Stéphanie de Turckheim
vi svela le sue

Ricette senza fare la spesa

I TESORI NASCOSTI E INATTESI
DELLA VOSTRA DISPENSA

Guido Tommasi Editore

Sommario

Introduzione 10

La dispensa ideale 16

Ricette a base di carne 20

Ricette a base di pesce 66

Ricette vegetariane 108

Indice delle ricette 154

Prodotti della dispensa perfetta
+
un ingrediente fresco
=
un piatto delizioso

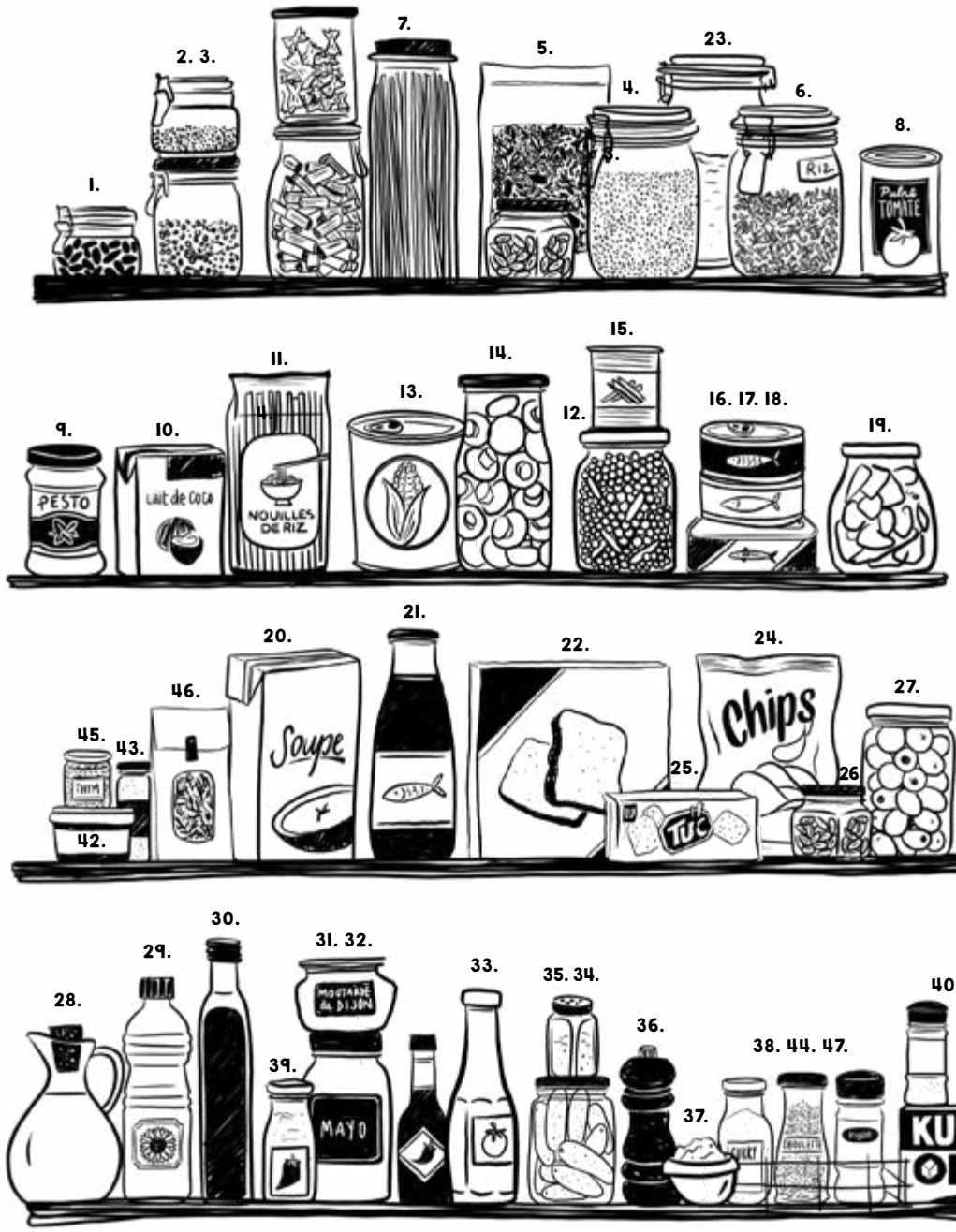
PER UNA CUCINA A REGOLA D'ARTE

Generalmente si cucina usando sempre come base gli stessi ingredienti, condimenti, spezie e ricette con varianti in base alla stagione.

Ma con un po' di inventiva e di fantasia sono tante le ricette che potete sperimentare. Sarà sufficiente usare gli ingredienti in maniera diversa da come siete abituati a fare e utilizzare un pizzico di fantasia.

Questo volume vi aiuterà ad avere una dispensa perfetta con il risultato che avrete meno sprechi alimentari e vi divertirete di più.

La dispensa ideale



CEREALI, LEGUMI SECCHI E SEMI:
1. Fagioli rossi
2. Lenticchie verdi
3. Quinoa
4. Burgul
5. Semi misti
(semi di zucca, semi di lino, semi di girasole, semi di sesamo)

RISO:
6. Riso bianco (basmati o normale)
Riso Arborio o altro riso ideale per risotto

PASTA E SUGHI PRONTI:
7. Pasta (farfalle, conchiglie, fusilli, spaghetti, rigatoni…)
8. Polpa di pomodoro (passata)
9. Pesto

INGREDIENTI ETNICI:
10. Latte di cocco
11. Noodles di riso

LEGUMI IN BARATTOLO:
12. Piselli e carote
13. Mais dolce
14. Champignon
15. Fagiolini

CONSERVE DI PESCE:
16. Sgombri
17. Tonno al naturale
18. Sardine sottolio

PIATTI GIÀ PRONTI:
19. Ratatouille
20. Zuppe
21. Zuppe di pesce

FARINA E PRODOTTI DA FORNO:
22. Fette biscottate
23. Farine

APERITIVO:
24. Tortilla chips
25. Tuc®
26. Arachidi
27. Olive

INGREDIENTI CHE NON POSSONO MANCARE IN DISPENSA:
28. Olio extravergine d'oliva
29. Olio di semi di girasole o di colza
30. Aceto di vino
31. Senape
32. Maionese
33. Ketchup
34. Cetriolini
35. Sale
36. Pepe
37. Sale grosso

SPEZIE:
38. Curry (dolce o piccante)
39. Chili
40. Paprika
41. Cumino
42. Aglio in polvere
43. Prezzemolo secco
44. Erba cipollina secca
45. Timo secco
46. Rosmarino secco
47. Origano secco
48. Dadi (vegetale o di carne)

QUELLO CHE NON PUÒ MANCARE IN FRIGORIFERO:
Burro
Panna fresca
Parmigiano reggiano o grana grattugiato
Yogurt al naturale

NELLA LISTA NON HO TENUTO CONTO DEI CONDIMENTI

Ricette a base di carne

UN CHILI SEMPLICISSIMO p. 22

PER IL PRANZO DELLA DOMENICA p. 24

STILE PAD THAÏ p. 26

p. 28

AROMI DAL LIBANO p. 30

p. 32

SICILIA p. 34

p. 38

p. 40 WOK SAPORITO

p. 42

p. 44

p. 46

p. 48

4 VARIANTI DI ZUPPE DELIZIOSE p. 50

p. 54

p. 56

CARTOCCI p. 58

p. 62

PROFUMO D'AFRICA p. 64

Pad thai express al pollo
e arachidi tostate

TEMPO: 10 MIN
COTTURA: 10 MIN

INGREDIENTI
per 4 persone

DAL MACELLAIO
4 petti di pollo
ruspanti grandi

IN DISPENSA
250 g di noodles di riso
4 scalogni
3 spicchi d'aglio
4 cucchiai di arachidi tostate
2 uova
8 cucchiai di salsa
di pesce vietnamita
2 cucchiai di coriandolo secco
1 cucchiaino di zenzero
in polvere
4 cucchiai di peperoncino
dolce in polvere
1 cucchiaio di Tabasco
Aceto di vino bianco
o succo di limone
Foglie di coriandolo fresco
Olio di semi di girasole
Sale e pepe

VARIANTE

IL PAD THAI È OTTIMO ANCHE PREPARATO CON GAMBERI O TOFU, E BASILICO AL POSTO DEL CORIANDOLO. SCALOGNI E TABASCO POSSONO ESSERE SOSTITUITI CON CIPOLLE E UN PIZZICO DI PEPERONCINO.

TRUCCO

UNA VOLTA PRONTO, UNITE UN BARATTOLO DI MAIS DOLCE.

1. Cuocete i noodles secondo le indicazioni riportate sulla confezione, quindi scolateli e teneteli da parte. **2.** Tagliate i petti di pollo a bocconcini, poi sbucciate gli scalogni e l'aglio, e affettateli sottilmente. Spezzettate grossolanamente le arachidi. **3.** Ungete con un filo di olio un wok e fate dorare il pollo per 4-5 minuti. **4.** Nel frattempo, rompete le uova in una ciotola, conditele con la salsa di pesce, sbattetele e insaporitele con il coriandolo. **5.** Disponete il pollo su un piatto. **6.** Fate saltare per 1 minuto gli scalogni e l'aglio nel wok, spolverate con lo zenzero e versate le uova sbattute, lasciandole rapprendere leggermente. Devono rimanere cremose. **7.** Unite i noodles, il peperoncino, il Tabasco e mescolate bene, quindi unite il pollo e le arachidi. Condite con un filo di aceto per conferire un sapore acidulo, poi mescolate e aggiustate di sale e pepe. Guarnite con foglioline di coriandolo fresco a piacere e servite.

Polpettine di agnello speziate
con salsa verde e semi

TEMPO: 15 MIN
COTTURA: 10 MIN

STRUMENTI
Robot da cucina

INGREDIENTI
per 4 persone

DAL MACELLAIO
500 g di carne trita di agnello

IN FRIGORIFERO
2 yogurt

IN DISPENSA
1 cipolla
3 spicchi d'aglio
Un pizzico di peperoncino in polvere
1 cucchiaino di cumino in polvere
3 cucchiai di prezzemolo secco
1 cucchiaio di origano secco
Olio extravergine d'oliva
Sale e pepe

Per la salsa verde:
1 spicchio d'aglio
Fagiolini in barattolo (400 g circa)
1 cucchiaino di menta secca
Semi misti
Sale e pepe

VARIANTE

INSAPORITE LA CARNE CON SEMI DI FINOCCHIO OPPURE CON CURRY E SERVITE CON RISO.

TRUCCO

PER UN PASTO EQUILIBRATO, SERVITE LE POLPETTE CON BULGUR O QUINOA.

1. Preparate la salsa verde. Sbucciate l'aglio e tritatelo, poi scolate i fagiolini e trasferite il tutto in un robot da cucina. Aggiungete lo yogurt, la menta, sale e pepe, quindi frullate fino a ottenere una crema. Aggiustate di sale e pepe, guarnite con semi misti e trasferite in frigorifero fino al momento di servire. **2.** Sbucciate e tritate la cipolla e l'aglio, metteteli in una ciotola e unite la carne: condite con il cumino, il prezzemolo, l'origano, sale e pepe, il peperoncino secondo il vostro gusto e un filo di olio d'oliva. Lavorate bene il tutto per ottenere un impasto omogeneo, poi formate delle polpettine mettendo poco composto alla volta nel palmo della mano. **3.** Scaldate dell'olio in una padella e dorate le polpette per circa 12 minuti, mescolandole di tanto in tanto. Scolate e servite accompagnandole con la salsa verde.

Ricette a base di pesce

PER GLI AMANTI DEI FAGOTTINI
p. 68

p. 70

UNA VARIANTE DELLA PARMENTIER
p. 72

SAPORI DEL SUD
p. 74

p. 76

IL SOLE IN UN PIATTO
p. 78

p. 80

CAKE DI PESCE IN 4 VERSIONI
p. 82

p. 88

p. 90

p. 86
GRATIN ALLA LIONESE

CARTOCCIO DI PESCE BIANCO
p. 92

p. 94
PERFETTO PER LA CENA

p. 96
LASAGNE DI PESCE

p. 98
PADELLATA VELOCE

p. 100
WOK AMORE MIO

p. 104

p. 106

Pissaladièr con olive
e filetti di sgombro

TEMPO: 10 MIN
COTTURA: 25 MIN

INGREDIENTI
per 4 persone

DAL PANETTIERE
300 g di pasta per il pane

IN DISPENSA
7 cipolle
1 cucchiaio di erbe
di Provenza
1 cucchiaino di zucchero
1 vasetto di olive nere
1 scatoletta di sgombri
sottolio (150 g)
1 cucchiaio di farina
Olio extravergine d'oliva
Sale e pepe

1. Sbucciate le cipolle e affettatele a rondelle. Scaldate dell'olio d'oliva in una padella, aggiungete le cipolle, le erbe di Provenza, lo zucchero e cuocete a fuoco dolce finché le cipolle saranno trasparenti. **2.** Preriscaldate il forno a 200 °C e nel frattempo, ungete leggermente una placca. Spolverate un piano di lavoro con poca farina e stendete la pasta per il pane in una sfoglia, quindi trasferitela delicatamente sulla placca. Guarnitela con le cipolle, le olive, i filetti di sgombro, poi salate e pepate. **3.** Mettete in forno per 20 minuti o finché la pissaladièr sarà ben cotta e croccante. **4.** Servite tiepida o fredda.

VARIANTE

È OTTIMA ANCHE PREPARATA CON LE SARDINE E CON LA PASTA PER PIZZA FRESCA RETTANGOLARE.

Lasagne di zucchine
con tonno e dragoncello

TEMPO: 15 MIN
COTTURA: 30 MIN

INGREDIENTI
per 4 persone

DAL FRUTTIVENDOLO
4 zucchine piccole
e lunghe
½ mazzetto
di dragoncello

IN FRIGORIFERO
250 ml di panna
200 g di parmigiano
reggiano grattugiato

IN DISPENSA
3 scatolette di tonno
(220 g)
2 barattoli di polpa di
pomodoro (400 g)
Sale e pepe

VARIANTE

PREPARATE
LE LASAGNE CON
LE MELANZANE.

1. Preriscaldate il forno a 180°C. Lavate le zucchine, eliminate l'estremità e tagliatele tutte in quattro per il lungo, in modo da ottenere 16 fettine in totale. Sciacquate, asciugate e tritate il dragoncello. **2.** Scolate il tonno, mettetelo in una ciotola e spezzettatelo con una forchetta. Versate poi la polpa di pomodoro in una seconda ciotola e conditela con la panna, il dragoncello, sale e pepe. **3.** Versate uno strato uniforme di salsa al pomodoro in una pirofila, disponete 5 fettine di zucchina una vicina all'altra, poi proseguite con il tonno, il parmigiano grattugiato e la salsa. Proseguite facendo altri strati e terminando con il parmigiano grattugiato. **4.** Mettete in forno per 25-30 minuti se vi piacciono le verdure al dente e croccanti; se preferite invece una consistenza più morbida proseguite per altri minuti.

Ricette vegetariane

p. 110

PROFUMO DI SOLE IN UN PIATTO
p. 112

UN CHILI SUPER FACILE
p. 114

p. 120

INVOLTINI DI VERZA RIPIENI
p. 118

p. 116

GALLETTE DI FUNGHI

p. 122
MINESTRONE IN 4 VERSIONI

TORTA SALATA PER QUANDO SI HA FRETTA
p. 126

p. 128
BOWL DI QUINOA

p. 138

p. 130
PER I GIORNI SONNOLENTI

p. 132

p. 136
FRITTATA IN 10 MINUTI

p. 140

p. 142
PER GLI AMANTI DELLA NOCE DI COCCO

p. 146

CROCCHETTE ALLA MESSICANA
p. 148

p. 150

p. 152
APPUNTAMENTO CON IL LIBANO

Involtini di verza con riso,
uvetta, semi e salsa di pomodoro piccante

TEMPO: 15 MIN
COTTURA: 45 MIN

STRUMENTI

Spago da cucina

INGREDIENTI

per 4 persone

DAL FRUTTIVENDOLO
1 mazzo di cipollotti
1 cavolo
1 peperoncino verde

IN DISPENSA
200 g di riso
25 g di uvetta
3 cucchiai di semi misti
1 dado vegetale
3 spicchi d'aglio
1 barattolo di polpa
di pomodoro (200 g)
1 cucchiaio di ketchup
1 l d'acqua
500 ml d'acqua
Olio extravergine d'oliva
Sale e pepe

1. Portate a bollore 1 l d'acqua. **2.** Mondate i cipollotti eliminando una parte del verde delle foglie, quindi tagliateli a rondelle. Scaldate un filo d'olio in una padella capiente, unite i cipollotti e fateli imbiondire per 3 minuti. Aggiungete il riso, mescolate e iniziate a prepararlo versando poca acqua bollente alla volta e aggiungendone altra solo quando la precedente sarà stata assorbita. Quando il riso sarà morbido, chiudete il fuoco e tenete da parte. Versate l'uvetta in una ciotola, copritela d'acqua bollente e fatela rinvenire. **3.** Staccate delicatamente le foglie del cavolo tenendo separata la parte centrale che vi potrà servire per un'altra preparazione: quindi lavatele, sbollentate due foglie alla volta per 3-4 minuti, immergetele in acqua e ghiaccio per poi scolarle. **4.** Trasferite il riso in una ciotola capiente, conditelo con i semi, l'uvetta, aggiustate di sale e pepe, e mescolate. **5.** Stendete una foglia di cavolo su un piano di lavoro, mettete una cucchiaiata di ripieno nella parte alta della foglia, ripiegate prima un lato, poi i lembi laterali e infine arrotolatela e chiudete con lo spago. Ripetete il tutto fino a esaurire gli ingredienti.

TRUCCO

PREPARATE DELLE PALLINE DI RISO AIUTANDOVI CON LE MANI: SARÀ PIÙ SEMPLICE FARCIRE GLI INVOLTINI.

6. Preriscaldate il forno a 180°C e fate sciogliere il dado in 500 ml d'acqua. Disponete gli involtini in una pirofila, irrorateli con il brodo e infornate per 25-30 minuti. **7.** Nel frattempo preparate la salsa speziata. Sbucciate l'aglio e tritatelo assieme al peperoncino verde, quindi scaldate un filo d'olio in una padella e lasciate imbiondire il soffritto per 2 minuti. Versate la polpa di pomodoro, il ketchup e fate sobbollire a fuoco dolce per 10 minuti. Una volta pronta, aggiustate di sale e pepe e, se desiderate una salsa liscia, passatela al mixer. Servite gli involtini accompagnati dalla salsa speziata.

Gallette di bulgur

aromatizzate al basilico con coulis di ratatouille

TEMPO: 15 MIN
COTTURA: 20 MIN

STRUMENTI
Mixer a immersione

INGREDIENTI
per 4 persone

DAL FRUTTIVENDOLO
1 peperone rosso
1 cipolla rossa
1 mazzetto di basilico

IN DISPENSA
100 g di bulgur
2 uova
1 cucchiaio di farina
Ratatouille in barattolo (500 g)
½ cucchiaino di paprika affumicata
Olio extravergine d'oliva
Sale e pepe

1. Cuocete il bulgur seguendo le indicazioni riportate sulla confezione e scolatelo al dente. Lavate il peperone, dividetelo, eliminate i semi e i filamenti, quindi tagliatelo a dadini. Sbucciate e tritate finemente la cipolla e infine sciacquate, asciugate e tritate il basilico. **2.** Rompete le uova in una ciotola, sbattetele con una forchetta e aggiustate di sale e pepe. Trasferite il bulgur in un'insalatiera e incorporate la brunoise di peperoni, la cipolla, il basilico, le uova e la farina. Mescolate bene fino ad avere un composto omogeneo, quindi, aiutandovi con il palmo delle mani, preparate le gallette. **3.** Ungete con un filo d'olio una padella capiente e cuocete le gallette 5 minuti per lato. **4.** Versate la ratatouille in una casseruola e scaldatela a fuoco dolce, insaporite con la paprika e frullate fino ad avere una coulis omogenea. Servite le gallette con la salsa.

TRUCCO

PER GALLETTE PIÙ MORBIDE, FATE ROSOLARE IL PEPERONE E LA CIPOLLA IN OLIO D'OLIVA FINCHÉ SARANNO TENERI.

VARIANTE 1

1. Portate a bollore 1,5 l d'acqua. Eliminate il guscio dal cocco e tagliate la polpa a piccoli pezzetti. Sciacquate il coriandolo, asciugatelo e tritatelo. Sbucciate la cipolla e affettatela sottilmente, quindi ungete leggermente una padella e lasciate imbiondire il soffritto per 2 minuti. **2.** Insaporite con una spolverata di cardamomo, curcuma e cannella e aggiungete la noce di cocco. Mescolate e a questo punto unite il riso e il coriandolo, tenendone da parte 1 cucchiaio per la guarnizione. Mischiate bene e bagnate con poca acqua alla volta finché il riso sarà cotto. Aggiustate di sale e di pepe. **3.** Guarnite con il coriandolo e condite con un filo di succo di lime.

VARIANTE 3

1. Ricavate le zeste dal lime e spremete il succo. Lavate, asciugate e tritate finemente il coriandolo e con l'aiuto di un pelapatate ricavate delle scaglie dalla polpa del cocco. **2.** Lessate il riso in abbondante acqua salata assieme allo zenzero e scolatelo al dente. **3.** Unite il cocco, il coriandolo, le zeste e il succo di lime, mescolate e lasciate raffreddare. **4.** Gustate il riso freddo o tiepido, condito con salsa di soia a filo.

VARIANTE 2

1. Lessate il riso in abbondante acqua salata in cui avrete disciolto anche la miscela 4 spezie. Scolatelo al dente e tenetelo da parte. **2.** Nel frattempo lavate e asciugate il coriandolo, ricavate le zeste dal lime, spremetene il succo e infine sbucciate l'aglio e tagliatelo in quattro. **3.** Mettete il coriandolo in un tritatutto, unite l'aglio, il succo e le zeste di lime, la menta, lo zenzero e il peperoncino; lavorate il tutto fino ad avere un pesto. **4.** Scolate i piselli, incorporateli al riso e condite il tutto con il pesto. **5.** Mescolate il riso con cura, aggiustate di sale e pepe e servite guarnito con delle scaglie di cocco ricavate con un pelapatate.

VARIANTE 4

1. Lavate il coriandolo, asciugatelo e tritatelo. Eliminate il guscio dal cocco e tagliate la polpa in piccoli pezzetti, quindi sbucciate e tritate le cipolle. **2.** Portate a bollore 1,5 l d'acqua. Nel frattempo scaldate un filo di olio in una padella o in una casseruola e lasciate imbiondire il soffritto per 2 minuti. Aggiungete lo zenzero, i pezzetti di cocco, metà del coriandolo e il riso. Mescolate con cura, sbriciolate il dado vegetale, irrorate con il latte di cocco e coprite con acqua. Lavorate il tutto in modo che gli ingredienti siano ben amalgamati, poi aggiustate di sale e proseguite la cottura aggiungendo altra acqua se necessario. **3.** Servite il risotto ben caldo, guarnito con il coriandolo restante, irrorato di succo di lime e pepato a piacimento.

Indice delle ricette

22 Chili di fagioli rossi, pomodoro, chorizo piccante e tortilla chips 24 Blanquette di tacchino con champignon e vaniglia 26 Pad thai express al pollo e arachidi tostate 28 Padellata di straccetti con fagiolini, pomodori e semi tostati 30 Kibbeh con salsa di pomodoro e aglio 32 Polpettine di agnello speziate con salsa verde e semi 34 Arancini in 4 versioni 38 Scaloppine farcite agli champignon con salsa cremosa 40 Wok di filet mignon con mais, miele e zenzero 42 Arrosto di maiale alle olive 44 Sauté di salsiccia piccante al mais, zenzero e soia 46 Involtini di prosciutto, fagiolini e champignon all'aglio 48 Straccetti di pollo del contadino grigliati con ratatouille piccante di olive ed erbe 50 Zuppa cinese in 4 versioni 54 Arrosto di manzo in crosta con pesto 56 Curry di pollo al latte di cocco e arachidi 58 Tacchino al cartoccio con verdure in 4 versioni 62 Ragù alla bolognese con champignon 64 Mafé di pollo (spezzatino senegalese) 68 Brick con sardine e pesto alla genovese 70 Pie di tonno e ratatouille 72 Parmentier di patate dolci e sardine leggermente piccante 74 Pissaladière con olive e filetti di sgombro 76 Tortino di pesce crudo con erbe fresche 78 Torta raggi di sole, con tonno, ratatouille e olive 80 Kefta di sardine e passata di pomodoro speziata fatta in casa 82 Cake di pesce in 4 versioni 86 Gratin di pesce con zuppetta 88 Risotto di pesce e formaggio di pecora fresco 90 Plumcake al salmone con coulis al pomodoro e dragoncello 92 Cartoccio di merluzzo su letto di crema di piselli e zenzero 94 Quesadillas di sardine e cipolle con salsa allo yogurt 96 Lasagne di zucchine con tonno e dragoncello 98 Padellata di quinoa con gamberetti piccanti 100 Wok di pesce in 4 versioni 104 Wok di gamberi, champignon, noodles di riso e latte di cocco 106 Riso fritto alla cinese 110 Curry di fagioli rossi profumato alla menta 112 Vellutata di mais al cocco, curry e coriandolo 114 Chili di verdure e tortilla chips 116 Gallette di funghi, semi, quinoa ed erbe fresche 118 Involtini di verza con riso, uvetta, semi e salsa di pomodoro piccante 120 Gallette di bulgur aromatizzate al basilico con coulis di ratatouille 122 Minestrone in 4 versioni 126 Torta salata alle verdure e dragoncello 128 Bowl di quinoa, barbabietole rosse, avocado e prezzemolo 130 Noodles di riso al salto con champignon, coriandolo e arachidi tostate 132 One pot in 4 versioni 136 Frittata alla ratatouille, olive nere e spinacino 138 Risotto di bulgur con funghi e porri 140 Pilaf di cavolfiore speziato e con zenzero 142 Riso esotico in 4 versioni 146 Timballo di pasta con ratatouille, olive nere e basilico 148 Crocchette di mais alla messicana 150 Insalata di lenticchie verdi, mela, zenzero e coriandolo 152 Crema di lenticchie e riso al cumino, cannella, finocchio tagliato fine, limone e menta

Fotografie :
Frédéric e Sonia Lucano

Non sapete mai cosa cucinare?
Gli scaffali della vostra dispensa sono pieni di scatole
e barattoli di ingredienti che non riuscite ad abbinare?
Avete dimenticato di nuovo di fare la lista della spesa?

Ecco 60 ricette da preparare attingendo
(quasi solo) dalle scorte della dispensa.

Se organizzate bene la madia di casa, non avrete più bisogno di lunghe liste della spesa e corse al supermercato dell'ultimo minuto. Una buona scorta e alcuni prodotti freschi saranno sufficienti per realizzare pasti semplici, veloci e golosi: Blanquette di tacchino con champignon e vaniglia, Lasagne di zucchine con tonno e dragoncello, Vellutata di mais al latte di cocco, curry e coriandolo, Insalata di lenticchie verdi, mela, zenzero e coriandolo...

Seguite i miei consigli per organizzare una dispensa a regola d'arte: mettetevi alla prova con le mie ricette e i miei suggerimenti e riuscirete a preparare un menù con i fiocchi anche all'ultimo minuto.

20 € IVA inclusa
ISBN: 978 88 6753 404 3
9 788867 534043

Guido Tommasi Editore
www.guidotommasi.it