la cannella (se non usate frutta sciropata che già la contiene) ed il lievito.

Insaporite con pizzico di sale e con la buccia di limone finemente grattugiata oppure basta il succo del limone nel composto.

Versate il composto ottenuto in una tortiera con carta forno, e cuocete a 180° per 35 minuti.

Se volete potete mettere un po' delle mele/perse sopra il composto, anziché in mezzo. Ma pochissime, altrimenti non lievita. Altra variante interessante è quella di aggiungere sopra un po' di marmellata... sempre poca per evitare di "soffocare" l'impasto durante la cottura.

Se usate le pere sciropate potete aggiungere un po' di **Rum** nel composto, e/o, ancor meglio, scaglie di **cioccolato**. PS: Sembra vadan bene anche le pesche sciropate...

Bigné di San Giuseppe conte Giacamo - Trasteverini, ahò!!!

Nota: questa ricetta è presa da un libro di ricette di oltre ottanta anni fa... il linguaggio è arcaico ma... il risultato merita! E considerate che un po' l'ho... ammodernato.

Non è impossibile da fare, ma occorre molta, molta pazienza soprattutto nella fase di frittura dei bigné, e soprattutto... sta alla dieta come il Rocco Siffredi in un convento di suore.

Preparazione:

Mettete in una casseruola 300 ml di **acqua**, un pizzico di **sale**, un cucchiaino di **zucchero** ed un etto di **burro**.

Appena il composto bolle, levate la casseruola dal fuoco e gettate in essa immediatamente 130 gr di fior di farina (ovvero **farina tipo "00"**) passata allo setaccio, per evitar i grumi.

Mischiate sollecitamente con un mestolo finché il composto sia liscio e compatto, rimettete la casseruola sul fuoco e lavorate continuamente la pasta col mestolo per alcuni minuti evitando di non farla attaccare al fondo.

Ritirate nuovamente la casseruola dal fuoco, lavorate ancora alcuni minuti il composto, raschiateci dentro **la buccia di un limone** fresco, e prima che si raffreddi, unitegli uno alla volta **4 uova** intere (albume e tuorlo). Badate però di non mettere un altro uovo se il primo non è completamente amalgamato alla massa.

Nello stesso tempo che mischiate le uova mettete pure qualche pezzetto (ma poco) di burro fresco, piuttosto "rammollito", cioè non duro.

Prendete poi una tortiera o lastra da pasticceria sulla quale distribuirete la pasta mediante un cucchiaino da zuppa, formandone dei pezzi della grandezza e della forma di un piccolo uovo.

Oppure friggere a fuoco lento in olio abbondante.

Fate in modo che i pezzi si trovino un po' distanziati e cuocere in forno ben chiuso per 20 minuti senza far prendere aria.

Fateli poi raffreddare prima di staccarli ed eventualmente riempirli con ciò che si desidera.

Tenere in ambiente fresco ed asciutto e riempirli il più tardi possibile per non farli "rinvenire" (ovvero appassire).

Per il riempimento si consiglia la [crema pasticceria Rolanda](#)! Ma anche panna montata...

Crema pasticcera alla *Rolanda*

Ingredienti

1 quarto di **latte** (250 ml)

2 tuorli (rossi) **d'uovo**

1 cucchiaino colmo di **zucchero** (o di più, a proprio gusto)

1 cucchiaino di **farina** setacciata con cura

Una scorza erta di **limone** (da infilzare con la forchetta e utilizzare il medesimo per girare il tutto).

Preparazione

Prendere un recipiente (un bollitoio del latte andrà benissimo).

Versare il latte freddo in cui sciogliere i tuorli delle uova. Tutto ancora andrà fatto a freddo, utilizzando come mestolo soltanto la forchetta con la scorza di limone. Successivamente unire lo zucchero e lentamente, e sempre girando costantemente, in modo lento e uniforme, unire al composto la farina in modo da evitare che si formino dei grumi, ovvero le piccole palline di farina.

Terminato il tutto, mettere sul fuoco lento tale preparato. Girare costantemente il composto, finquando non raggiunga la consistenza desiderata. Convenzionalmente, si dice pronta la crema quando "scrive", ovvero quando è in grado di formare degli arabeschi sulla superficie della crema stessa.

Tale consistenza si raggiunge solitamente un attimo prima dell'ebollizione del composto.

Togliere la scorza di limone dalla forchetta. Lasciare raffreddare il tutto.

Consigli vari

Qualora venisse troppo liquida, si può aggiungere più farina.

Qualora si volesse maggiori quantità, basta raddoppiare le dosi.

Varianti

Si può aggiungere cacao amaro al fine di tutto, purché si aggiunga altro zucchero.

Per un aroma più delicato e un profumo accentuato, si può aggiungere, all'ultimo, una bustina di vanillina.

Pastiera *Tarocca*

Dicasi *tarocca* solo perché non prevede la preparazione della **pasta sfoglia**, ma solo l'uso della stessa, **già comprata!** Diciamo che è "semplificata" ma non si discosta molto dall'originale.

Parliamo del riempimento, cioè della crema, come suol dirsi... leggermente pesante ma per sua natura la pastiera è così, *pijjiate e capate*, altrimenti rinunciate!

Il rapporto è uno a uno tra **Grano cotto** (si compra già fatto), **ricotta** (possibilmente di pecora) e **zucchero**. Quindi, indicativamente, **mezzo chilo di ognuno** dei tre ingredienti principali.

Andiam con ordine:

Mescolare innanzitutto in una capiente terrina la ricotta e lo zucchero. Amalgamate bene. Aggiungere **sei/otto tuorli d'uovo**. **Gli albumi** vanno messe a parte, serviranno **dopo**. Badate di aggiungere i tuorli uno ad uno. Poi aggiungere anche il grano cotto.

Unire una fiala d'aromi millefiori (si compra anche questa già fatta); se l'odore vi risulta troppo pungente, potete metterne di meno, a mio avviso.

Aggiungere all'impasto la buccia grattugiata di **un limone**.

Unire anche **mezzo etto circa, o poco più, di canditi** (tipo "*macedonia*"; anche questi si comprano dovunque).

Infine montate a neve gli albumi (o chiare d'uovo che dir si voglia) e versarle nell'impasto. Amalgamare il tutto.

Disporre infine, in una teglia o tortiera imburrata, la pasta sfoglia per contenere tutto

l'impasto preparato. Versarvi la crema.

Se volete, e vi avanza (ma non credo) utilizzare una parte della pasta sfoglia tagliata a strisce per comporre un intreccio sulla pastiera (francamente la ritenga una cosa *puramente* estetica).

Cuocere, in forno preriscaldato **a 180°**, **almeno un'ora!**

Fate raffreddare e spolverate, se volete, con zucchero a velo.

Varie ed Eventuali

Brodetto alla Ho magnato troppo... me sento male!

Bollire circa 250 dl d'acqua, insieme ad una patata sbucciata e una carota. Quando bolle, metterci il sale ed un etto di riso.

Cuocere per il tempo di cottura del riso.

Decotto detto Canarino per quando s'è "piantato" er fegato!!!

Il "canarino" è un decotto che serve quando proprio il fegato sembra dare la schermata blu di Windows.

Basta mettere un po' d'acqua a bollire.

Dopodiché, lavare bene un limone intero, compresa la buccia.

Tagliarlo a fettine sottili. Poco più della metà.

Metterlo nell'acqua bollente e farlo cuocere per almeno 4-5 minuti.

Togliere il limone e bere il decotto... amarissimo, ma funziona, di solito, come *disgorgante*.

Filastrocca della dieta

La linea... è un pensiero
che ci fa vedere nero,
se si tratta di mangiare,
ché s'allarga, a quanto pare,
il giro vita come niente.
Evitare di frequente
grassi, zuccheri e formaggi...
e saluti e tanti omaggi
al sapor che se ne va.

Sarà pur aver d'avanzo,
star attento a cena e pranzo
poiché, in fondo, non è bello
far la cura dell'agnello;
ed il grasso non va bene
per pensar a... cose oscene.

Una linea più smagrita
fa "più meglio" al girovita,
che li grassi dan diletto
ma poi, in camera da letto
pur si chiede: "...Dove sta?"

Suggerimenti

- ✓ Se si cuociono le cose in forno, usare SEMPRE la carta forno. Non perché sia sana, ma almeno dopo, per lavar le teglie, non bisogna scrostarle col martello pneumatico.
- ✓ Il burro salva un sacco di situazioni, ma l'abuso fa male alle chiappe oltre che al colesterolo.
- ✓ Le spezie (curry, paprika, pepe, ecc.) insaporiscono assai, ma l'abuso può far male... e non fatemi spiegar per quale effetti... cul-laterali. Le erbe (maggiorana, rosmarino, timo ecc. ma anche il peperoncino non danno questi problemi). A tal proposito, da ricordare sempre che

PEPERONCINO	=	BUONO
PEPE	=	CATTIVO
Vino bianco	=	CATTIVO
Vino Rosso	=	BUONO

- ✓ La **farina** è sempre un ottimo **addensante** per le salse troppo mollicce e/o acquose. Ma sempre bene non abusarne.
- ✓ L'**acqua** va sempre bene **per allungare** il tutto... ma ricordare sempre di aggiungere il giusto sale per contrappunto.
- ✓ Le patate in forno: più si tagliano sottili, e (di solito) prima cuociono.
- ✓ Il formaggio, quando è cotto, diventa più grasso di quello che già è!
 - ✓ Mia nonna diceva sempre: ***Quel che ce metti, ce lo ritrovi!*** Purtroppo senza specificare se lo si ritrova positivamente o negativamente. Quindi nel dubbio, mettete... ma non troppo. Le volte successive aumenterete la dose in base al *feedback* dei commensali, o al vostro gusto personale.
 - ✓ In cucina è spesso fondamentale usare un ottimo coltello! E attenti alle dita...

* La cucina nuova *

(a K.G.)

C'è una cucina senza più la cuoca.
Una cucina nuova, bella e bianca.
E or che s'è spenta come luce fioca
chi l'ha voluta, certo un po' le manca:

Una cucina vuota che la invoca...
Ma già era troppo sofferente e stanca;
però l'energia in lei non era poca,
che dal dolor un po' solleva e affranca.

Purtroppo il Male non ti lascia scampo,
consuma una candela nella notte,
sfiorendo la calendula nel campo,

il buio destino che l'oscuro inghiotte,
nella tenebra dove corre il lampo,
nelle fantasie semplici e interrotte.

Bokk74

Roma - 13 Febbraio 2010

Filmografia essenziale

- **Un tocco di zenzero**⁷ di Tassos Boulmetis
(http://it.wikipedia.org/wiki/Un_tocco_di_zenzero)
- **Mangiare/bere - Uomo/donna** di Ang Lee
(http://it.wikipedia.org/wiki/Mangiare_bere_uomo_donna)
- **La finestra di fronte** di Ferzan Özpetek
(http://it.wikipedia.org/wiki/La_finestra_di_frente)

Pinzillacchere

Aggiornamenti eventuali del presente manuali scaricabili da:
<http://spazioinwind.libero.it/dario974/Ricette/RiceDdario.zip>

* *La carne al sangue* *

Sembra oramai notizia certa e vera,
che è crollato il consumo della carne;
perché la gente ormai non sa che farne,
e forse non si chiude la cerniera:

Sarà per dieta quasi giornaliera
che adesso rifiutiamo di mangiarne?
O forse si fatica ad acquistarne,
ed in tavola torna una chimera?

Scusate se vi sembro un disfattista.
Stiam sempre a lamentarci, noi italiani!
Però la fiorentina in bellavista

ce la possiam permettere ad oltranza.
Mangiamo carne più che pescicani.
Il fegato nostro, poi? ... In abbondanza!

* *Sonetto salutare* *

Un amico dottore me fa dice:
«Abbada bbene a qquesto bon consijjio.
Primma de ingrufolà' come 'n conijjio,
nun t'abbuffà de sugo de pernice:

Mantienite leggero: più s'addice
a li ggiochi de letto e dde giacijjio;
che so' robba che nun gradisce appijjio,
né contrappeso forte a la radice!

Sesso e cibbo so' sì ccompagni cari;
Ma come Sole e Luna: nun assieme!
Abbonda assai ne li preliminari...»

«A Sor Dottò, se questo me dà quanto,
perché cercà 'ste soluzioni estreme?
Abbasta magnà' mmeno e trombà' ttanto!»

⁷ *Un tocco di zenzero* (dalla voce di wikipedia): «Il professore di astronomia Fanis, greco di origine Rūm con l'hobby della cucina, in occasione della visita del nonno, ripercorre la sua vita sul filo dei ricordi, fino a reincontrare la sua amica d'infanzia – di cui era innamorato – per scoprire che le loro strade, separate dalla deportazione dei greci dalla Turchia, non potranno mai più reincontrarsi. Film visivo che, attraverso le varie metafore delle spezie e della colorata cucina turco/ellenica, rientra in un certo filone "gastronomico" della cinematografia, che si riallaccia a film come *Mangiare bere uomo donna* di Ang Lee o l'italiano *La finestra di fronte* di Ferzan Özpetek, in cui i piatti vengono preparati e ripresi per evocarne non solo il sapore e l'odore, in un gioco di sinestesi particolarmente ricco, ma vengono utilizzati altresì per riallacciare le vite umane con il valore dei singoli piatti, quasi che il motto "siamo quel che mangiamo" possa applicarsi alle esistenze tout court dei personaggi stessi. [...] Singolari e di grande potenza espressiva sono, in particolare, la scena iniziale – apologia del gusto e del sesso – e quella di chiusura, malinconico raccordo tra l'astronomia e le spezie (sineddoche della cucina in generale: "Cucina politica", dal titolo originale del film) che "costellano" la vita del protagonista e rappresentano l'incontro tra la Macrostoria, con le sue ingiustizie e i suoi soprusi, e la Microstoria quotidiana piena di rimorsi e rimpianti ma anche di piccole, essenziali ma soprattutto "gustose" soddisfazioni.» (N.d.R.: Spero vi piaccia, perché, anche se non si dovrebbe dire, questa parte della voce l'ho scritta io).