

michele cranston

fresco

BIBLIOTHECA CULINARIA





sommario

semplicemente fresco	6
primavera	8
estate	58
autunno	108
inverno	158
ricette di base	208
glossario	214
indice	220

barbabietole

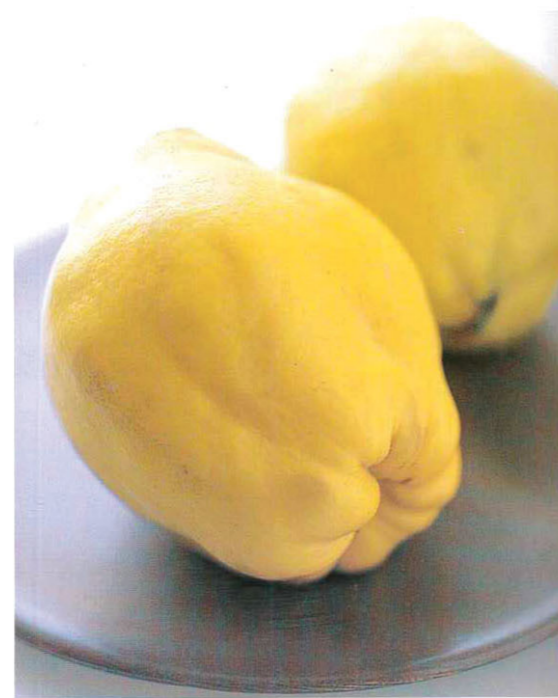
Fate marinare delle barbabietole cotte in un po' d'olio aromatizzato all'aglio e alla melassa di melagrana. Se state cucinando delle barbabietole piccole, conservate le foglie più piccole per guarnire il vostro piatto. Oppure, riducete a purea delle barbabietole arrosto con qualche spicchio di aglio arrostito e servite con dell'agnello o del manzo alla griglia.

finocchio

Se vi piacciono il gusto e il profumo del finocchio crudo, regalatevi un piccolo affettatutto che vi permetterà di ottenere delle fette sottili come carta velina per dare un tocco croccante alle vostre insalate calde. Fate marinare delle fette di finocchio nell'olio extra-vergine di oliva con succo di limone e olive denocciolate, e servite con del pesce alla griglia.

mele cotogne

Quando cuocete le mele cotogne in forno, raccogliete il liquido di cottura per condire della crema o della panna che assumeranno così un sapore zuccherino e profumato. Preparate uno sciroppo di bucce di mela cotogna facendole sobbollire in uno sciroppo di zucchero alla vaniglia o alla cannella. Filtrate il liquido e utilizzatelo per irrorare delle pere, o bagnare del pan di Spagna o del dolce al cioccolato.



funghi

Tagliate dei funghi champignon a fettine sottili e fateli marinare nell'olio di oliva con qualche goccia di aceto balsamico, dell'aglio e del prezzemolo finemente tritati. Servite come contorno o sulla bruschetta. Oppure farcite delle teste di funghi prataioli con del prosciutto sminuzzato e dei pomodori, infornate e servite con delle uova strapazzate per un brunch domenicale davvero originale.

sedano rapa

Grattugiate del sedano rapa per insaporire la maionese al limone con una bella cucchiata di senape e del prezzemolo tritato. Servite con delle fette di pane a lievitazione naturale tostato. Ai vostri piatti di verdure miste arrostate aggiungete dei pezzetti di sedano rapa per esaltarne il sapore.

melanzane

Friggete delle fette sottilissime di melanzana: otterrete delle originali chips da gustare con dello yogurt aromatizzato e dell'hummus. Per un ricco condimento per la pasta, rosolate dei pezzetti di melanzana con aglio e peperone rosso e aggiungete dei pomodori pelati.





torta di cipolle rosse

1 rotolo e 1/2 di pasta sfoglia salata
 1 cucchiaio e 1/2 di burro
 1 grossa manciata di filamenti di zafferano
 1 kg di cipolle rosse finemente tritate
 12 cl di vino bianco
 1 cucchiaino abbondante di sale marino
 1 cucchiaino di pepe nero macinato
 4 tuorli d'uovo
 25 cl di panna densa da cucina
 50 g di parmigiano grattugiato
 per 8 persone

Preriscaldare il forno a 180° C. Foderare uno stampo da 25 cm di diametro con la pasta sfoglia e conservarlo in frigorifero.

In una grande padella a fuoco medio, scaldare il burro e lo zafferano. Imbiondire le cipolle rimstando spesso. Bagnare con il vino bianco, coprire e cuocere a fuoco lento per 40 minuti fino a che le cipolle siano tenere e leggermente scurite.

Bucherellare la pasta con una forchetta e cuocere a vuoto con dei pesi di cottura ponendola in forno per 15 minuti. Togliere i pesi e cuocere per altri 5-10 minuti. Quando le cipolle sono cotte, salare, pepare e ripartire sulla pasta. Sbatte i tuorli d'uovo e la panna, e versare il composto sulle cipolle. Cospargere di parmigiano e infornare di nuovo per 30 minuti fino a rapprendimento e doratura della farcitura. Servire con una insalata amara.



zucca arrosto al tahini

900 g di zucca
 1 cucchiaio di olio extra-vergine di oliva
 3 cucchiaini di tahini
 125 ml di yogurt naturale
 1 cucchiaino di cumino grigliato e macinato
 1/2 cucchiaino di aglio finemente tritato
 1 cucchiaio di succo di limone
 120 g di rucola (1 mazzetto)
 20 g di foglie di prezzemolo
 1 cucchiaio di semi di sesamo nero
 per 4 persone, contorno

Preriscaldare il forno a 180° C. Sbucciare la zucca e tagliarla a grossi pezzi. Passare i pezzi di zucca nell'olio, condirla con sale e pepe macinato al momento e sistemarli su una placca da forno. Infornare per 30 minuti fino a che la polpa risulti tenera, poi lasciare raffreddare.

Per la salsa, amalgamare il tahini, lo yogurt, il cumino, l'aglio e il succo di limone per ottenere una pasta morbida. Salare e pepare.

Mescolare la rucola e le foglie di prezzemolo e sistemarle in un piatto da portata. Sistemare la zucca arrostita sull'insalata, guarnire con un cucchiaio di salsa e cospargere di sesamo nero.



insalata di barbabietole e formaggio caprino

4 grosse barbabietole
 400 g di zucca tagliata a bocconcini
 3 cucchiaini di olio extra-vergine di oliva
 75 g di nocciole
 1 cucchiaio di aceto balsamico tradizionale di Modena
 1 cucchiaino di semi marroni di senape
 240 g di rucola (2 mazzetti)
 200 g di formaggio caprino
 per 4-6 persone

Preriscaldare il forno a 180° C. Mettere le barbabietole con la buccia in una pirofila con 25 cl di acqua. Coprire con un foglio di alluminio e cuocere per 1 ora fino a che infilando la punta di un coltello nelle barbabietole, queste risultino tenere. Estrarre la pirofila dal forno e lasciare raffreddare.

Passare i pezzi di zucca in due cucchiaini di olio extra-vergine di oliva, salare, pepare e infornare per 15 minuti fino a doratura. Tostare le nocciole per 5 minuti e lasciarle raffreddare prima di sfregarle per eliminare la sottile pellicola esterna.

Sbucciare le barbabietole. Tagliarle poi in otto spicchi. Mescolare l'aceto, il restante olio e i semi di senape. Riunire le barbabietole, la zucca, le nocciole e la rucola in una insalatiera. Aggiungere la salsa, salare, pepare e amalgamare bene. Servire in scodelle capienti e cospargere di caprino sbriciolato.



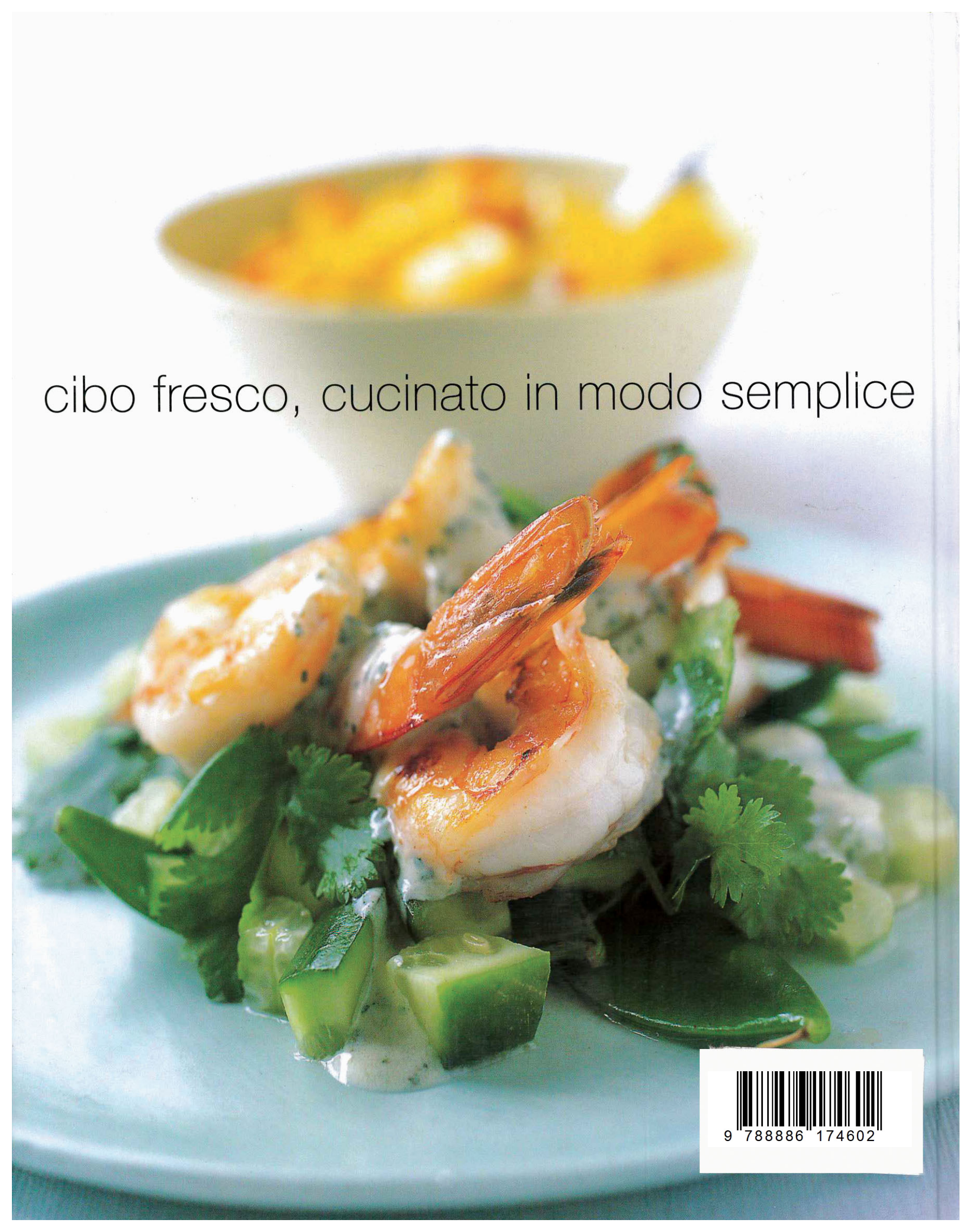
insalata di calamari con peperone e vinaigrette al curry

2 peperoni rossi
 10 foglie grandi di basilico pestate grossolanamente
 1 cucchiaio di succo di limone
 1 cucchiaino di zucchero di canna
 1 cucchiaino di curry
 5 cucchiaini di olio extra-vergine di oliva
 500 g di calamaretti puliti
 100 g di cimette di spinaci
 per 4 persone

Grigliare i peperoni nel forno molto caldo (200°C) o direttamente sulla fiamma del fornello fino a che la pelle inizi a staccarsi ed annerirsi e poi chiuderli in un sacchetto di plastica o un recipiente ermetico, e lasciarli raffreddare. Una volta raffreddati, spellarli, privarli dei semi e tagliarli a striscioline. Trasferire le striscioline di peperoni in una insalatiera con le foglie di basilico. Amalgamare bene il succo di limone, lo zucchero di canna, il curry e 4 cucchiaini di olio extra-vergine di oliva, e versare la salsa ottenuta sui peperoni. Salare e pepare.

Scaldare una grande padella a fuoco vivo con il restante olio, e rosolare i calamaretti per 2 minuti da ciascun lato fino a completa cottura. Tagliarli poi ad anelli piuttosto alti e aggiungerli ai peperoni. Unire le cimette di spinaci, salare e pepare.



A photograph of a dish featuring several large, succulent shrimp with a golden-brown sear, resting on a bed of fresh green vegetables including sliced cucumbers, snap peas, and cilantro leaves. The dish is served on a light blue plate. In the background, a white bowl filled with a bright yellow soup is visible, slightly out of focus. The overall scene is brightly lit, emphasizing the freshness of the ingredients.

cibo fresco, cucinato in modo semplice



9 788886 174602