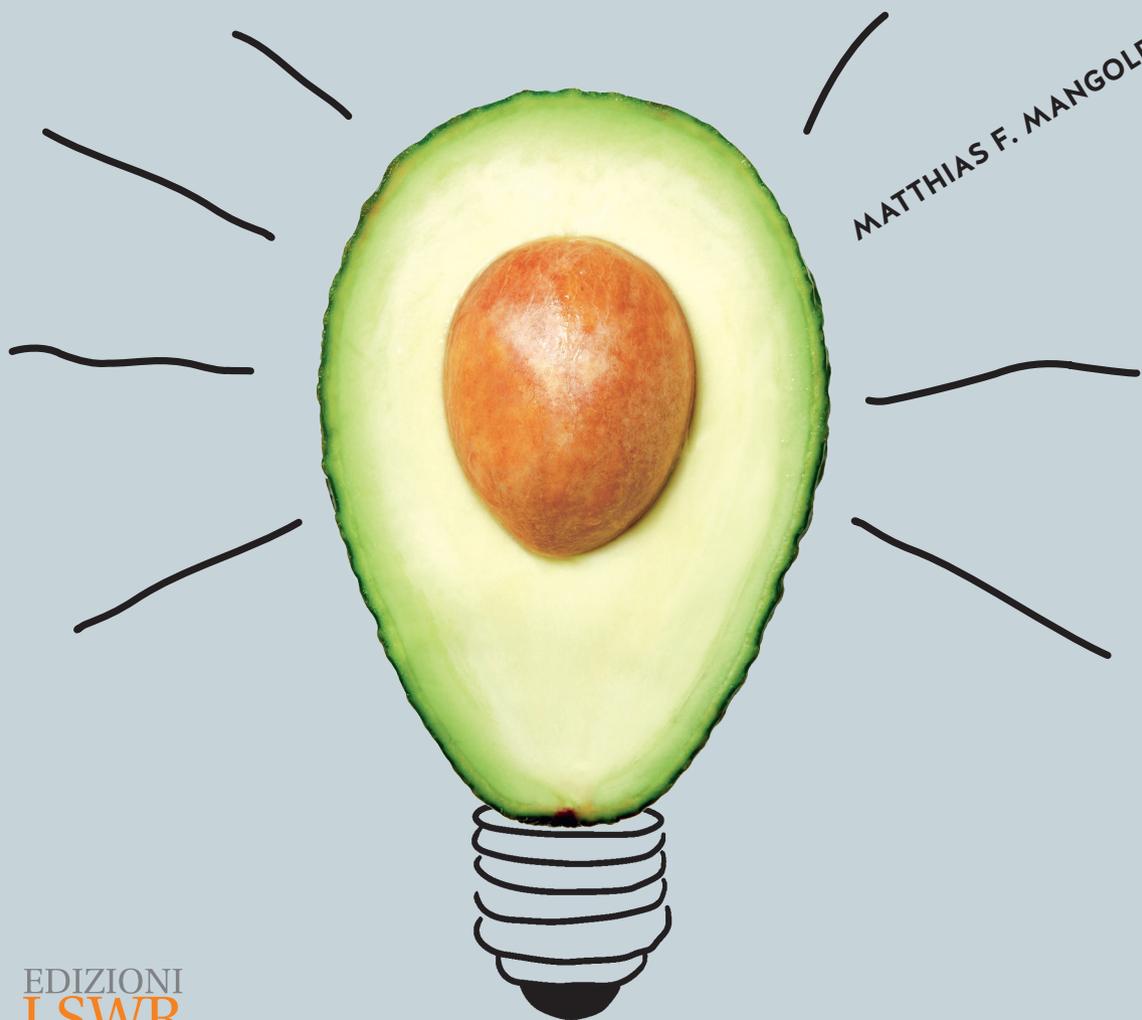


CUCINARE FACILE

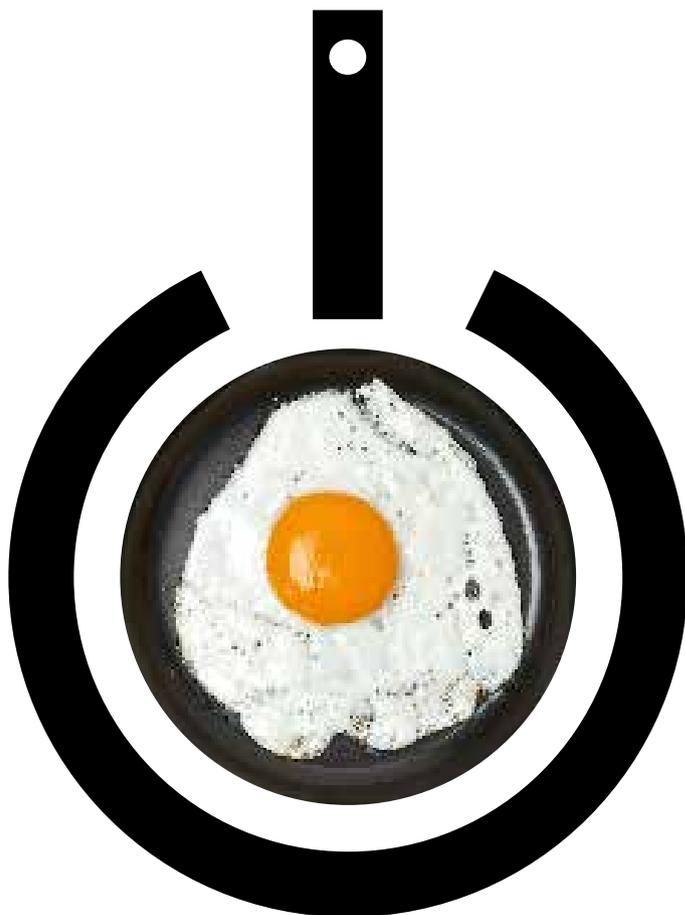
**CORSO COMPLETO DI CUCINA
PER PRINCIPIANTI ASSOLUTI**



MATTHIAS F. MANGOLD

EDIZIONI
LSWR

CONTENUTI



-
- 6** L'IDEA DEL LIBRO_ *cominciamo*
 - 7** PER ACCELERARE_ *video di cucina*
 - 10** CONDIMENTO DI CONOSCENZA_ *trucchi per buongustai*
 - 329** HAPPY ENDING_ *missione compiuta*
 - 332** INDICE
 - 336** COLOPHON
-

LE IDEE

- | | | | |
|-----|--------------------------------|-----|----------------------------------|
| 14 | __DRESSING PER INSALATE | 174 | __RAGÙ |
| 20 | __PESTO | 182 | __FONDI DI COTTURA |
| 26 | __ANTIPASTI A BASE DI VERDURE | 188 | __BISTECCA |
| 32 | __CROSTINI | 194 | __COTOLETTA |
| 40 | __BRODO | 202 | __COSTOLETTE |
| 46 | __VELLUTATA | 208 | __SPEZZATINO |
| 52 | __ZUPPA | 214 | __GULASCH |
| 58 | __GRATIN | 220 | __STUFATO |
| 64 | __GNOCCHI | 228 | __INVOLTINO |
| 70 | __PASTA | 234 | __CUOCERE A BASSA
TEMPERATURA |
| 78 | __PIZZA | 240 | __POLPETTE |
| 84 | __OMELETTE | 246 | __SPIEDINI |
| 90 | __PANCAKE | 254 | __POLLO ARROSTO |
| 96 | __SPÄTZLE | 260 | __PESCE INTERO |
| 102 | __RISOTTO | 266 | __PESCE A FILETTI |
| 108 | __COUSCOUS | 274 | __GAMBERETTI & CO. |
| 116 | __FRITTELLE DI PATATE | 280 | __MOLLUSCHI |
| 122 | __PATATE AL FORNO | 286 | __CALAMARI |
| 128 | __QUICHE | 294 | __MOUSSE |
| 136 | __WOK | 300 | __PANNA COTTA |
| 142 | __MINISTRONE | 306 | __GELATO |
| 148 | __CURRY | 312 | __SCIROPPO |
| 156 | __ASPARAGI | 318 | __MUFFIN |
| 162 | __LENTICCHIE, FAGIOLI, PISELLI | | |
| 168 | __PASTA AL SUGO | | |

LE IDEE CULINARIE FONDAMENTALI

→ RICETTA BASE → COMPrensIONE → VARIAZIONE →

SI COMINCIA



15



21



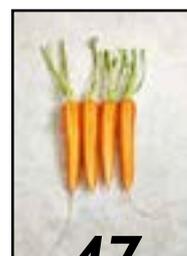
27



33



41



47



53



59



65



71



79



85



91



97



103



109



117



123



129



137



143



149



157



163

LOOK & COOK!



169



175



183



189



195



203



209



215



221



229



235



241



247



255



261



267



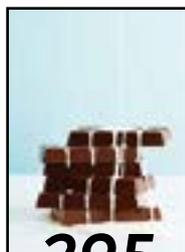
275



281



287



295



301



307



313



319

CAPIRE L'IDEA, METTERE IN PRATICA DA SOLI

FUORI SPIGOLOSO, DENTRO DELIZIOSO



UNA VOLTA CAPITO, È ORA DI DARSI DA FARE

L'IDEA DEL LIBRO

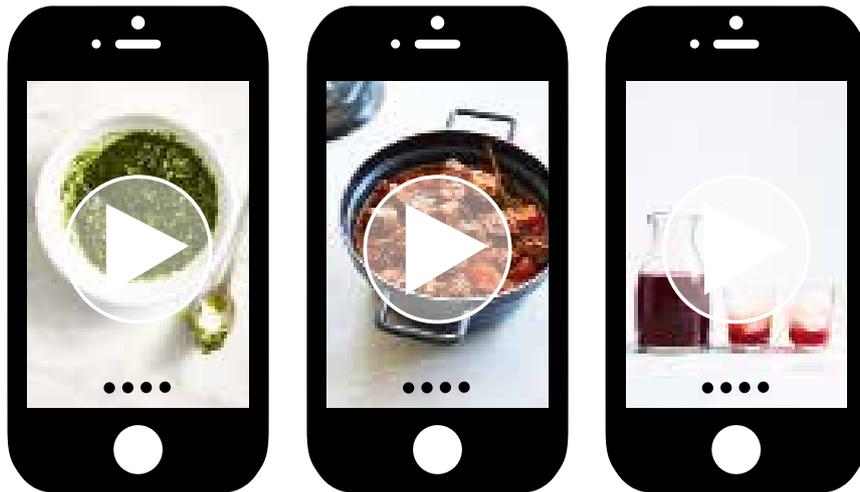
→ DI COSA HO BISOGNO → RICETTA BASE → SPERIMENTAZIONE CREATIVA



NEL RUOLO DEL PROTAGONISTA: Chiunque decida di mettersi ai fornelli con coraggio. Quindi anche voi – specialmente se è la prima volta che lo fate e siete soliti pensare che non vi riesca nemmeno il piatto più elementare. La buona notizia è: sì, è possibile!! Vi facciamo vedere noi come si fa. Lasciamo perdere tutte le chiacchiere e concentriamoci sulle cose fondamentali. Per ogni ricetta base viene spiegata, prima di tutto, l'idea che ne è alla base, in modo che sia chiaro di cosa si tratti effettivamente. Quindi, come esempio

di ricetta, fa seguito un prototipo davvero semplice (ma gustoso), sul quale si può testare l'idea. Una volta capita quest'ultima, si passa di filato al laboratorio creativo: è il momento di sperimentare, di inventare autonomamente delle variazioni, di prendersi delle libertà, di sbizzarrirsi e magari anche di sorprendere o impressionare i propri ospiti. Cominciate in maniera rilassata e scoprirete che cucinare, di per sé, è una bazzecola. L'arte ha inizio nel momento in cui vi sentite sicuri. Ed è esattamente lì che vogliamo portarvi.

Guardami



VIDEO DI CUCINA ACCELERATI

10 TRUCCHI IN CUCINA 4 YOU 4 FREE!

www.dasprinzipkochen.de/videos



**“SAI CUCINARE?”
“COSA INTENDI?
PARLI DI QUEL CONTINUO
RIMESTARE?”**

ORA CUCINIAMO!



CONDIMENTO DI CONOSCENZA

TRUCCHI PER BUONE FORCHETTE



TRITARE LA CIPOLLA



PULIRE LE FALDE DI PEPERONE



SPELLARE IL POMODORO



FARE A DADINI IL POMODORO



TRITARE LO ZENZERO



PULIRE IL SEDANO

TIC,
TOC,
TAC



PULIRE I BROCCOLI



PULIRE I PAK CHOI



TACCOLE E FAGIOLINI



PULIRE LA ZUCCA HOKKAIDO



PULIRE I PORRI

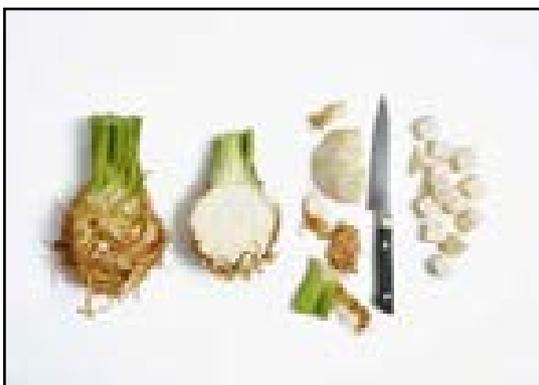


PELARE GLI ASPARAGI

TI VOGLIO PICCOLO E PULITO

CONDIMENTO DI CONOSCENZA

TRUCCHI PER BUONE FORCHETTE



PULIRE IL SEDANO-RAPA



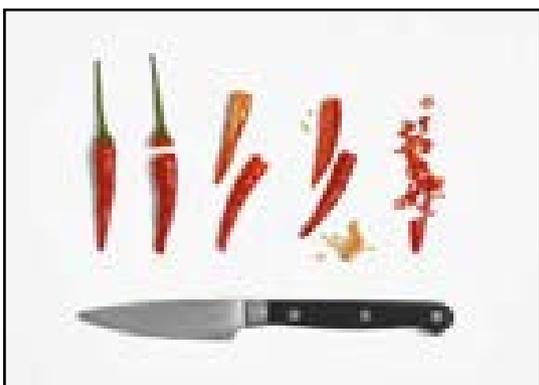
PULIRE GLI CHAMPIGNON



TRITARE IL ROSMARINO



TAGLIARE LE FOGLIE DI CORIANDOLO



PULIRE I PEPERONCINI

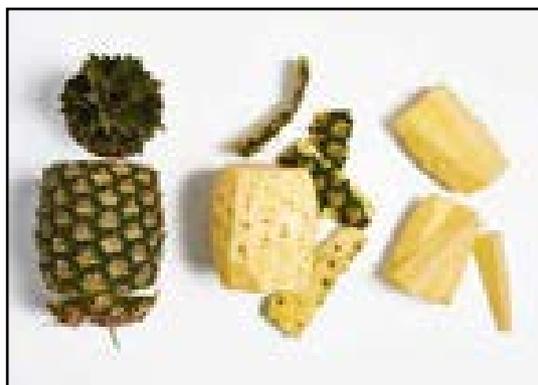


TAGLIARE LE CAROTE ALLA JULIENNE

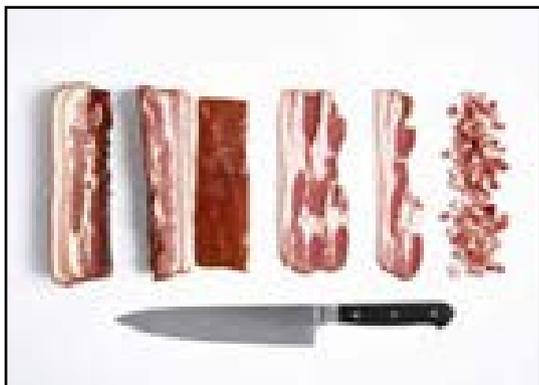
**DATEMI
UN COLTELLO
BEN AFFILATO!**



ESTRARRE I SEMI DI VANIGLIA



PREPARARE L'ANANAS



TAGLIARE LO SPECK A DADINI



AFFETTARE LA CARNE



BATTERE LE COTOLETTE



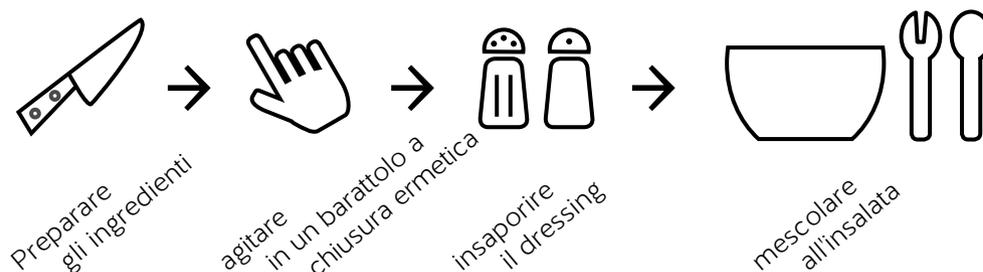
IMPANARE LE COTOLETTE

FIN QUI TUTTO CHIARO?

L'IDEA

DRESSING PER INSALATE

/// L'insalata da sola ha un gusto piatto e diventa interessante solo con il dressing, che avvolge le fresche foglie “vestendole”, come suggerisce il nome.



IL PROTOTIPO DELLA VINAIGRETTE: Questo tradizionale dressing della cucina francese viene sempre preparato con “vinaigre”, cioè aceto, e olio. In tal modo conferisce alle insalate in foglia e alle insalate di verdure fresche acidità e delicatezza – in maniera semplice e leggera.

FATTO IN CASA È ANCHE VELOCE: Mettere semplicemente aceto, olio e condimenti in un barattolo a chiusura ermetica e agitare con energia – pronto! In questo modo potete anche preparare subito un paio di porzioni di scorta. All'inizio è meglio misurare gli ingredienti, più avanti potrete mescolarli “a occhio”. È opinione corrente che nel preparare una vinaigrette si debba essere parchi con l'aceto e generosi con l'olio. Questo è vero, ma l'equilibrio è importante. Come riferimento è consigliabile prendere due parti di olio e una di aceto – questa proporzione di norma funziona molto bene.

PROTAGONISTI:

Nella vinaigrette aceto e olio. L'olio d'oliva è più intenso e talvolta anche pungente; oli aromatici come quello di noce o di vinaccioli conferiscono un'impronta di gusto molto marcata. Per quanto riguarda l'aceto, assicuratevi di prendere sempre aceto di qualità. L'aceto di vino rosso o anche il balsamico conferiscono al dressing un colore scuro. Ed esiste una regola basilare: dove si mette aceto va aggiunto anche dello zucchero. Perciò aggiungete sempre una presa di zucchero alla vinaigrette.



DELTA DI SALSA PER INSALATE DA 10.000 METRI DI ALTEZZA

IL PROTOTIPO

VINAIGRETTE

4 PORZIONI
5 MIN DI PREPARAZIONE
140 KCAL (A PORZIONE)

1



Sbucciare **1 scalogno** e tagliarlo a dadini. Sbucciare **1 spicchio d'aglio** e tritarlo finemente.

2

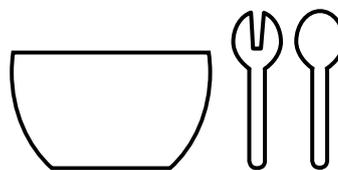


Versare **2 cucchiai di aceto di vino**, **6 cucchiai d'olio**, $\frac{1}{2}$ **cucchiaino di senape**, **sale**, **pepe** e **zucchero** in un barattolo con lo scalogno a dadini e 'aglio. Chiudere il barattolo e agitare.

3



Poco prima di servire, agitare ancora un po' la vinaigrette, assaggiare e mescolare alle foglie d'insalata pulite e lavate. Quindi servire subito l'insalata, prima che si afflosci.



INGREDIENTI

- _ 1 scalogno
- _ 1 spicchio d'aglio
- _ 2 cucchiaini di aceto di vino
- _ 6 cucchiaini d'olio
- _ ½ cucchiaino di senape
a grani grossi
- _ sale, pepe
- _ una presa di zucchero



IL LABORATORIO CREATIVO

LASCIATI ISPIRARE..

DELIZIOSO



SCALOGNI



UOVA



CAPPERI

La nostra vinaigrette può facilmente essere variata a piacimento, per esempio con erbe aromatiche, scalogni finemente tritati, uova sode, dadolata di pomodori, capperi - a seconda dei gusti. Si adatta alla perfezione a tutte le insalate a foglia verde o rossa.

ACETO & OLIO



Per quanto riguarda i tipi di aceto e olio, variare è una buona idea. Ma fate sempre attenzione che non si crei una "concorrenza" di gusto. Vale questa regola generale: olio neutro con aceto intenso e viceversa.



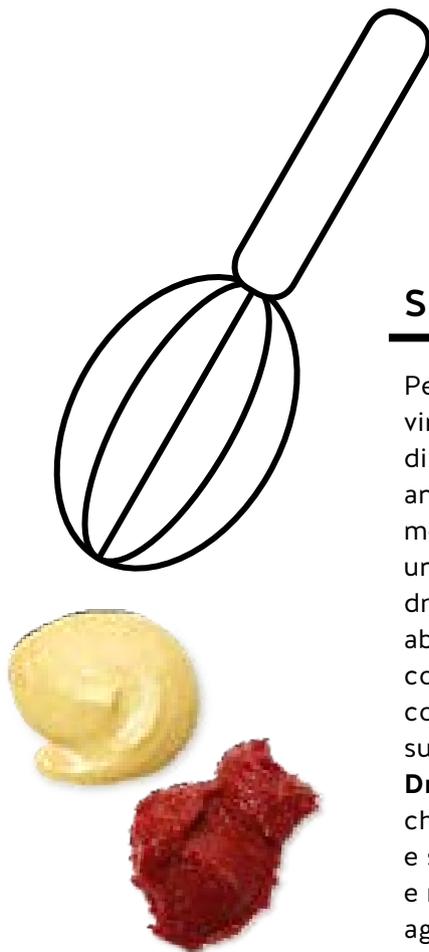
CON
MENTA



Particolarmente fruttato e fresco è un **dressing a base di yogurt e succo d'arancia**. Per realizzarlo mescolare 150 g di yogurt con 2 cucchiaini di succo d'arancia, 1 cucchiaino di succo di limone, 2 cucchiaini d'olio e foglioline di menta appena tritate, quindi insaporire con sale, pepe, peperoncino o paprika piccante.

DRESS CODE

/// Qui non si entra solo con aceto e olio – un po' di fantasia, per favore!



SOFFICI VARIANTI

Per il **French Dressing** si aggiungono alla vinaigrette 1-2 tuorli freschi, 1-2 cucchiaini di zucchero e 80 ml di fondo di verdure; si può anche aumentare la quantità di senape. Per mescolare i tuorli e gli altri ingredienti è bene usare un frullatore a immersione o una frusta. Questo dressing si sposa molto bene con insalate che abbiano un certo contenuto di composti amari, come per esempio radicchio o cicoria. Poiché contiene il tuorlo crudo, deve essere consumato subito. Gli americani amano il **Thousand Island Dressing**. L'ingrediente di base, qui, è la maionese, che viene mescolata e insaporita con paprika, aceto e salsa chili, nonché con falde di peperone verde e rosso finemente tritate. Secondo i gusti, aggiungere ancora al dressing ketchup o concentrato di pomodoro, cipolla tritata e uova sode. Ottimo anche come salsa.

IL SUPER PIATTO DA PARTY! PRIMA LASCIAR RIPOSARE!

Anche l'**insalata di patate** o di pasta può essere condita con la vinaigrette. Per un dressing cremoso usare poco olio, incorporando invece maionese e/o panna acida. Mescolare bene la vinaigrette o il dressing con le fette di patata o la pasta, quindi – cosa molto importante! – aggiustare di nuovo l'insalata dopo averla fatta riposare brevemente. In questo modo potrete assicurarvi che sia il sale, sia la parte acida (quindi aceto o limone) siano ben bilanciati. Patate e pasta, infatti, fanno sparire questi sapori come nient'altro.

