

# Appunti di cucina

AA.VV.

21 ottobre 2023

# Indice

0.1	Simboli utilizzati nel testo . . . . .	1
0.2	Appunti sulle temperature di cottura al cuore . . . . .	1
0.3	Appunti di cottura a bassa temperatura (CBT) . . . . .	2
<b>1</b>	<b>Pane e lievitati</b>	<b>3</b>
1.1	Crackers al sesamo . . . . .	4
1.2	Mantovane (Spaccatelle) . . . . .	5
1.3	Panini da hamburger veloci . . . . .	6
1.4	Pan bauletto . . . . .	7
1.5	Pizza da pizzeria . . . . .	8
1.6	Pizza in teglia . . . . .	9
<b>2</b>	<b>Antipasti</b>	<b>10</b>
2.1	Mini hamburger di orata . . . . .	11
<b>3</b>	<b>Salse e preparazioni di base</b>	<b>12</b>
3.1	Besciamella . . . . .	13
3.2	Cipolle caramellate . . . . .	14
3.3	Maionese . . . . .	15
3.4	Rub delicato . . . . .	16
3.5	Rub: Magic Dust . . . . .	17
3.6	Salsa BBQ all'abicocca . . . . .	18
3.7	Sfoglia . . . . .	19
<b>4</b>	<b>Primi</b>	<b>20</b>
4.1	Lasagne . . . . .	21
4.2	Penne rosa . . . . .	22
4.3	Penne all'ubriaca . . . . .	23
4.4	Pesto dei cappelletti . . . . .	24
4.5	Riso per sushi, poke o insalata . . . . .	25
4.6	Risotto con gallinella di mare . . . . .	26
4.7	Spaghetti alla carbonara . . . . .	27
<b>5</b>	<b>Secondi di pesce</b>	<b>28</b>
5.1	Baccalà mantecato . . . . .	29
5.2	Pesce spada al salmoriglio . . . . .	30
5.3	Tataki di tonno fagioli e cipolla . . . . .	31

<b>6</b>	<b>Secondi di carne</b>	<b>32</b>
6.1	Nuggets di pollo . . . . .	33
6.2	Polpettone di manzo . . . . .	34
<b>7</b>	<b>BBQ</b>	<b>35</b>
7.1	Bombette pugliesi . . . . .	36
7.2	Eliche di pollo al curry . . . . .	37
7.3	Involtini di carne alla siciliana . . . . .	38
7.4	Pollo marinato agli agrumi . . . . .	39
7.5	Pork ribs . . . . .	40
7.6	Chicken wings . . . . .	41
<b>8</b>	<b>Cottura a bassa temperatura (CBT)</b>	<b>42</b>
8.1	Beef ribs (CBT) . . . . .	43
8.2	Stinco di maiale (CBT) . . . . .	44
8.3	Vitello tonnato (CBT) . . . . .	45
<b>9</b>	<b>Dolci</b>	<b>46</b>
9.1	Barrette energetiche . . . . .	47
9.2	Bigné (Pasta choux) . . . . .	48
9.3	Biscotti di Natale . . . . .	49
9.4	Cassatine siciliane . . . . .	50
9.5	Cioccolata in tazza . . . . .	51
9.6	Crema pasticceria . . . . .	52
9.7	Crostata di limone e mandorle . . . . .	53
9.8	Gelato: stracciatella al basilico . . . . .	54
9.9	Nocciolata . . . . .	55
9.10	Pancake . . . . .	56
9.11	Pasta frolla . . . . .	57
9.12	Tortellini al forno . . . . .	58
<b>10</b>	<b>Cocktails</b>	<b>59</b>
10.1	Mule e derivati . . . . .	60
10.2	Negroni & derivati . . . . .	61
<b>11</b>	<b>Appunti</b>	<b>62</b>
11.1	Bitter: appunti . . . . .	63
11.2	Gin: appunti . . . . .	64
11.3	Vermouth: appunti . . . . .	65
11.4	Giardiniera di verdure fermentate . . . . .	66
<b>I</b>	<b>Indici</b>	<b>67</b>
	<b>Indice degli ingredienti</b>	<b>68</b>

# Introduzione

In questo testo sono raccolte le mie ricette preferite e quelle della mia famiglia. Alcune ricette sono state elaborate da me, altre, trovate sulla rete, su libri o riferite da amici, sono state adattate al mio gusto personale, alle mie esigenze, ai prodotti che utilizzo abitualmente in cucina e alle attrezzature di cui dispongo.

Se le ricette sono state prese da fonti diverse nelle prime righe del testo viene indicata la fonte alla quale si rimanda per approfondimento o per la licenza di utilizzo.

Tutte queste ricette sono state provate e sono state inserite qui perché mi sono piaciute e ho ritenuto valesse la pena trascriverle per ricordarle. Il presente testo non è un libro di ricette ma è il mio quaderno di *Appunti di cucina*.

## 0.1 Simboli utilizzati nel testo

In questo testo vengono utilizzati alcuni simboli per indicare i parametri della ricetta. ☺ Indica il numero di porzioni. ⌚ indica il tempo di preparazione della ricetta. ⏱ indica il tempo di cottura.

## 0.2 Appunti sulle temperature di cottura al cuore

Conoscere la temperatura di cottura al cuore di un alimento è utile per poter replicare le ricette senza possibilità di errore e per garantire sempre il miglior risultato possibile secondo il proprio gusto personale.

La tabella 1 è stata elaborata sulla base delle mie preferenze facendo prove con valori diversi, e annotando quelle che fornivano a mio parere un risultato ottimale.

Alimento	Temp(°C)	Note
Hamburger	62°C	Ideale per una cottura media
Arista di maiale	71°C	Temperatura adatta per il maiale in genere che risulterà sicuro e succoso. Non è adatta per cotture di tagli duri tipo costine o pulled pork.
Pollo ripieno	71°C	Temperatura ideale per qualunque volatile ripieno
Polpettone di manzo	75°C	Temperatura ideale se si aggiunge pane ammollato nel latte, altrimenti meglio abbassare un po' la temperatura

Tabella 1: Temperature di cottura al cuore dell'alimento ottimali secondo il mio gusto personale.

Alimento	Temp	Tempo	Note
Uovo	63°C	1 ora	Simile all'uovo in camicia
Costata bovino	52°C	2-3 ore	Per una cottura al sangue perfetta
Vitello tonnato	58°C	4-5 ore	
Costine di maiale	62°C	12 ore	Poi rifinite in forno
Roast beef	58°C	4-5 ore	Poi rifinito in padella in ferro
Filetti di sgombro	60°C	40 minuti	

Tabella 2: Temperature e tempi di cottura CBT per gli alimenti che cucino più spesso.

### 0.3 Appunti di cottura a bassa temperatura (CBT)

La cottura a bassa temperatura (CBT) è una tecnica che consiste nella cottura di un alimento imbustato sotto vuoto in bagno termostatico ad una temperatura che in genere varia dai 52°C agli 80°C.

I tempi di cottura con questa tecnica variano da un minimo di 30 minuti, ma possono arrivare anche alle 36-48 ore. In questa tecnica di cottura il tempo risulta spesso utile a sciogliere il collagene e a rendere teneri anche tagli di carne particolarmente duri, tuttavia, poiché il parametro della temperatura è costante, spesso variare il tempo non comporta grandi cambiamenti nel risultato finale. Nella tabella 2 ho sintetizzato i parametri di cottura che preferisco.




Se sei interessato a questa tecnica di cottura e stai leggendo questo testo, ti consiglio di leggere guide più esaustive soprattutto per chiarire alcuni aspetti legati alla sicurezza alimentare.

## Capitolo 1

# Pane e lievitati

## 1.1 Crackers al sesamo

*Non so dove mia mamma abbia scoperto questa ricetta. Fare i crackers in casa è facilissimo e sono anche molto buoni.*

 4  1 ora  30 minuti

### Ingredienti

280g di farina	100g di vino bianco
50g di acqua	50g di sesamo
50g di olio evo	5g di sale

### Preparazione

Metti la farina, il sale, il sesamo nella bull della planetaria e mescola. Aggiungi la parte liquida e impasta leggermente con la foglia. Fai riposare la pasta per 20 minuti coperta con una pellicola. Tira la pasta con la macchinetta fino alla misura 3 senza ripiegare. Taglia i crackers e mettili sulla leccarda ricoperta di carta da forno.

Cuoci in forno ventilato a 180°C per 25–30 minuti.

## 1.2 Mantovane (Spaccatelle)

*Panini semplici con impasto diretto.*

🕒 13 🌀 4 ore 🕒 35 minuti

### Ingredienti

1Kg di farina 0	20g di sale
450g di acqua	12g di malto d'orzo
10g di lievito fresco	

### Preparazione

Metti tutti gli ingredienti nella planetaria ad esclusione del sale (la planetaria impasta al massimo 750g di farina: vedi tabella con dosi differenti). Impasta leggermente poi aggiungi la farina e continua ad impastare a velocità elevata per 10 minuti.

Fai riposare l'impasto per venti minuti poi dividi in panetti da 120g. Crea un salsicciotto, come per fare gli gnocchi, appiattisci con il mattarello e arrotola per formare la mantovana. Fai lievitare in forno per 3 ore. Cuoci in forno ventilato a 180°C per 35 minuti mettendo la teglia di alluminio direttamente sopra le leccarde calde.

Ingredienti	Peso(g)	Peso(g)
Farina	1000	750
Acqua	450	338
Lievito	10	7,5
Olio	75	56
Sale	20	15
Malto	12	9



## 1.3 Panini da hamburger veloci

*Questa ricetta mi è stata insegnata ad un corso di cucina. Prima facevo i panini con una ricetta molto più lunga e complicata. Con questa ricetta il risultato non è molto diverso e si perde meno tempo.*

🕒 8 🥄 2 ore e 30 🕒 30 minuti

### Ingredienti

500g di farina 0	10g di sale
250g di acqua fredda	25g di lievito
30g di strutto	

### Preparazione

Metti tutti gli ingredienti nella planetaria e impasta per 10 minuti.

Trasferisci la pasta sulla spianatoia e dai un paio di pieghe, poi forma le palline. Per mini hamburger fai palline da 30g; per hamburger normali fai palline da 120g. Questa operazione si chiama pirlatura. Si tratta di richiudere la pasta su se stessa come un sacchetto in modo che la gabbia glutinica intrappoli le bolle d'aria che si sviluppano durante la lievitazione.

Fai lievitare fino al raddoppio del volume. Servirà circa 1 ora e 30 minuti, ma questo tempo può variare in base alla temperatura e alla quantità di lievito che decidi di utilizzare.

Quando i panini sono lievitati, se vuoi, puoi spennellare la superficie con tuorlo d'uovo e acqua o latte e, successivamente, cospargere semi di sesamo o altri semi. Questa operazione, oltre a rendere i panini più belli, conferirà ai panini una nota profumata interessante.

Cuoci i panini in forno ventilato a 190°C per 15 minuti.

## 1.4 Pan bauletto

🕒 4 🕒 3 ore 🕒 40 minuti

### Ingredienti

500g di farina  
200g di acqua  
80g di latte  
13g di lievito

50g di olio di semi  
8g di sale  
un cucchiaino di malto o miele

### Preparazione

Sciogli il lievito nel latte appena tiepido con il miele. Impasta la farina con latte, miele e lievito, poi aggiungi poco alla volta l'acqua. Quando l'impasto è grezzo aggiungi il sale e l'olio. Impasta per 8 minuti. Fai riposare la pasta per 20 minuti. Poi stendila con il mattarello realizzando un rettangolo delle dimensioni dello stampo per il pan bauletto. Arrotola la pasta e fai la cucitura delle estremità. Metti a lievitare nello stampo imburato coperto da un contenitore di plastica per mantenere l'umidità. Cuoci in forno statico a 190°C per 40 minuti mettendo un tegamino di acqua calda nel forno.

## 1.5 Pizza da pizzeria

*Dopo svariate prove questa è la versione che preferisco della pizza tonda tipo pizzeria fatta con il forno di casa. Permette di fare una pizza praticamente perfetta senza eccessive complicazioni*

🕒 4 🥄 1 ora per impasto compresi riposi 🕒 10 minuti

### Ingredienti

600g di farina 0 (Valeriani)	10g di zucchero
360g di acqua	3g di lievito fresco
20g di sale	Semola come farina di spolvero
20g di olio e.v.o.	(ingredienti a piacere per la farcitura)

### Preparazione

Impasto da preparare il giorno prima. Mescola tutta l'acqua con il lievito e metà della farina. Aggiungi lo zucchero poi fai riposare per 30 minuti. Aggiungi la farina poco alla volta e continua ad impastare. Poi aggiungi sale e olio ed impasta per almeno 7 minuti. Trasferisci l'impasto sulla spianatoia e fai alcune pieghe. Lascia riposare per 10 minuti poi fai altre pieghe. Dividi l'impasto in panetti da 250g e forma delle palline che metterai in un contenitore ermetico leggermente unto a lievitare in frigo per 1 giorno. Il giorno successivo togli i contenitori dal frigo il pomeriggio.

Cottura. Preriscalda il forno a 250°C, poi accendi il grill alla massima temperatura, posizionando la griglia del forno nel ripiano più alto. Scalda una padella da piadina a fuoco medio. Tira la pizza usando la semola come farina di spolvero, mettila sulla padella calda e farciscila. Cuoci fino a che il fondo della pizza non è perfetto. A questo punto trasferisci la pizza sulla retina e cuoci in forno fino a che non prende un colore perfetto nella parte superiore. Ci vorranno circa 4 minuti.

Note per la farcitura. Taglia la mozzarella a strisce di circa un centimetro di spessore e mettila scolare per togliere il latticello interno.

Ingredienti	2 pizze	3 pizze	4 pizze	5 Pizze	6 Pizze
Farina	300	450	600	750	900
Acqua	180	270	360	450	540
Sale	10	15	20	25	30
Olio	10	15	20	25	30
Lievito	1,5	2,2	3	3,7	4,5
Zucchero	5	7	10	12	14

## 1.6 Pizza in teglia

🕒 4 🥄 1 ora 📅 30 minuti

### Ingredienti

1kg farina 1 + manitoba  
40g olio e.v.o.  
20 sale

10g lievito di birra secco  
800g acqua

### Preparazione

Impasto a mano. Il pomeriggio del giorno prima metti in una ciotola la farina e il lievito poi mescola. Aggiungi poco alla volta l'acqua fino a incorporarla tutta. Poi aggiungi il sale, l'olio e mescola con un cucchiaino. L'impasto rimarrà grumoso. Aspetta 15 minuti poi metti l'impasto sulla spianatoia infarinata e piega in 3, prima da una parte poi dall'altra. Ripeti queste pieghe 3 o 4 volte lasciando un tempo di riposo di 15 minuti fra una piega e la successiva.

Impasto con la planetaria. Se vuoi usare la planetaria, metti tutti gli ingredienti nella ciotola e impasta per 8 minuti a velocità medio alta con la foglia. Poi rimuovi la pasta dalla foglia e fai riposare per 10 minuti. Fai partire la planetaria alla velocità minima giusto il tempo di raccogliere la pasta poi fai altri 10 minuti di riposo e ripeti l'operazione. Trasferisci l'impasto sul piano in acciaio oliato e fai le pieghe, lasciando riposare la pasta 10 minuti fra una piega e la successiva.

Metti l'impasto già diviso in 2 in un contenitore ermetico unto e fai lievitare in frigo per tutta la notte.

Il giorno successivo toglì l'impasto dal frigo alle 15:00 e lascia a temperatura ambiente. Dopo un paio d'ore stendi sulla leccarda oliata e fai lievitare per 2 o 3 ore. Cuoci in forno statico a 250°C mettendo la leccarda nel ripiano più basso per 10 minuti. Poi abbassa a 230°C per 10 minuti al centro del forno.

## Capitolo 2

# Antipasti

## 2.1 Mini hamburger di orata

*Questa ricetta mi è stata insegnata ad un corso di cucina. La cottura sulla foglia di alloro e la panna acida rendono questa ricetta interessante.*

🍳 4 🕒 1 ora 🕒 5 minuti

### Ingredienti

200g orata

4 foglie di alloro

1 pezzo di porro

Pane da hamburger (Vedi ricetta 1.3)

*Per la panna acida:*

1 cipolla

1 bicchiere di aceto

1 bicchiere di vino

125g di panna fresca

### Preparazione

Per prima cosa prepara la panna acida, se vuoi puoi farla anche il giorno prima conservandola in frigorifero. Fai stufare la cipolla tagliata a striscioline, poi aggiungi il vino e l'aceto e fai ridurre lentamente. Nel frattempo in un padellino fai ridurre la panna. Setaccia, spremi la cipolla e aggiungila alla panna, poi fai riposare in frigorifero per qualche ora.

Sfiletta l'orata e prepara una tartare battuta a coltello. Con il coppapasta prepara dei mini hamburger serrandoli con mezza foglia di alloro sui due lati. Lascia riposare gli hamburger in frigorifero.

Taglia il porro a julienne sottili, infarinalo e friggilo in olio di semi di girasole a 170°C.

Taglia il pane con il coppapasta che hai usato per preparare gli hamburger e fallo tostare in forno. Cuoci gli hamburger in una padella antiaderente senza esagerare con la cottura. Componi i panini con la panna acida, l'hamburger di orata al quale avrai tolto le foglie di alloro e il porro fritto. Puoi fermare i panini con uno stuzzicadenti.

### Note

Puoi sostituire l'orata con pesci simili: branzino, ricciola, pagello. Anche con il salmone non è mala, ma meno delicato.

## Capitolo 3

# Salse e preparazioni di base

## 3.1 Besciamella

🕒 - 🕒 15 minuti 🕒 10 minuti

### Ingredienti

500g latte intero

50g burro (anche meno)

50g farina 00

Noce moscata (o altri aromi)

Sale

### Preparazione

Scalda il latte intero senza portarlo a bollore. Fai sciogliere il burro in una casseruola, aggiungi la farina e falla imbiondire mescolando con un cucchiaino di legno.

Aggiungi poco alla volta il latte, mescolando vigorosamente con una frusta per evitare la formazione di grumi.

Quando avrai versato tutto il latte riporta sul fuoco e cuoci per portare alla consistenza desiderata. Aggiungi la noce moscata o altri aromi e regola di sale.

### Note

La ricetta base della besciamella si presta a diverse varianti: olio e.v.o. al posto del burro e brodo vegetale al posto del latte. Se dovessero formarsi dei grumi puoi frullare con un frullatore a immersione.



## 3.2 Cipolle caramellate

🍴 4 🕒 1 ora 🕒 30 minuti

### Ingredienti

500g cipolle rosse  
100g di zucchero  
30g di aceto

un pizzico di sale  
olio e.v.o.

### Preparazione

Affetta le cipolle dopo averle tagliate a metà. Fai appassire le cipolle in un tegame con un filo d'olio e un pizzico di sale.

Quando le cipolle iniziano a sfrigolare, aggiungi lo zucchero e continua a cuocere a fuoco moderato. Quando sfrigola di nuovo, aggiungi l'aceto per fissare il colore e dare il giusto grado di acidità utile per la conservazione in vaso.

Sterilizza i vasetti, riempi con le cipolle caramellate fino ad arrivare ad un centimetro dal bordo avendo cura di rimuovere tutta l'aria eventualmente intrappolata fra le cipolle. Chiudi ermeticamente e fai bollire i vasetti per 15 minuti lasciandoli raffreddare nell'acqua per formare il sottovuoto.

### 3.3 Maionese

🕒 4 🥄 10 minuti 📅 3 minuti (versione pastorizzata)

#### Ingredienti

1 uovo	un pizzico di sale
200ml di olio di semi di girasole	un cucchiaino di limone
un cucchiaino di senape	

#### Preparazione

Versione rapida. Metti tutti gli ingredienti ad esclusione del limone nel bicchiere del frullatore a immersione. Inserisci il frullatore a immersione fino al fondo del bicchiere, poi azionalo alla massima potenza. Non muovere il frullatore fino a che non vedi la maionese che inizia a formarsi. A quel punto sali lentamente. Aggiungi il limone e continua a frullare per amalgamare gli ingredienti.

Versione pastorizzata. Metti l'olio in un tegame e porta a 121°C. Metti gli altri ingredienti nel bicchiere del frullatore a immersione e frulla per amalgamare, poi aggiungi l'olio caldo a filo continuando a frullare fino ad ottenere una maionese soda. Lascia raffreddare prima di mangiare.

## 3.4 Rub delicato

*Un rub a metà fra lo stile Americano e quello Italiano*

🍴 4 🕒 1 ora 🕒 30 minuti

### Ingredienti

120g di paprika dolce	5g di origano
50g di sale	5g di pepe bianco
20g di zucchero	5g di pepe nero
20g di aglio granulare	6g di semi di finocchio
15g di cipolla disidratata	1g di cumino

### Preparazione

Mescola tutti gli ingredienti e conserva in un barattolo avendo cura di mescolarlo di tanto in tanto per evitare la formazione di grumi. Questo rub è particolarmente adatto a ricette come le Pork ribs (7.5)

### 3.5 Rub: Magic Dust

*Il mix di spezie più famoso del mondo inventato da un ristorante USA (17th Street Bar & Grill). Su internet si possono trovare diverse versioni poiché la ricetta originale non è mai stata resa nota. Ho preso una di queste ricette e ho adattato gli ingredienti in base a quello che riesco a reperire facilmente e al mio gusto personale.*

🕒 - 🕒 5 minuti 📖 -

#### Ingredienti

40g paprika	6g pepe nero
33g sale	2g cumino
20g zucchero	2g aglio
12g aglio granulare	peperoncino a piacere




#### Preparazione

Miscela tutti gli ingredienti e conserva in un barattolo. Durante la conservazione, ogni tanto ricorda di scuotere il barattolo, per evitare la formazione di grumi. Nella tabella seguente (3.1) puoi trovare gli ingredienti porzionati in base alla quantità che desideri produrre.

Ingredienti	Peso(g)	Peso(g)
Paprika	40	60
Sale	33	50
Zucchero	20	30
Cumino	2	3
Pepe	6	9
Aglione	13	20
Peperoncino	3	5

Tabella 3.1: Tabella con le proporzioni variare in base al quantitativo che vuoi produrre

### 3.6 Salsa BBQ all'abricocca

 -  1 ora  10 minuti

#### Ingredienti

200g di doppio	15g di sale
150g di miele	1,2g di xantana
300g di aceto	0,6g di chiodi di garofano in polvere
180g di marmellata di albicocche	0,5g noce moscata
100g di salsa di soia	1/2 cipolla
70g di zucchero	2 spicchi d'aglio
50g di senape	altre spezie a piacere

#### Preparazione

La preparazione della salsa BBQ all'abricocca è molto semplice. Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad esclusione della xantana. Frulla alla massima potenza dopo pochi secondi aggiungi la xantana nel vortice del frullatore. Cuoci la salsa a fuoco moderato fino al raggiungimento della consistenza desiderata.

## 3.7 Sfoglia

🕒 4 🕒 1 ora 📄 -

### Ingredienti

4 uova

| 400g farina 00

### Preparazione

Nella planetaria. Metti la farina nella planetaria tenendone da parte un po'. Mescola con la foglia, poi monta il gancio e continua ad impastare. Trasferisci l'impasto sul tagliere e continua ad impastare a mano aggiungendo la restante farina. Continua fino a che l'impasto non diventa liscio.

Fai riposare l'impasto per almeno 30 minuti avvolto nella pellicola trasparente. Questa operazione darà elasticità all'impasto.

## Capitolo 4

### Primi

## 4.1 Lasagne

*Questa è la mia ricetta delle lasagne; le proporzioni degli ingredienti sono tarate sulla dimensione della mia teglia per ridurre lo spreco.*

🕒 6 🍳 3 ore 📅 3 ore

### Ingredienti

*Per la sfoglia:*

3 uova

300g farina 00

*Per la besciamella:*

750g latte intero

75g farina

50g burro

sale

noce moscata

Parmigiano Reggiano grattugiato

*Per il ragu:*

500g di macinato di manzo

1 carota

1 gambo di sedano

1 cipolla

1 bicchiere di lambrusco

passata di pomodoro

Aromi a piacere

### Preparazione

Per prima cosa prepara il ragù. Fai soffriggere a fuoco vivo la carne macinata, poi aggiungi sedano, carota e cipolla tritati finemente. Quando il tutto è ben rosolato fai sfumare con un bicchiere di vino rosso corposo. Fai evaporare l'alcool e aggiungi poca passata di pomodoro. Aggiungi eventuali aromi (alloro, ginepro, chiodi di garofano). Metti il coperchio e cuoci per un paio d'ore a fuoco molto basso.

Prepara la impastando le uova con la farina. Avvolgi in una pellicola e lascia riposare in frigorifero.

Prepara la (Vedi anche ricetta 3.1). Sciogli il burro in una casseruola, aggiungi la farina e fai imbiondire. Scalda il latte senza raggiungere il bollore. Aggiungine poco nel tegame con la farina e mescola con una frusta. Continua ad aggiungere e mescolare per evitare la formazione di grumi. Porta a cottura la besciamella fino a raggiungere una consistenza cremosa. Regola di sale e aggiungi la noce moscata.

Tira la pasta con la macchinetta fino a raggiungere la penultima misura, ma ripassando 2 volte. Sbollenta la pasta per pochi minuti, poi stendi su un canovaccio.

Assembla le lasagne mettendo un leggero strato di besciamella sul fondo di uno stampo di ceramica o pirex. Continua con uno strato di pasta, uno di besciamella, uno di ragù e una generosa spolverata di parmigiano. Continua aggiungendo almeno 5 strati.

Cuoci in forno ventilato a 180°C per 30 minuti o fino a che i bordi non sono leggermente bruciati.



## 4.2 Penne rosa

🍷 4 🕒 1 ora 🕒 30 minuti

### Ingredienti

500g penne	1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
500g panna fresca	origano
2 fette di pancetta	aglio




### Preparazione

Mentre porti a bollire l'acqua salata per cuocere la pasta, rosola la pancetta con uno spicchio d'aglio poi, aggiungi la panna, il concentrato di pomodoro e fai restringere. Quando il sugo ha raggiunto la giusta consistenza, aggiungi abbondante origano.

Cuoci la pasta e mantecala nel sugo.

## 4.3 Penne all'ubriaca

*Negli anni 90 frequentavamo la Birreria Hobelix di Botteghe di Albinea (RE) che cucinava, e cucina ancora, questo primo particolarmente ricco e gustoso. Variando i pochi ingredienti sono riuscito ad ottenere una versione che mi soddisfa ed è diventata praticamente una ricetta tradizionale di famiglia che ti salva quando ci sono gruppi particolarmente numerosi.*

 4  1 ora  30 minuti

### Ingredienti

500g di penne	2 fette di speck
500g di panna fresca	1 bottiglia di lambrusco secco e corposo
2 salsicce	Parmigiano Reggiano

### Preparazione

Rosola bene le salsicce sgranate in una padella, aggiungi, quasi a fine cottura, lo speck tagliato a dadini poi fai sfumare con almeno mezza bottiglia di lambrusco. Lascia evaporare l'alcool e aggiungi la panna. Fai restringere il sugo a fuoco moderato.

Porta a cottura la pasta in acqua salata, poi fai mantecare nel sugo aggiungendo un mestolo di acqua di cottura.

Metti nei piatti e aggiungi abbondante Parmigiano Reggiano grattugiato.

### Note

Accorgimenti importanti per replicare al meglio la ricetta: il vino deve essere secco, corposo e abbondante per dare un bel colore viola alla pasta. La panna deve essere fresca, meglio evitare la panna da cucina. Il Parmigiano sopra alla pasta deve essere abbondantissimo.

Questo è praticamente un piatto unico.

## 4.4 Pesto dei cappelletti

*Ci sono molte varianti del ripieno dei cappelletti, si può dire che ogni famiglia Reggiana abbia la propria versione. Questa è la versione di mia mamma.*

🕒 10 🥄 3 ore 🔥 50 minuti

### Ingredienti

250g macinato misto  
120g gambetto di prosciutto  
120g mortadella  
sedano  
cipolla

burro  
2 uova  
Parmigiano Reggiano grattugiato  
Pangrattato (se necessario)

### Preparazione




In una casseruola scalda un po' di burro e fai soffriggere sedano e cipolla tritati finemente. Aggiungi il macinato poi fai stufare aggiungendo un po' di acqua o di brodo. Fai raffreddare e aggiungi il gambetto di prosciutto e la mortadella tritati. Aggiungi il Parmigiano Reggiano e assaggia per raggiungere il giusto grado di sapidità. Se il pesto è troppo umido puoi spolverare con poco pangrattato.

### Note

Le dosi per il pesto sono adatte per 7/8 uova di sfoglia.

## 4.5 Riso per sushi, poke o insalata

*Questo riso è perfetto per il sushi, ma può essere usato anche per una poke o per una classica insalata di riso. In commercio esiste il riso specifico per sushi, ma io preferisco usare il più economico e locale riso Roma.*

 4  1 ora  13 minuti

### Ingredienti

500g riso Roma

Acqua

*Condimento per il riso sushi:*

2 cucchiaini di zucchero

$\frac{1}{2}$  cucchiaino di sale

1 bicchiere di aceto di riso

### Preparazione

Lava il riso sotto l'acqua fredda mescolando delicatamente con la mano per togliere più amido possibile. Prosegui fino a che l'acqua non risulta limpida.

Metti il riso in un tegame e aggiungi acqua fredda fino ad arrivare a 2 dita sopra il livello del riso. Metti sul fuoco a fiamma vivace, quando inizia a bollire, metti il coperchio e abbassa il fuoco al minimo.

Occorreranno circa 13 minuti per arrivare alla cottura perfetta. Dopo 10 minuti controlla che non si stia asciugando troppo e il grado di cottura. Se si è asciugato troppo puoi aggiungere poca acqua calda.

Se vuoi preparare una insalata di riso o una poke puoi mettere il riso in una ciotola e condirlo come preferisci.

Se devi preparare il sushi questo è il momento di aggiungere il condimento che avrai prima scaldato al microonde per sciogliere perfettamente il sale e lo zucchero nell'aceto di riso.

## 4.6 Risotto con gallinella di mare

*La gallinella di mare è un pesce che è facile trovare in pescheria ad un prezzo molto basso. Il risotto preparato con questo pesce è un piatto delicato, gustoso.*

🕒 4 🍴 1 ora 🕒 30 minuti

### Ingredienti

350g riso carnaroli  
4 gallinelle di mare di media pezzatura  
1 bicchiere di vino bianco  
1 scalogno  
Prezzemolo  
Scorza di limone

*Per il fumetto:*

1/2 gambo di sedano  
1/2 carota  
1/2 cipolla  
Peperoncino  
1 bicchiere di vino bianco  
Olio evo

### Preparazione

Pulisci accuratamente la gallinella di mare togliendo le branchie e lavando abbondantemente sotto acqua corrente in modo da eliminare le parti più scure. Ricava per ogni pesce due filetti privati delle lische e della pelle e riponili in frigorifero. Puoi togliere le lische centrali con una pinzetta, oppure puoi asportare con un coltello tutta la porzione con le lische utilizzando per il fumetto.

In una casseruola fai soffriggere nell'olio extravergine d'oliva l'aglio e il peperoncino. Quando la padella è bella calda butta tutti gli scarti del pesce e fai andare a fuoco vivo per alcuni minuti. Non preoccuparti se il pesce si brucia leggermente: donerà al piatto un fantastico profumo di mare. Quando il pesce sarà completamente rosolato, fai sfumare con il vino bianco e aggiungi acqua fredda fino a coprirlo completamente. In questa fase è importante creare uno shock termico dal caldo al freddo per estrarre più sapore possibile dagli scarti; per migliorare questa operazione puoi aggiungere del ghiaccio all'acqua fredda.

Abbassa la fiamma al minimo e lascia sobbollire per 15 minuti poi filtra. Questo brodo servirà per portare a cottura il risotto.

In una casseruola fai rosolare leggermente i filetti di gallinella tagliati a tocchetti poi togliili e tienili da parte. Aggiungi alla stessa padella lo scalogno tritato, fai soffriggere leggermente, poi aggiungi il riso e fallo tostare. Fai sfumare il riso con il vino bianco e portalo a cottura con il brodo di pesce. A cottura ultimata, aggiusta di sale, aggiungi i pezzi di gallinella e fai mantecare con un po' di olio extravergine di oliva.

Guarisci il piatto con una spolverata di prezzemolo e scorza di limone.

## 4.7 Spaghetti alla carbonara

*Per la carbonara uso 2 ricette a seconda del numero di commensali.*

*Per 4 persone faccio una ricetta diretta, se sono più di 4 preferisco non rischiare di cuocere l'uovo e faccio la versione scientifica di bbq4all.*

🕒 4 🍳 30 minuti 📅 13 minuti

### Ingredienti

500g di spaghetti

4 tuorli

2 uova intere

2 fette di guanciale

100g di pecorino romano

pepe nero

### Preparazione

Ricetta diretta. Mentre porti a bollore l'acqua salata per la pasta, taglia a cubetti il guanciale e fallo rosolare in una padella ampia. Quando ha raggiunto il grado di doratura che preferisci spegni e lascia raffreddare. Se vuoi renderla più leggera togli un po' di grasso del guanciale con un cucchiaino. Potrai conservare in frigorifero questo grasso per altre preparazioni (es. rosolature di arrostiti o bistecche).

Quando l'acqua bolle cala gli spaghetti.

In una ciotola sbatti le uova con il pecorino grattugiato fino a formare un crema omogenea.

A cottura ultimata scola gli spaghetti, falli saltare fuori dal fuoco assieme al guanciale per circa 30 secondi in modo che si raffreddino leggermente, poi aggiungi la crema di uovo e continua a saltare e mescolare con vigore. Metti nei piatti e aggiungi abbondante pepe.

Quando mantechi la pasta, se il sugo dovesse risultare troppo compatto, puoi correggere con poca acqua di cottura della pasta.

Ricetta scientifica. Dopo aver rosolato il guanciale come nella ricetta precedente, sbatti le uova con il pecorino. Metti la ciotola in un bagnomaria e continua a sbattere portando la temperatura della crema fra 59°C e 63°C. Mantieni questa temperatura per circa 15 minuti togliendo dal bagnomaria o rimettendo sul fuoco a seconda della temperatura del composto.




Quando scoli la pasta, come nella ricetta precedente, falla saltare per 30 secondi con il guanciale in modo da abbassare un po' la temperatura. Poi aggiungi la crema di uovo. La crema preparata in questo modo è più densa della precedente, se necessario aggiungi qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta per rendere la crema più morbida. Metti nei piatti e aggiungi abbondante pepe nero.

## Capitolo 5

# Secondi di pesce

## 5.1 Baccalà mantecato

*Il baccalà mantecato è una classica ricetta Veneta che ho riadattato abbassando il quantitativo di olio per renderla un po' più sana e meno calorica.*

 4  1 ora  20 minuti

### Ingredienti

1 filetto di baccalà	1 gambo di sedano
500g latte intero	1 carota
3 spicchi d'aglio	mezzo bicchiere di olio e.v.o.

### Preparazione

Ammolla il baccalà nell'acqua fredda per 2 o 3 giorni cambiando l'acqua ogni 6 ore. Assaggialo ogni tanto per capire il giusto grado di salatura.




Metti il baccalà in un tegame e copri con latte e acqua, aggiungi le verdure e l'aglio e cuoci per 20 minuti.

Manteca nella planetaria con la frusta aggiungendo l'olio a filo, acqua di cottura. Per ottenere un risultato cremoso dovrai fare andare la planetaria per almeno 10 minuti. Io metto anche la pelle del baccalà che aiuta a legare la crema anche se lascia qualche puntino nero nella crema.



## 5.2 Pesce spada al salmoriglio

*Il salmoriglio è una salsa delicata, di origini siciliane, a base di olio extravergine d'oliva limone e origano. In questa ricetta viene preparata a bagnomaria per estrarre al meglio gli oli essenziali profumati delle erbe aromatiche.*

 4  1 ora  20 minuti

### Ingredienti

*Per il salmoriglio:*

1 limone con buccia edibile  
1/2 bicchiere di olio e.v.o.  
2 foglie di alloro  
1 spicchio d'aglio  
origano  
pepe  
sale

600g pesce spada  
Olio e.v.o.  
Sale

### Preparazione

Taglia il pesce spada a tocchetti di 3-4 centimetri, ungilo accuratamente e riponilo in frigorifero. Inizia a preparare il salmoriglio aggiungendo ad una bull adatta al bagnomaria i seguenti ingredienti: la scorza di limone grattigiata, il succo di un limone, un pizzico di sale, un po' di pepe e un mestolo di acqua calda. Aggiungi l'aglio tritato, l'origano essiccato e le due foglie di alloro spezzettate. Mescola con una frusta per fare sciogliere bene il sale. Aggiungi l'olio extravergine di oliva e cuoci a bagnomaria per circa 15 minuti mescolando di tanto in tanto con la frusta. A cottura ultimata, toglì la bull dal fuoco e filtra la salsa con un colino.

Cuoci in una padella antiaderente a fuoco alto il pesce spada, lasciandolo leggermente crudo all'interno. Occorreranno pochi minuti per lato. Lascia riposare il pesce cotto per alcuni minuti coprendolo con carta di alluminio in modo che il calore si diffonda all'interno e si ridistribuiscono i succhi. Taglia i pezzi di pesce in due e disponilo in un piatto poi bagna il pesce con il salmoriglio.

### 5.3 Tataki di tonno fagioli e cipolla

*Il tataki è una cottura particolare che prevede di scottare gli alimenti a temperatura altissima per poi immergerli in acqua e ghiaccio per bloccare la cottura.*

🕒 4 🕒 1 ora 🕒 5 minuti

#### Ingredienti

500g tonno fresco  
1 arancia  
1 rametto di rosmarino  
1 spicchio d'aglio  
olio evo  
sale

*Per la salsa:*  
120g di fagioli canellini lessati  
brodo vegetale  
limone  
olio evo  
sale  
cipolla

#### Preparazione

Taglia il tonno a parallelepipedi con il lato piccolo di 3x3 centimetri. Metti i filetti a marinare per qualche ora in frigorifero con le scorze degli agrumi e l'olio extravergine di oliva.

Scalda una padella antiaderente o di ferro a temperatura altissima e cuoci il tonno per pochi secondi per ogni lato. Successivamente immergi il tonno in acqua e ghiaccio per fermare la cottura. Asciuga il tonno e mettilo a marinare con rosmarino e aglio coprendolo completamente di olio extravergine di oliva.

Prepara la salsa frullando i fagioli con brodo vegetale, succo di limone, sale e olio extravergine di oliva. Setaccia la salsa così ottenuta con un colino.

Friggi la cipolla leggermente infarinata.

Componi il piatto con la salsa di fagioli sul fondo, dei cubetti di tonno, la cipolla fritta, qualche granello di sale e un giro di olio evo.

## Capitolo 6

### Secondi di carne

## 6.1 Nuggets di pollo

🍳 4 🕒 1 ora 🕒 4 minuti

### Ingredienti

500g petto di pollo  
45g cipolla bianca  
poco aglio  
80g pancarré o pangrattato  
1 cucchiaino di sale fino  
1 cucchiaino di senape  
2 cucchiaini di salsa di soia

*Per la panatura:*

80g farina  
80g latte  
1 uovo  
un pizzico di sale fino  
pangrattato

### Preparazione

Passa al mixer il pollo con la cipolla, l'aglio schiacciato e il pane. Aggiungi il sale, la senape e la salsa di soia.

Prepara le polpette schiacciandole leggermente per dare la classica forma di *nuggets* e mettile in un vassoio (non esagerare con le dimensioni poiché la panatura ha un certo volume). Dovresti riuscire a preparare circa 30 polpette. Per evitare che la carne si attacchi alle mani puoi usare dei guanti monouso oppure puoi inumidirti le mani.

Prepara la pastella mescolando con una frusta la farina con il latte e l'uovo. Aggiungi un pizzico di sale. Tuffa i *nuggets* nella pastella, poi nel pangrattato.

Friggi a 175°C per 3 minuti.

### Note

Puoi congelare i *nuggets* dopo averli impanati e cuocerli da congelati portando il tempo di cottura a 5 minuti.

Se hai molti *nuggets* da cuocere, puoi tenere un contenitore con il pollo già fritto in forno statico alla temperatura di 60°C avendo cura di inserire un cucchiaino di legno nello sportello del forno per garantire la fuoriuscita di vapore oppure aprendo lo sportello abbastanza spesso. In questo modo potrai servire tutto il fritto assieme ancora caldo.

## 6.2 Polpettone di manzo

🍴 4 🕒 1 ora 🕒 45 minuti

### Ingredienti

600g macinato di manzo + una salsiccia di maiale	sale
pecorino grattugiato	pepe
Parmigiano Reggiano grattugiato	prezzemolo, timo o altre erbe aromatiche
pane ammollato nel latte	prosciutto cotto
2 uova	provola o scamorza
	pangrattato

### Preparazione

Mescola il macinato di manzo con la mollica ammollata nel latte e strizzata, le uova, il formaggio grattugiato e le erbe aromatiche. Regola di sale e pepe.

Stendi il macinato su un foglio di carta da forno in modo da formare un rettangolo alto circa 1,5 centimetri. Stendi sopra il prosciutto cotto e la scamorza, poi arrotola aiutandoti con la carta da forno. Ricorda di sigillare bene anche le estremità.

Ungi la superficie del polpettone con olio extravergine d'oliva e spolvera leggermente con del pane grattato.

Cuoci in forno statico a 200°C fino al raggiungimento dei 75°C al cuore; impiegherà circa 45 minuti.

## Capitolo 7

### BBQ

## 7.1 Bombette pugliesi

🕒 4 🕒 1 ora 🕒 40 minuti

### Ingredienti

12 fette sottili di coppa di maiale	pepe
400g pancetta	sale
prezzemolo	caciocavallo
aglio	

### Preparazione

Prepara un trito di prezzemolo, aglio, sale e pepe.

Prepara le bombette stendendo, sulla fetta di coppa, una fetta di pancetta, una fetta di caciocavallo e il prezzemolo all'aglio. Arrotola l'involto e infilzalo in uno spiedo.

Stabilizza il barbecue alla temperatura di 140°C e cuoci gli spidini per circa 40 minuti.

## 7.2 Eliche di pollo al curry

*Una ricetta adatta da accompagnare ad un aperitivo o come secondo.*

 4  1 ora  6 minuti

### Ingredienti

1 petto di pollo	olio evo
mezzo cucchiaino di sale	pangrattato
un cucchiaino curry	

### Preparazione

Taglia il petto di pollo a strisce di 1 centimetro di lato e mettilo a marinare con olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale e abbondante curry.

Prepara degli spiedini disponendo a elica il pollo, poi cospargi leggermente con il pan grattato.

Porta il barbecue alla massima temperatura e cuoci gli spiedini 3 minuti per lato.



## 7.3 Involtini di carne alla siciliana

🍴 4 🕒 1 ora 🕒 15 minuti

### Ingredienti

6 fette di carpaccio di manzo  
una cipolla rossa  
scamorza  
prosciutto cotto  
uvetta  
pane raffermo

pangrattato  
un bicchiere di latte  
12 foglie di alloro  
sale  
pepe

### Preparazione

Taglia il carpaccio in modo da formare delle fette triangolari. In genere per ogni fetta di carpaccio è possibile ricavare 2 triangoli.

Prepara la farcia per gli involtini mescolando l'uvetta ammollata e leggermente tritata con il prosciutto cotto tagliato a cubettini, la scamorza e un po' di pane ammollato nel latte e strizzato. Regola di sale e pepe. Non ho specificato le quantità perché si può adattare al proprio gusto personale. Io in genere metto scamorza, prosciutto cotto e pane in parti uguali e sto un po' più scarso con l'uvetta.

Prepara gli involtini con la farcia; mettili in uno spiedo alternati da un petalo di cipolla e una foglia di alloro.

Ungi leggermente gli spiedini e dai una spolverata con il pangrattato, poi cuoci al barbecue fino allo scioglimento completo della farcia.

## 7.4 Pollo marinato agli agrumi

🍴 4 🕒 3 ore 🕒 50 minuti

### Ingredienti

2 petti di pollo	timo
2 arance	sale
pangrattato	

### Preparazione

Immergi i petti di pollo separati in 4 pezzi nel succo delle arance e lascia in marinatura per almeno 2 ore in frigorifero massaggiando frequentemente.

Prepara una panatura con pangrattato, sale, timo e scorza di arancia grattugiata. Togli il pollo dalla marinatura e impanalo senza asciugarlo.

Cuoci nel BBQ a calore medio (140°C circa) fino a che i petti di pollo non raggiungono i 72°C al cuore.

A cottura ultimata lascia riposare la carne per alcuni minuti per far ridistribuire i succhi. Poi taglia perpendicolarmente alla lunghezza del filetto e servi con una salsa a piacere. Perfetta una maionese aromatizzata all'arancio (vedi ricetta 3.3).

## 7.5 Pork ribs

🕒 4 🕒 4 ore 🕒 3 ore

### Ingredienti

1 costato di maiale intero	salsa bbq (Vedi ricetta 3.6)
senape	succo di mela (o ananas)
rub (Vedi ricetta 3.5 oppure 3.4)	aceto

### Preparazione

Chiedi al tuo macellaio di dividere un costato di maiale in 2 parti tagliandolo trasversalmente alle ossa. Elimina la membrana interna ed eventualmente la parte del diaframma se presente. Togli quanto quanto più grasso possibile (*trimming*). Cospargi il costato prima con la senape poi con il rub, massaggiando in modo che aderisca su tutta la superficie.



Stabilizza il bbq alla temperatura di 110°C. Cuoci le costine per 1 ora dal lato dell'osso. Gira le costine e cuoci per un'altra ora alla stessa temperatura.

Scalda poco succo di frutta con un po' di aceto di vino o di mele. Avvolgi le costine con un foglio di carta da forno e un foglio di alluminio dopo averle bagnate leggermente con il succo e l'aceto. Riporta in cottura per un'altra ora sempre a 110°C.

Togli le costine dal cartoccio e alza il bbq alla massima temperatura. Mentre il bbq sale di temperatura, cospargi le costine con la Salsa bbq (3.6) e cuoci per altri 10 minuti in modo da glassare la superficie.

## 7.6 Chicken wings

*Ho preso questa ricetta da bbq4all elaborandola sulla base del mio gusto personale. Preparo le alette di pollo cucinate in questo modo da molti anni e posso dire che regalano sempre grandi soddisfazioni. Il numero di alette è limitato alla dimensione del mio BBQ e sono sufficienti per 4 persone, tuttavia sono sicuro che se ne potessi preparare di più, certamente non avanzerebbero.*

 4  1 ora  40 minuti

### Ingredienti

12 ali di pollo  
Salsa BBQ (Vedi ricetta 3.6)

*Per la marinatura:*

175g di burro  
1 cucchiaio abbondante di paprika  
mezzo bicchiere di aceto di mele  
1 cucchiaino di senape  
1 cucchiaino di sale  
1 cucchiaio di zucchero semolato  
1 bicchiere di brandy  
1 cucchiaino di concentrato di pomodoro

### Preparazione

Togli la punta delle ali di pollo e dividile a metà. In un tegamino sciogli il burro, aggiungi l'aceto, e gli altri ingredienti per la marinatura. Attendi che l'acool contenuto nel brandy sia evaporato completamente, poi fai raffreddare.

Metti a marinare il pollo per alcune ore in frigorifero con la marinatura appena preparata.




Stabilizza il barbecue a 140°C e cuoci le alette 20 minuti per lato.

Alza la temperatura del barbecue, spennella le alette con salsa barbecue e cuoci per 5 minuti.

## Capitolo 8

# Cottura a bassa temperatura (CBT)

## 8.1 Beef ribs (CBT)

 8  36 ore  36 ore

### Ingredienti

biancostato di manzo (molto marezzato)	cipolla
rub (Vedi ricetta 3.5)	patate
vino rosso	cime di rapa (o altre erbe amare)
burro	maizena

### Preparazione

Pulisci il biancostato eliminando il grasso in eccesso, cospargi di rub e cuoci sotto vuoto a 68°C per 36 ore.

Lessa le patate, schiacciale e condisci con olio aromatizzato al rosmarino e sale. Fai soffriggere la cipolla con il burro, aggiungi il vino rosso e lascia ridurre a  $\frac{1}{3}$ . Filtra e aggiungi la maizena stemperata con acqua fredda.

Lessa le erbe amare.

A cottura ultimata del biancostato asciuga bene e passa al grill del forno per pochi minuti.

Componi il piatto con un cubo di biancostato, patate schiacciare, erbe amare e bagna con al riduzione di vino rosso.

## 8.2 Stinco di maiale (CBT)

*Una ricetta che prevede più passaggi in diversi giorni ma che garantisce grandi soddisfazioni. Indispensabili la macchina per sotto vuoto e un roner per cottura in bagno termostatico.*

🕒 4 🗓 4 giorni 🕒 24 ore

### Ingredienti

*Per la cottura dello stinco:*

2 stinchi di maiale  
2 cucchiaini di senape  
2 cucchiaini di rub (vedi ricetta 3.5)  
salsa bbq

*Per la salsa dello stinco:*

1/2 costa di sedano  
1/2 carota  
1/2 cipolla  
1 bicchiere di vino rosso  
1 cucchiaino di farina

*Per la salamoia*

1l acqua  
20g sale  
10g miele  
8 cucchiaini di aceto  
3 foglie di alloro  
2 bacche di ginepro  
1 stella di anice  
8 cucchiaini di aceto

### Preparazione

Il primo giorno. Prepara la salamoia mettendo a bollire per alcuni minuti gli ingredienti utilizzando la quantità d'acqua necessaria per coprire completamente gli stinchi. Di conseguenza calcola in proporzione tutti gli ingredienti. Fai raffreddare la salamoia e immergi gli stinchi per 24 ore.

Il secondo giorno. scola gli stinchi dalla salamoia e asciugali con cura. Cospargi la superficie con un leggero strato di senape e successivamente il rub che dovrà contenere sale, paprika, zucchero e aromi. Metti sotto vuoto gli stinchi separatamente e cuochi in un bagno termostatico alla temperatura di 68°C per 24 ore.

Il terzo giorno. Togli gli stinchi dal bagno termostatico e immergi in acqua, ghiaccio e sale per abbassare la temperatura più rapidamente possibile. Il bagno di acqua fredda dovrebbe essere ad una temperatura uguale o inferiore a 3°C. Lascia in bagno per un ora o più poi metti in frigo per almeno 1 giorno.

Il quarto giorno (o quando decidi di mangiare gli stinchi). Riscalda il forno a 250°C in modalità ventilata. Togli gli stinchi dalle buste sottovuoto e recupera tutti i liquidi. Asciuga gli stinchi e cospargili di olio e infornali fino a che non raggiungono la temperatura al cuore di 45°C. Occorreranno circa 35 minuti. Se vuoi gli ultimi 5 minuti puoi cospargere gli stinchi di salsa bbq e riprendere la cottura.

In una padella antiaderente fai un soffritto di sedano, carota e cipolla. Aggiungi una spolverata di farina, fai sfumare con il vino rosso, poi aggiungi i liquidi di cottura degli stinchi. Quando hai raggiunto la consistenza desiderata frulla la salsa.

Metti gli stinchi nel piatto e cospargi con la salsa al vino rosso.

## 8.3 Vitello tonnato (CBT)

🕒 4 🕒 1 ora 🕒 30 minuti

### Ingredienti

500g girello di vitello	capperi sott'aceto
erbe aromatiche	acciughe
maionese (Vedi ricetta 3.3)	cetriolini sott'aceto
pan grattato	olio evo
peperoncino	

### Preparazione

Massaggia il girello di vitello con olio extravergine d'oliva e cospargi con le erbe aromatiche e il sale. Metti sotto vuoto la carne e cuoci in un bagno termostato a 58°C per 4-5 ore.

In un padellino scalda poco d'olio extravergine d'oliva con il peperoncino, aggiungi il pan grattato e tosta leggermente per creare una panatura piccante.

Affetta il girello molto sottile, disponi le fette in un piatto e guarnisci con alcuni fiocchetti di maionese, un po' di pan grattato, qualche pezzetto di acciuga, capperi e cetriolini sott'aceto.



## Capitolo 9

### Dolci

## 9.1 Barrette energetiche

🍷 16 barrette   🕒 1 ora   🕒 40 minuti

### Ingredienti

500g avena	250g miele
3 banane	160 burro di arachidi
125g frutta secca (albicocche, uvetta o altro)	un cucchiaino di cacao amaro

### Preparazione

Schiaccia le banane. Se necessario, scalda leggermente il burro di arachidi e il miele per amalgamarli meglio al resto degli ingredienti. Mescola tutti gli ingredienti in una ciotola capiente. Fodera con carta da forno un teglia di dimensione 20x30cm e cuoci le barrette in forno ventilato a 140°C per 40 minuti. Lascia raffreddare bene il composto poi procedi a tagliare le barrette. Dovresti ottenere 16 barrette che puoi avvolgere singolarmente e riporre in congelatore da usare al bisogno.

Ogni barretta dovrebbe avere circa 256 kcal.

## 9.2 Bigné (Pasta choux)

🕒 4 🕒 1 ora 🕒 25 minuti

### Ingredienti

4 uova (210g)	5g zucchero semolato
130g farina 00	200g acqua
100g burro	un pizzico di sale

### Preparazione

Metti sul fuoco in un tegame di acciaio il burro e l'acqua; porta a bollore e aggiungi la farina setacciata. Mescola fino a che sul fondo del tegame non si forma una patina bianca. Fai raffreddare la pasta nella planetaria utilizzando la foglia. Una volta raffreddata incorpora un uovo alla volta. Metti l'impasto nella sacca a poche e, su una teglia ricoperta di carta da forno, prepara i bigné mettendo l'impasto delle dimensioni di una noce.

Cuoci in forno statico a 220°C per 15 minuti, poi abbassa a 190°C per 10 minuti. Poi fai raffreddare con lo sportello leggermente aperto. In alternativa puoi cuocere a forno ventilato a 175°C per 30 minuti, facendo raffreddare con lo sportello del forno leggermente aperto.

Una volta raffrettati, i bigné possono essere farciti a piacere. Il più classico ripieno è la crema pasticcera (vedi ricetta 9.6).

### Note

La parte cruciale di questa ricetta è la cottura della pasta choux in padella. Se cuoci troppo poco poi avranno troppa umidità nel forno e i bigné non lieviteranno correttamente.

## 9.3 Biscotti di Natale

*Questa è una ricetta di famiglia che realizziamo una volta all'anno nel periodo delle feste Natalizie. Prima delle festività ne prepariamo svariati chili da regalare ad amici e parenti. Si conservano per almeno un mese in ambiente fresco e asciutto.*

🍳 4 🕒 2 ora 🕒 25 minuti

### Ingredienti

500g farina tipo 1	3 uova
230g noci e	1 bustina di lievito
200g cioccolata	un pizzico di sale
200g burro (puoi abbassare 180g)	aromi (vanillina, vaniglia, limone)
200g zucchero (puoi abbassare a 180g)	

### Preparazione

Puoi realizzare l'impasto per questi biscotti anche con la planetaria utilizzando lo strumento a forma di foglia.

Mescola le uova con lo zucchero, poi aggiungi il burro a temperatura ambiente e continua a mescolare. Aggiungi qualche goccia di olio essenziale di limone o vaniglia. Aggiungi la farina, il lievito.

Quando l'impasto risulta omogeneo aggiungi le noci, le nocciole e, per ultimo, il cioccolato: distribuisci questi ultimi ingredienti senza impastare troppo per non sciogliere il cioccolato.

Prepara dei salsicciotti di circa 4cm di diametro aiutandoti con un pezzo di carta da forno che utilizzerai per avvolgere il salsicciotto stesso e riporlo successivamente nel congelatore. I biscotti dovranno rimanere nel congelatore per un minimo di 30 minuti, oppure puoi congelarli completamente e cuocerli in un secondo tempo.

Taglia biscotti e cuoci a 185°C per 20/25 minuti.

Fai raffreddare.

### Note

Puoi sostituire lo zucchero con 20g di stevia ma dovrai aggiungere circa mezzo bicchiere di latte e cuocere per circa 10 minuti in più.

Con 500g di farina puoi produrre 4 salsicciotti di biscotti.

## 9.4 Cassatine siciliane

🕒 6 🥄 2 ore 🕒 8 minuti

### Ingredienti

#### *Pasta di mandorle:*

150g farina di mandorle  
75g sciroppo di glucosio  
50g zucchero a velo  
5-10g acqua  
colorante verde

#### *Pan di Spagna:*

2 uova  
60g farina 00  
40g zucchero  
20g maizena

#### *Crema di ricotta:*

400g ricotta di pecora  
120g zucchero  
32g cioccolato

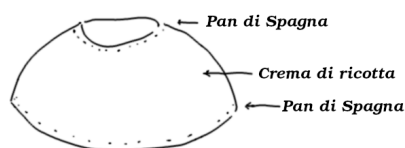
### Preparazione

Pasta di mandorle. Impasta la farina di mandorle con la fogli aggiungendo gli zuccheri e per ultima l'acqua. Fai un salsicciotto e cospargilo di zucchero a velo, poi avvolgilo nella pellicola trasparente e fai riposare a temperatura ambiente.

Pan di Spagna. Con la frusta monta le uova per 8 minuti a velocità medio alta aggiungendo lo zucchero in 2 o 3 volte. Incorpora le farine al composto poco alla volta. Stendi su una teglia ricoperta di carta da forno. Inforna in forno ventilato a 190°C per 6-8 minuti. Cospargi la superficie con zucchero a velo e ribalta su un foglio di carta da forno.

Crema di ricotta. Setaccia la ricotta, incorpora lo zucchero e aggiungi le gocce o i pezzetti di cioccolato. Puoi aggiungere anche, se ti piacciono, le arance candite.

Assemblaggio. Stendi la pasta di mandorle alta 3 mm. Tagliala con un coppa pasta grande la pasta di mandorle. Cospargi di zucchero a velo lo stampino per le cassate e stendi la pasta. Taglia con un coppa pasta piccolo la cupola della cassata nella quale andrai a posizionare un disco di pan di Spagna inumidito delle stesse dimensioni. Riempi lo stampo di crema di ricotta e chiudi il fondo con un disco di pan di Spagna inumidito.



*Assemblaggio della cassatina*

## 9.5 Cioccolata in tazza

🕒 2 🕒 15 minuti 🕒 10 minuti

### Ingredienti

45g cioccolato fondente (75%)  
20g cacao amaro  
25g zucchero

250g latte intero  
10g amido di mais (facoltativo)  
Aromi a piacere (Rum, arancia, cannella,  
peperoncino, ecc)

### Preparazione

Spezzetta il cioccolato e mescolalo con lo zucchero, il cacao e la maizena (opzionale). Scalda in un tegamino  $\frac{2}{3}$  del latte poi versalo sul cioccolato. Lavora con il frullatore a immersione per amalgamare gli ingredienti. Aggiungi il resto del latte e riporta sul fuoco. Continua a frullare per rendere la bevanda più spumosa. Aggiungi gli aromi che preferisci.

## 9.6 Crema pasticcera

🕒 4 🕒 20 minuti 🕒 10 minuti

### Ingredienti

latte	farina 00
uova (tuorli)	aromi (Vaniglia, limone, altro)
zucchero semolato	

### Preparazione




Mescola in un tegame con la frusta i tuorli con la farina e lo zucchero fino al completo scioglimento dello zucchero. Scalda il latte e portalo quasi ad ebollizione aggiungendo gli aromi (non deve bollire, ma solo scaldarsi). Versa un po' di latte sul composto di uova e mescola energicamente con la frusta per evitare la formazione di grumi. Aggiungi il resto del latte poco alla volta. Metti il tegame sul fuoco a calore medio basso e porta a cottura la crema mescolando con la frusta.

Tuorli	Latte	Farina	Zucchero
2	250g	23g	75g
3	375g	33g	112g
4	500g	45g	150g

Tabella 9.1: Dosi dei diversi ingredienti in base alla quantità di uova

## 9.7 Crostata di limone e mandorle

*Questa è la mia torta preferita che prepara molto spesso mia mamma. Non so da dove l'abbia presa. La crosticina leggermente croccante sopra, il profumo di mandorle e limone secondo me la rendono fantastica.*

 8  1 ora  40 minuti

### Ingredienti

200g mandorle tritate (o farina di mandorle)	buccia di 2 limone
	marmellata
200g zucchero	cacao amaro
3 uova	un bicchiere di sassolino
pasta frolla (realizzata con un uovo)	

### Preparazione

Sbollenta per pochi minuti le bucce dei limoni poi frulla con lo zucchero. Trita le mandorle e aggiungile al composto di limoni e zucchero e il tuorlo d'uovo. Se ti piace aggiungi anche un bicchiere di sassolino o altro liquore aromatico. Montagli albumi e incorporali al composto.

Stendi la pasta frolla su una teglia imburrata e infarinata. Metti sul fondo un leggero strato di marmellata, dai una spolverata di cacao amaro e versa il composto preparato in precedenza.

Cuoci a forno ventilato a 160°C per 40 minuti.



## 9.8 Gelato: stracciatella al basilico

🕒 4 🕒 1 ora 🕒 30 minuti

### Ingredienti

600g latte scremato  
140g panna fresca  
160g zucchero  
160g ricotta

4-10 foglie di basilico  
mandorle  
2g di farina di semi di carrube

### Preparazione




Mescola la farina di semi di carrube con lo zucchero, aggiungi al latte porta a 80°C. Mantieni la temperatura per 5 minuti poi fai raffreddare in frigorifero.

Frulla il composto preparato in precedenza con la panna la ricotta e il basilico poi fai mantecare nella gelatiera per 20-30 minuti. Alla fine aggiunge delle scaglie di cioccolato.

Tosta le mandorle e falle raffreddare per guarnire il gelato.

## 9.9 Nocciolata

*Preparare la nocciolata in casa è molto facile. Il risultato è migliore dei prodotti disponibili in commercio anche se il costo di preparazione è superiore, soprattutto se si prendono nocciole di qualità.*

 -  30 minuti  10 minuti

### Ingredienti

500g nocciole	50g cioccolato (quello che preferisci)
1 cucchiaino raso di cacao amaro	2 cucchiaini di olio e.v.o.

### Preparazione

Per preparare la nocciolata in casa è necessario un frullatore molto potente (power blender). Tosta le nocciole in forno o in padella per 10 minuti. Versa le nocciole che avrai fatto raffreddare nel frullatore e frulla prima a intermittenza poi in modo continuo aumentando gradualmente la velocità. Usa una spatola per spingere giù la pasta che si formerà. Aggiungi l'olio e.v.o. e continua a frullare fino ad ottenere il burro di nocciole. Fai sciogliere a bagnomaia il cioccolato tritato e aggiungi al burro di nocciole. Io preferisco usare il cioccolato fondente.

La crema si conserva in frigorifero. Non so quanto si conserva, perché a casa mia dura sempre molto poco.

## 9.10 Pancake

🕒 4 🕒 20 minuti 🕒 10 minuti

### Ingredienti

200g farina  
190g latte tiepido  
30g aceto  
25g zucchero  
10g lievito per dolci  
5g bicarbonato  
2 uova  
un pizzico di sale

*Farcire i pancake*  
Frutta fresca  
Nocciolata  
sciroppo d'acero  
zucchero a velo

### Preparazione

Mescola il latte con il resto degli ingredienti liquidi, poi setaccia la farina e il lievito nella bastardella con i liquidi. Mescola energicamente con la frusta.

Cuoci in padella antiaderente o di ferro senza aggiungere grassi a fuoco medio.

Fai asciugare i pancake su una griglia. Puoi farcire i pancake con frutta fresca e zucchero a velo, oppure nutella o marmellata, oppure con sciroppo d'acero.

## 9.11 Pasta frolla

*Questa è la ricetta base di mia mamma.*

🕒 3 🥄 1 ora 🕒 30 minuti

### Ingredienti

500g farina 00	3 uova
200g zucchero (si può ridurre)	1 bustina di lievito
150g burro	eventuali aromi

### Preparazione

Impasta tutti gli ingredienti e aggiungi al termine eventuali aromi. Per rendere meno calorica puoi ridurre un po' lo zucchero.

## 9.12 Tortellini al forno

*Questa è la ricetta di mia mamma dei tortellini al forno: un dolce tipico natalizio. La particolarità di questa ricetta è il lungo tempo di riposo del ripieno.*

🕒 4 🥄 1 ora 🕒 30 minuti

### Ingredienti

#### *Pasta frolla:*

1kg farina  
400g burro  
2 tuorli  
2 uova  
2 bustine di vanillina  
100g di mandorle tritate  
mezzo bicchiere di liquore

#### *Per il ripieno:*

750g marmellate miste <sup>1</sup>  
1 cucchiaino di polvere di caffè  
2 cucchiaini di cacao amaro  
250g castagne bollite  
50g uvetta ammollata  
Amaretti  
Mandorle

### Preparazione

Prepara il ripieno dei tortellini amalgamando tutti gli ingredienti. Poiché non tutte le marmellate sono uguali, le dosi sono indicative e sarà necessario assaggiare il composto per capire come correggerlo. Fai riposare il ripieno fuori al fresco per 10–15 giorni coperto con pellicola trasparente.

Prepara la pasta frolla e componi i tortellini. Cuoci in forno a 180°C per 30 minuti circa.

### Note

2Kg di farina, 500g di castagne, 1,5kg di marmellate

---

<sup>1</sup>Devono essere tutte marmellate abbastanza acide: perfette prugne e ciliege, indispensabile il "Sapore" o Savuret

## Capitolo 10

## Cocktails

## 10.1 Mule e derivati

🕒 1 🕒 5 minuti 🍹 -

### Ingredienti

*London mule:*

50ml Gin

mezzo lime

1 bottiglia di ginger beer

### Preparazione

Metti il ghiaccio in un boccale di rame, aggiungi il gin e il succo di lime. Puoi sostituire il Gin con la Vodka per ottenere il Moscow Mule, con la Tequila per il Mexican Mule.

## 10.2 Negroni & derivati

🕒 1 🕒 5 minuti 📏 -

### Ingredienti

*Negroni*

50ml Gin

50ml Vermouth rosso

50ml Bitter

1 fetta d'arancia

Scorza d'arancia

2 gocce di angostura (opzionali)

*Americano:*

Sostituisci Gin con Tonica

*Sbagliato:*

Sostituisci Gin con Prosecco

*Milano-Torino:*

Togli Gin

*Garibaldi:*

Sostituisci Gin e Vermouth con Succo d'arancia

### Preparazione

Metti il ghiaccio in un bicchiere old fashioned, versa tutti gli ingredienti e mescola leggermente. Inserisci nel bicchiere una fetta d'arancia e spruzza un po' di scorza di arancia sul bicchiere per profumarlo.

La lista degli ingredienti comprende il Negroni e le variazioni per produrre i derivati. Seguendo lo schema della figura 10.1 è facile produrre tutte le varianti, ricordando queste regole: il bicchiere è old fashioned, gli ingredienti vanno divisi in parti uguali, la tonica va aggiunta per ultima.

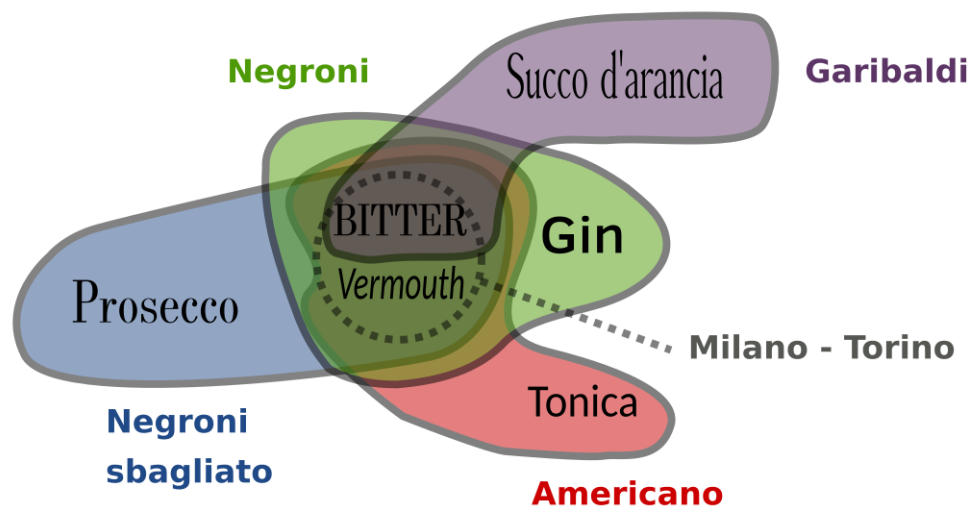


Figura 10.1: Il Negroni e i suoi derivati.



## Capitolo 11

# Appunti

In questo capitolo raccolgo le ricette che sto provando in attesa della stesura definitiva.

## 11.1 Bitter: appunti

🕒 - 🥄 15 gg 🕒 5 minuti

### Ingredienti

### Preparazione

Bitter #1. Il 9/12/2022 ho messo in infusione: 300g di Vodka Stolichnaya, 4g di radice di genziana, 10 bacche di cardamomo, 1h di cumino. Fra 10 giorni filtro. Con il filtrato preparo un infuso per 5 minuti, poi il caramello. Lascio in infusione per 10 giorni. Per raggiungere il 25% VOL dovrò aggiungere 150g di acqua, per quanto riguarda il caramello assaggerò.

Il 15/12/2022 ho fatto un infuso con 150g di acqua e il filtrato dall'alcool. Ho fatto 65g di caramello che ho sciolto nell'infuso filtrato. **RISULTATO:** Il sapore è perfetto, molto simile al Campari per tipo di amaro, ma poco amaro. Leggermente torbido a causa del cumino in polvere, meglio usare quello in semi. Per il resto è perfetto, eventualmente si può aggiungere una nota aromatica più spinta aumentando la proporzione di angelica.

Better #2. Il 23/12/2022 ho messo in infusione: 300g di vodka Absolut, 10g di radice di genziana, 10 bacche di cardamomo, 1g di cumino, 1g di coriandolo. Amaro eccessivo abbassare ad un peso intermedio la genziana (6-7 grammi).

## 11.2 Gin: appunti

*Provo a fare il gin e scrivo qui i miei appunti da codificare in una ricetta quando sarà il momento. Il gin fatto in questo modo si chiama bathub.*

🍷 - 🍷 2 gg 🍷 -

### Ingredienti

1 distillato neutro

| botanicals come da descrizione

### Preparazione

Gin #1. Il giorno 8/12/2022 ho messo in infusione: 340g di tequila Espolòn; 5,5g di bacche di ginepro leggermente schiacciate; 1g di pepe di sichuan; 1,2g di pepe nero; 1,2g di cannella; 1g di radice di angelica. Dopo 12 ore ho aggiunto la scorza fresca di mezzo arancio. Lascio macerare per 12 ore poi filtro.

## 11.3 Vermouth: appunti

*Appunti per produrre il vermouth: ricetta da codificare*

🕒 - 🕒 10 giorni 📄 -

### Ingredienti

1 litro di Vino	150g di Distillato
10 rametti di Artemisia	150g Zucchero

### Preparazione

Vermouth #1. Il 9/12/2022 ho messo in infusione: 750ml di Valpollicella Classico Brunelli vendemmia 2021 (13% vol), 15g di artemisia vulgaris, 2g cannella, 1g di chiodi di garofano, 0,5g di noce moscata tritata al mortaio, 2g di pepe di sichuan (di cui 1g tritato grossolanamente al mortaio), 6 bacche di cardamomo. Dopo 24 ore ho aggiunto 112g di Vodka Stolichnaya e 112g di zucchero semolato. Ora lascio in infusione per 10 giorni. Nelle ricette che ho trovato su 1 litro di vino aggiungono 150g di zucchero e 150g di grappa.

Il 15/12/2022 ho filtrato. Gusto bilanciato, domina la cannella senza essere fastidiosa.

Vermouth #2. Il 17/12/2020 ho messo in infusione: 750ml di Rabesco Bertolani con 15g di artemisia vulgaris, 2g di cannella, 2g di pepe di sichuan, 2g di pepe nero, 1g di noce moscata, 1g di chiodi di garofano, 6 bacche di cardamomo.

Vermouth #3. Il 17/12/2020 ho messo in infusione: 750ml di Spergola di Bertolani con 15g di artemisia vulgaris, 2g di pepe bianco, 2g di pepe di sichuan, 2g di pepe nero, 1g di noce moscata, 1g di chiodi di garofano, 6 bacche di cardamomo.

## 11.4 Giardiniera di verdure fermentate

*Scrivo qui gli appunti relativi alle diverse prove che sto facendo con le verdure fermentate*

🕒 4 🕒 10 giorni 🔥 -

### Ingredienti

Verdure varie

| Salamoia con 20g di sale per litro d'acqua

### Preparazione

Giardiniera #1. Messo in salamoia (20g/1l) carote, cipolla di tropea, peperone rosso, cavolfiore viola. Lasciato in salamoia per 9 giorni. Risultato: colore bellissimo, la cipolla da un profumo ottimo ma si sfalda, peperone troppo molle, il resto delle verdure fantastico.

Giardiniera #2. 06/12/2022. Messo in salamoia (20g/1l) carote, cipolla di tropea, finocchio, cavolo romanesco, pepe. Risultato - Il colore non mi piace e il cavolo romanesco ha rilasciato un odore non sempre buono ed è durissimo, meglio evitarlo e abbondare con la cipolla.

Giardiniera #3. 18/12/2022. Messo in salamoia 20g/1l carote, cipolline borettane, cavolo viola. Le cipolline le ho semplicemente lavate sotto l'acqua, forse sarebbe stato meglio lasciarle in ammollo.

Giardiniera #4. 19/10/2023. Messo a fermentare una mela Granny Smith in salamoia 20g/1l.

**Parte I**

**Indici**

# Indice degli ingredienti

- acciughe, 45
- aceto, 14, 44, 56
- aceto di mele, 41
- aceto di riso, 25
- aglio, 29, 30
- alloro, 11, 30, 38, 44
- amaretti, 58
- angostura, 61
- anice, 44
- arance, 39
- arancia, 61
- avena, 47
  
- baccalà, 29
- banane, 47
- basilico, 54
- besciamella, 21
- biancostato di manzo, 43
- bicarbonato, 56
- bitter, 61
- brandy, 41
- burro, 13, 21, 43, 48, 49, 58
- burro di arachidi, 47
  
- cacao, 47, 51, 53, 55, 58
- caciocavallo, 36
- caffé, 58
- capperi, 45
- carota, 21, 26, 29, 44
- carpaccio di manzo, 38
- castagne, 58
- cetriolini sott'aceto, 45
- cime di rapa, 43
- cioccolata, 49–51, 55
- cipolla, 14, 18, 21, 24, 26, 31, 33, 38, 43, 44
- concentrato di pomodoro, 18, 22, 41
- coppa di maiale, 36
- costine di maiale, 40
- cumino, 16
  
- curry, 37
  
- fagioli, 31
- farina, 4, 6, 9, 13, 19, 21, 33, 44, 48–50, 52, 56, 58
- farina di mandorle, 50, 53
- farina di semi di carrube, 54
  
- gallinelle di mare, 26
- gin, 61
- ginepro, 44
- girello di vitello, 45
- guanciale, 27
  
- lambrusco, 21, 23
- latte, 13, 21, 29, 33, 34, 38, 51, 52, 54, 56
- limone, 15, 30, 31
  
- macinato, 21, 24, 34
- maionese, 15, 45
- maizena, 43, 50, 51
- mandorle, 54, 58
- marmellata, 53, 58
- miele, 18, 44, 47
- mortadella, 24
  
- nocciole, 49, 55
- noce moscata, 21
- noci, 49
  
- olio
  - olio di semi di girasole, 15
  - olio e.v.o., 4, 9, 14, 26, 30, 31, 37, 45, 55
- orata, 11
- origano, 30
  
- pancarré, 33
- pancetta, 22, 36
- pane raffermo, 38
- pangrattato, 33, 34, 37–39, 45

- panna, 22, 23, 54  
paprika, 41  
paprika dolce, 16  
Parmigiano Reggiano, 21, 23, 24, 34  
passata di pomodoro, 21  
patate, 43  
pecorino, 27, 34  
penne, 22, 23  
peperoncino, 26, 45  
pesce spada, 30  
pollo, 33, 37, 39, 41  
porro, 11  
prezzemolo, 36  
prosciutto, 24  
prosciutto cotto, 34, 38  
provola, 34  
  
ragù, 21  
ricotta, 50, 54  
riso, 25, 26  
rosmarino, 31  
rub, 40  
  
salsa bbq, 40  
salsa di soia, 18, 33  
  
salsiccia, 23, 34  
sassolino, 53  
scamorza, 38  
sciroppo d'acero, 56  
sciroppo di glucosio, 50  
sedano, 21, 24, 26, 29, 44  
senape, 15, 18, 33, 40, 41, 44  
sfoglia, 21  
spaghetti, 27  
speck, 23  
stinco di maiale, 44  
strutto, 6  
succo di mela, 40  
  
tonno, 31  
  
uova, 15, 19, 21, 24, 27, 33, 34, 48, 49, 52,  
53, 56, 58  
uvetta, 38, 58  
  
vermouth, 61  
  
xantana, 18  
  
zucchero, 14, 53, 54  
zucchero a velo, 50, 56