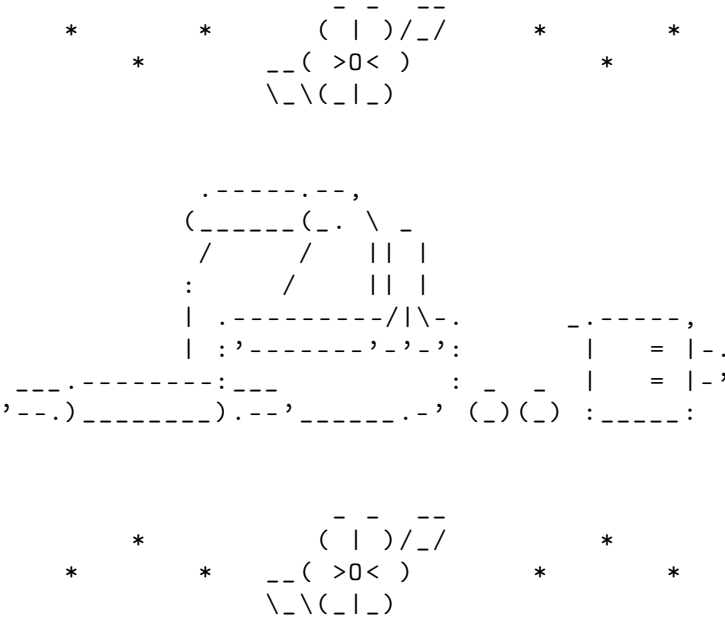


CTRL + ALT + DELIZIOSO

UN RICETTARIO IN L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X

27 gennaio 2024



Un libro di  
Ivan aka rookiebwoy  
(Decisamente non un cuoco né uno scrittore)

## Introduzione

Pronti per un'avventura deliziosa nel mondo di "Ctrl + Alt + Delizioso"? Questo libro presenta le mie ricette per la preparazione di cibo turbo mega, mirando a un equilibrio tra facilità di preparazione e sapore genuino.

Sono piatti semplici, pensati per chi, come me, ama i sapori delicati e senza fronzoli. Le istruzioni sono dettagliate, ma vi invito con entusiasmo a sperimentare variazioni.

Compile il menu, avviate i fornelli e lanciate il comando `git gnam update --recursive !`

NDR: Questo documento è un lavoro in continuo aggiornamento a cadenza casuale.

## Scegli la tua abbuffata

1	Piadina	2
2	Pizza	3
3	Maionese	4
4	Pasta alla carbonara	5
5	Crepes	6
6	Omelette	7
7	Roast Beef	8
8	Ragù	9
9	Besciamella	10
10	Lasagne	11

# 1 Piadina

## Note, quantità e operazioni preliminari

Per 2 persone.

### Ingredienti

- 70 ml di acqua
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 1/2 cucchiaino di sale
- 140 gr di farina bianca 00

### Procedimento

Versare l'acqua a temperatura ambiente in una ciotola, aggiungere l'olio, il sale e mescolare.

Aggiungere la farina e lavorare velocemente l'impasto con le mani, fino a formare una pallina.

Mettere nel frigo la ciotola chiusa con pellicola e lasciar riposare 30 minuti.

Dividere la pallina in 2 metà, stendere l'impasto e cuocere da entrambi i lati per almeno 3 minuti a lato.

## 2 Pizza

### Note, quantità e operazioni preliminari

Per una teglia piccola.

#### Ingredienti

- 300 gr di farina bianca 00
- 13 gr di lievito madre in polvere
- 1 cucchiaino di sale
- 1/2 cucchiaio di zucchero
- 200 ml di acqua

#### Procedimento

Mettere farina, lievito, sale, zucchero in una ciotola e mescolare il tutto. Aggiungere, in un colpo solo, tutta l'acqua a temperatura ambiente e mescolare con una forchetta.

Modellare l'impasto con le mani aggiungendo farina fino a che non smette di essere appiccicoso. Formare una palla, cospargela di olio nella ciotola e coprire il tutto con pellicola trasparente. Lasciare a lievitare in un luogo buio e asciutto (es. forno) per 4/5 ore.

Rilavorare l'impasto per sonfiarlo e rimettere in forno il tutto. Attendere 2 ore.

Rilavorare l'impasto per sgonfiarlo e rimettere nuovamente il tutto in forno. Attendere 2 ore.

Cospargere la teglia di olio e stendere l'impasto. In questa fase non bisogna preoccuparsi di riempire completamente la superficie della teglia disonibile. Lasciare in forno e attendere 1 ora.

Togliere la teglia dal forno, accenderlo e portarlo a 230 °C in modalità ventilata. Dare un'ultima stesura all'impasto per colmare la teglia. Condire con solo pomodoro e olio. Infornare per 7 minuti.

Togliere la teglie e rapidamente aggiungere mozzarella e altri condimenti a piacere. Infornare per 10 minuti circa (tenere controllato finché la crosta non ha preso colore).

### 3 Maionese

#### Note, quantità e operazioni preliminari

Tenere l'uovo fuori dal frigo per acclimatarlo.

#### Ingredienti

- 1 uovo a temperatura ambiente
- olio di semi
- sale
- pepe
- succo di limone

#### Procedimento

Mettere nel recipiente del frullatore a immersione un dito di olio di semi con una spolverata di sale e pepe.

Aggiungere l'uovo (rosso e bianco) e iniziare a frullare. In questa fase bisogna continuamente muovere la mano verso l'alto e verso il basso. Contemporaneamente continuare a versare un filo d'olio nella salsa.

Prima ch la maionese sia del tutto addensata, fermarsi. Aggiungere un goccio di spremuta di limone e eventualmente aggiustare sale e pepe.

Ricominciare a frullare continuando ad aggiungere olio come prima fino al raggiungimento della consistenza desiderata.

Conservare in frigorifero in uno scatolino ermeticamente chiuso.

## 4 Pasta alla carbonara

### Note, quantità e operazioni preliminari

Per 2 persone.

#### Ingredienti

- 1 uovo
- 50 gr di pancetta
- olio
- pepe
- 140 gr di pasta
- sale grosso
- acqua

#### Procedimento

Tagliare la pancetta a cubetti. Farla rosolare in padella con un filo d'olio. Contemporaneamente mettere sul fuoco l'acqua della pasta. Quando la pancetta è cotta, spegnere il fornello e continuare con la pasta.

Circa due minuti prima che la pasta abbia finito la cottura: metto in una ciotola l'uovo intero e lo sbatto. Aggiungo pepe generosamente e un po' di grana grattugiato.

Riaccendo il fuoco della pancetta al minimo, scolo la pasta e la butto nella padella della pancetta mescolandole e rosolandole insieme per un momento.

Con la padella calda e il fuoco spento: verso l'uovo e mescolo in tutto rapidamente per evitare di cuocere l'uovo.

Servire e aggiungere grana grattugiato a piacere.

## 5 Crepes

### Note, quantità e operazioni preliminari

Per 2 persone.

#### Ingredienti

- 125 gr di farina
- 2 uova
- 330 ml di latte
- 20 gr di zucchero
- 10 gr di sale

#### Procedimento

Mettere in una ciotola metà del latte preparato, uova (tuorlo e albume), sale, zucchero e farina.

Mescolare con la frusta il tutto, aggiungendo (quando l'impasto si addensa) il latte restante.

Se l'impasto risultasse troppo denso: aggiungere un po' d'acqua.

Lasciare a riposare in frigo per mezz'ora prima di usarlo.

Versare una porzione d'impasto al centro della padella e stenderlo con un cucchiaino con movimenti circolari. Attendere finché il colore non diventa marroncino/beige. Sollevare delicatamente con spatola e servire.

## 6 Omelette

### Note, quantità e operazioni preliminari

Per 1 persona.

#### Ingredienti

- 1 uovo
- 4 pomodorini
- 1 sottiletti
- burro
- olio
- sale
- pepe
- basilico
- origano

#### Procedimento

Tagliare in piccoli pezzi i pomodorini e il formaggio. Metterli in una ciotola e condirli con olio, sale, pepe, basilico e origano.

In un'altra ciotola, rompere l'uovo e sbatterlo con energia fino a montarlo (leggermente). Aggiustare le quantità di sale e pepe.

Far scaldare nel tegamino il burro, versare l'uovo e mettere il coperchio. Senza mai girare l'impasto, cuocere a fuoco basso.

Dopo un paio di minuti, disporre al centro i pomodorini e il formaggio. Chiudere l'uovo a metà e rimettere il coperchio per un minuto ancora circa.

Servire caldo.



## 7 Roast Beef

### Note, quantità e operazioni preliminari

Un bel rotolone.

#### Ingredienti

- rotolo di roast beef
- farina
- pepe
- rosmarino
- salvia
- burro
- vino rosso o birra
- sale

#### Procedimento

Accendere il forno a 180°C.

Rovesciare in una fondina un'abbondante manciata di farina e rotolarci la carne in blocco. Mettere il rotolo in una pirofila. A piacimento aggiungere pepe tritato, salvia e rosmarino (probabilmente già legati con lo spago intorno al rotolo).

Preparare del burro sciolto in un pentolino e rovesciarlo sul rotolo prima di infornarlo per fare la crostina.

Infornare per 10 minuti.

Girare a testa in giù il rotolo e aggiungere vino rosso o birra. Tenere girato per ulteriori 20 minuti in forno.

Attendere raffreddamento per tagliare fettine più sottili.

## 8 Ragù

### Note, quantità e operazioni preliminari

4 o 5 barattoli di marmellata piccoli.

#### Ingredienti

- 500gr vitello/maiale macinato
- 400gr passata di pomodoro
- 1/4 cipolla
- 1 carota
- rosmarino
- 2 bicchieri di brodo

#### Procedimento

Se non disponibili preparare 2 bicchieri di brodo (utilizzando mezzo dado in totale) nel microonde per 4 minuti.

Nella pentola del minestrone far scaldare un dito di olio. Aggiungere carota e cipolla tagliate a pezzettini piccoli. Far rosolare a fuoco alto finché la cipolla non è dorata. Aggiungere la carne. Lasciare che la carne rosoli (diventi di color marroncino). Aggiungere tutta la passata e i due bicchieri di brodo.

Mescolare il tutto. Aggiungere rosmarino e pepe. Portare a bollore.

A questo punto abbassare il fuoco al minimo, mettere il coperchio e lasciare a riposo per 90 minuti.

Scaduto il tempo verificare se il ragù è acquoso. Se sì alzo la fiamma a coperchio aperto per farlo restringere. Se no è pronto.

## 9 Besciamella

### Note, quantità e operazioni preliminari

300gr. Per quantità differenti mantenere il rapporto 3:1:1 tra latte, farina e burro.

#### Ingredienti

- 300gr latte intero
- 30gr farina
- 30gr burro
- 2 pizzichi di sale grosso
- noce moscata

#### Procedimento

Mettere il latte nel bicchierone alto di plastica del frullino. Scaldare in microonde per 4 minuti (finché non bolle). Contemporaneamente nel pentolino far sciogliere il burro a fuoco lento (senza farlo diventare scuro).

Salare il latte e aggiungere un sospetto di noce moscata.

Quando il burro sarà completamente sciolto, toglierlo dal fuoco, aggiungere la farina e mescolare con forza con una frusta. Ad amalgamazione completata, rimettere sul fuoco (sempre al minimo) continuando a mescolare sempre, finché non diventa di un bel giallo (quasi marrone).

Aggiungere il latte ancora caldo nel pentolino poco per volta, tenendo il fuoco al minimo e mescolando lentamente per amalgamare.

Usare subito.

## 10 Lasagne

### Note, quantità e operazioni preliminari

Una teglia piccola (3 porzioni). Considerare 4 strati di condimento.

#### Ingredienti

- 3 barattoli ragù
- 300gr besciamella
- sfoglie della lasagna
- grana
- sottillette
- olio

#### Procedimento

Spalmare un cucchiaino di besciamella sul fondo della teglia per evitare che attacchi. Disporre il primo strato di sfoglia. Mettere 3 cucchiaini di besciamella e 3 cucchiaini abbondanti di ragù. Posizionare una sottiletta divisa in 4 parti sul ragù. Aggiungere una spolverata di grana grattugiato.

Ripetere il procedimento fino ad arrivare al quarto strato di sfoglia.

Sopra il quarto strato di sfoglia, condire con besciamella, ragù, sottiletta, abbondante grana grattugiato e un filo di olio.

Infornare a 190°C ventilato per 30 minuti.

Togliere e gustare.