

GORDON RAMSAY

Un sano Appetito

RICETTE DA  WORD

Guido Tommasi Editore

note

Tutte le misure in cucchiaini si riferiscono al cucchiaino raso, quando non diversamente specificato:

1 cucchiaino = 5 ml; 1 cucchiaio = 15 ml

Le erbe aromatiche, dove non diversamente specificato, sono sempre fresche.

Raccomando di usare uova di galline ruspanti. Le donne incinte e le persone di salute delicata devono evitare le ricette contenenti uova crude o poco cotte.

Se intendete utilizzare la scorza, acquistate preferibilmente agrumi non trattati.

I tempi di cottura sono indicativi; dove opportuno, fornisco la descrizione del colore e della consistenza da raggiungere. I tempi di cottura in forno si riferiscono a forni ventilati. Usando un forno convenzionale, le temperature vanno aumentate di 15° C. Usate un termometro da forno per verificare l'accuratezza nella taratura del forno.

indice

Introduzione	6
Una sana colazione	10
Pranzo/brunch a tutta salute	38
Pausa pranzo salutista	60
La domenica si pranza sano	86
Grigliata salubre	110
Una salutare cena in famiglia	138
Bambini che scoppiano di salute	168
Invito a cena balsamico	184
Dolce e sano	220
I basic della salute	246
Indice delle ricette	250
Ringraziamenti	256



Introduzione

Mangiare sano è un tema che mi sta a cuore. Da anni seguo con passione uno stile di vita salutista. Ho cominciato quando mio suocero mi ha iscritto alla maratona di Londra, nel 2000. Ero in sovrappeso e giù di forma, ma la sfida mi ha stimolato, e da allora non posso più farne a meno. Dal 2000 in poi, ho corso la maratona di Londra ogni anno e persino una doppia maratona in Sud Africa. Il mio obiettivo è completare dieci maratone consecutive prima di compiere 45 anni. Per il momento, sembra che ce la farò.

Non c'è bisogno di dire che per mantenere uno stile di vita sano, l'esercizio fisico e una buona alimentazione sono tutt'uno. Qualunque chef potrebbe dirvi che il nostro stile di vita non è né ortodosso né sano: spizzichiamo tutto il giorno, e quanto alla ginnastica, non c'è mai tempo. Solo nei giorni liberi abbiamo qualche possibilità di alimentarci correttamente. Eppure, personalmente rifiuto di farmi ingabbiare in uno stereotipo. Credo che con un po' di consapevolezza in più, e con un minimo di sforzo, chiunque possa fare dei piccoli aggiustamenti per migliorare la dieta e lo stile di vita quotidiano.

Ora, vorrei chiarire che questo non è un libro di dietetica. Chi mi conosce sa che non credo alla mania modaiola delle diete. Credo però di potere preparare e servire cibo sano senza mettere a repentaglio il gusto e il sapore, e senza drastiche trasformazioni nel mio modo di cucinare. Che si tratti di un ricevimento elegante o di una semplice cena in famiglia, basta qualche piccolo dettaglio per rendere un po' più equilibrati i nostri pasti preferiti... più poveri di grassi e di calorie ma comunque ricchi di principi nutritivi energetici.

Il nocciolo dell'alimentazione sana sta nello scegliere gli ingredienti giusti. Non è solo questione di selezionare i tagli di carne più magra e di ridurre il consumo di grassi; è di grande aiuto sapere quali ingredienti sono al top in un dato periodo dell'anno, sia in termini di gusto che dal punto di vista nutrizionale. Per me la stagionalità è fondamentale, sia a casa che al ristorante. Per l'ultimo nato dei nostri locali a Parigi, ci siamo impegnati ad assicurarci che la stragrande maggioranza dei prodotti che usiamo provenga da un raggio di 150 chilometri dal ristorante. Se un ingrediente chiave non è disponibile localmente, eliminiamo il piatto dal menu. Un impegno straordinario per qualunque ristorante!

Quando si tratta di realizzare una ricetta sana, le parole chiave sono equilibrio e moderazione. Non è solo questione di usare gli ingredienti giusti. La cottura, il condimento, l'intera concezione del menu sono altrettanto importanti. E io non predico di sicuro l'eliminazione del burro e della panna: basta usarne un po' qua e là, quando serve davvero per esaltare il sapore di un piatto. Dopo tutto, gran parte del vivere bene sta nel mangiare bene... e nel godere di quello che mangiamo...



Caesar salad “indivola”

al prosciutto di Parma

Per 4 persone

8 fette di prosciutto di Parma

un goccio di olio d'oliva

8 fette spesse di pane

4 lattughine, mondare e lavate

15–16 filetti di acciughe fresche marinate (circa 60g)

scaglie di Parmigiano

Per la vinaigrette:

1 spicchio d'aglio, pelato e schiacciato

2 acciughe sotto sale, lavate, asciugate, spinare e tritare finemente

½ cucchiaino di paprika

qualche goccia di salsa Worcester

100g di yogurt naturale o greco

pepe nero macinato al momento

• • • • •
• **Preparate la vinaigrette:** frullate tutti gli ingredienti e pepate a piacere. Probabilmente non sarà necessario salare ulteriormente, per la presenza delle acciughe.

• • • • •
• **Cuocete il prosciutto** quattro fette per volta. Scaldare un goccio di olio d'oliva in una padella antiaderente, e adagiare metà delle fette di prosciutto. Rosolate a fuoco medio per un paio di minuti su entrambi i lati, sino a ottenere un bel colore dorato. Trasferite il prosciutto su un piatto e cuocete allo stesso modo le fette rimaste. Quando tutte le fette sono ben fredde e croccanti, spezzettatele.

• • • • •
• **Tostate leggermente il pane** nella stessa padella in cui avete rosolato il prosciutto. Fatelo colorire da entrambi i lati. Rimuovete dal fuoco e tagliatelo per farne dei crostini. Separate le foglie di lattuga e suddividetene tra i piatti individuali. Cospargete con i crostini, il prosciutto di Parma e le acciughe. Condite con la vinaigrette preparata in precedenza e decorate con scaglie di Parmigiano.



il gusto della Caesar salad, ma con poche calorie

Insalata di finocchi, piselli e fave

Per 4 persone

2 finocchi di media grandezza
4 uova grandi, a temperatura ambiente
250g di fave sgusciate

250g di piselli sgusciati, (se usate piselli congelati, fateli prima scongelare)

olio d'oliva

8 fette di prosciutto di Parma

Per il condimento:

1 spicchio d'aglio piccolo, pelato e pestato finemente

1 cucchiaino zucchero (o più, a piacere)

1 cucchiaio di succo di limone

1 cucchiaio di senape in grani

3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

una manciata di aneto, tritato grossolanamente

sale marino e pepe nero

● **Mondate i finocchi**, eliminate la base e le parti esterne più dure. Tagliate ogni finocchio in due nel senso della lunghezza, quindi affettatelo il più sottile possibile, usando una mandolina o un coltello molto affilato. Mettetelo in una ciotola con acqua ghiacciata e lasciate a bagno per 10–15 minuti, perché diventi croccante.

● **Nel frattempo**, mettete le uova in una pentola con acqua bollente, abbassate il fuoco e lasciate sobbollire per 9 minuti (i tuorli devono risultare cotti, ma ancora abbastanza morbidi). Scolate subito e fate raffreddare in acqua fredda.

● **Portate a ebollizione** un'altra pentola d'acqua. Versate le fave e scottatele per 1 minuto, aggiungete i piselli e fate riprendere il bollore. Scottate per altri 3 minuti, finché fave e piselli sono teneri. Scolate e raffreddate in una scodella con acqua ghiacciata.

● **Per il condimento**, emulsionate tutti gli ingredienti in una scodella; salate e pepate a piacere.

● **Aggiungete fave** e piselli nell'insalatiera con il finocchio. Versate il condimento e mescolate energicamente. Sgusciate le uova e tagliatele in 4 spicchi per il lungo.

● **Prima di servire a tavola**, scaldare un filo di olio d'oliva in un padellino antiaderente e rosolate il prosciutto di Parma finché le fettine sono scure e croccanti da entrambi i lati. Distribuite l'insalata e le uova nei piatti. Rompete a pezzetti le fette croccanti di prosciutto di Parma e sistematele sull'insalata. Completate con una macinata di pepe nero.



INDICE

A

acciughe
Caesar salad "indiaiolata" al prosciutto di Parma, 46
tortino di pesce con guarnizione all'aciuga, 141
uova strapazzate con alici e asparagi, 27
agnello
agnello arrosto con paprika e arance, 105
agnello con lenticchie di Puy e fagiolini, 217
conchiglie al ragù di agnello, 158
spiedini di agnello con peperoni e pomodori, 120
albicocche secche, 84
composta speziata di frutta secca, 14
anatra
anatra in padella con noodles, 204
anatra spadellata in coppette di iceberg, 176
anguria
insalata di scampi, feta e anguria, 131
antiossidanti, 58, 188, 232
arance
agnello arrosto con paprika e arance, 105
cartoccio di triglia con arance e finocchi, 199
cheesecake di ricotta con arancia e cannella, 242
insalata di barbabietole, carote e indivia con vinaigrette di melagrana, 132
insalata di trota affumicata, arancia e rucola, 45
macedonia di melone e frutti di bosco, 13
aringhe con senape e aneto, 79
arrostire, 9
arrosto di controfiletto con tuberi, 213
avena, 16-19, 84
bircher muesli, 18
cranachan con more, 19
crumble di frutti di bosco, 234
mix di cereali e mirtilli rossi, 18
muffin con banane e avena, 19
porridge, 15
scones all'avena con noci e Cheddar, 19

avocado, 84
insalata di mango, avocado e pollo affumicato, 83
zuppa fredda di porri e avocado, 194

B

bacon
full English breakfast, 23
vedi anche prosciutto
banane
frullato di yogurt e frutti di bosco, 31
muffin con banane e avena, 19
muffin integrali ai mirtilli, 34
barbabietole
borscht, 63
hamburger con barbabietole e raita di cetrioli, 119
insalata di barbabietole, carote e indivia con vinaigrette di melagrana, 132
bircher muesli, 18
bok choy
anatra in padella con noodles, 204
bok choy con zenzero e aglio, 191
salmone glassato con bok choy e funghi shiitake, 202
stufato di maiale con porri e bok choy, 155
borscht, 63
braciole di maiale speziate con patate dolci, 154
branzino
branzino al forno con couscous al limone, 88
brasare, 9
broccoli
broccoli viola con aromi Thai, 190
bruschetta con cavolo nero e Parma, 190
bulgur
tabulé al formaggio di capra, 69

C

Caesar salad "indiaiolata" al prosciutto di Parma, 46
calamari e peperoni arrostiti con cannellini, 112
cannellini
calamari e peperoni arrostiti con cannellini, 112
insalata di cannellini e verdure alla creola, 75
capesante
capesante spadellate con piselli e fave

alla menta, 196
carboidrati, 36
carote
arrosto di controfiletto con tuberi, 213
fagiano e zenzero in tegame, 97
insalata di barbabietole, carote e indivia con vinaigrette di melagrana, 132
pollo arrosto con verdure, 92
cartoccio di triglia con arance e finocchi, 199
cavolo
coleslaw di quattro cavoli, 127
pernice laccata al miele con purea di rapa e verza, 209
piccione arrosto con cavolo in agro, 210
cavolo nero 188
bruschetta con cavolo nero e Parma, 190
cavolo rapa
arrosto di controfiletto con tuberi, 213
cavolo riccio 188
zuppa di cavolo riccio, chorizo e patate, 191
cavolo rosso
piccione arrosto con cavolo in agro, 210
ceci
insalata di cannellini e verdure alla creola, 75
pita, feta e ceci in insalata, 72
purea di ceci alla menta, 170
spinaci con ceci e harissa, 191
cetriolo
anatra spadellata in coppette di iceberg, 176
aringhe con senape e aneto, 79
curry di manzo, 101
hamburger con barbabietole e raita di cetrioli, 119
cheesecake
cheesecake di ricotta con arancia e cannella, 242
chorizo
zuppa di cavolo riccio, chorizo e patate, 191
chowder merluzzo e pomodoro, 40
ciliege
composta speziata di frutta secca, 14
cipolle

- curry di manzo, 101
 fagiolo e zenzero in tegame, 97
 fegato di vitello con cipolle caramellate, 159
 spiedini di tacchino con salsa di peperone rosso, 173
 zuppa di cipolle alla persiana, 43
- colazione, 11–35
 full English breakfast, 23
 coleslaw di quattro cavoli, 127
 composta speziata di frutta secca, 14
 conchiglie al ragù di agnello, 158
 cosce di pollo glassate al forno, 95
 coulis di frutti di bosco, 234
 couscous
 branzino al forno con couscous al limone, 88
 pomodori ripieni, 125
 cranachan con more, 19
 crema di rabarbaro, 231
 crescita
 insalata di lamponi, mango e crescita, 235
 insalata di spinaci, carciofi e crescita, 195
 zuppa fredda di crescita e spinaci, 64
 crumble di frutti di bosco, 234
 cuocere al vapore, 9
 cuori di carciofo
 insalata di spinaci, carciofi e crescita, 195
- D**
 dentice marinato allo zafferano con peperoni in agrodolce, 201
 dragoncello
 manzo arrosto con pomodori al dragoncello, 98
- E**
 escabeche di sgombri, 78
- F**
 fagiolo e zenzero in tegame, 97
 fagioli
 calamari e peperoni arrostiti con cannellini, 112
 insalata di cannellini e verdure alla creola, 75
 minestrone di borlotti, 67
 scampi al vapore con salsa ai fagioli neri, 150
 tonno pinna gialla con fagioli neri, 147
 zucca speziata marocchina e fagioli di Spagna, 166
 fagioli neri
 scampi al vapore con salsa ai fagioli neri, 150
 tonno pinna gialla con fagioli neri, 147
- fagiolini
 insalata di cannellini e verdure alla creola, 75
 insalata di riso selvaggio e basmati con stinco affumicato, 49
 faraona con fricassea di piselli e lattuga, 207
- fave
 capesante spadellate con piselli e fave alla menta, 196
 insalata di finocchi, piselli e fave, 128
 fegato di vitello con cipolle caramellate, 159
- fichi
 fichi al forno ripieni di formaggio di capra e pinoli, 135
 frullato di fichi, miele e yogurt, 31
 filetti di pesce in crosta con ketchup, 172
 filetto di vitello rosolato con purea di topinambour, 214
- finocchio
 cartoccio di triglia con arance e finocchi, 199
 insalata di finocchi, piselli e fave, 128
 insalata di sgombro e finocchio, 78
 focaccia di farro con aglio e rosmarino, 115
- formaggio
 fichi al forno ripieni di formaggio di capra e pinoli, 135
 funghi ripieni di ricotta e noci sul crostone, 28
 insalata di scampi, feta e anguria, 131
 involtini di Parma e salvia con petto di pollo ripieno, 156
 pita, feta e ceci in insalata, 72
 scones all'avena con noci e Cheddar, 19
 souffé di spinaci e formaggio di capra, 52
 tabulé al formaggio di capra, 69
- formaggio di capra
 fichi al forno ripieni di formaggio di capra e pinoli, 135
 souffé di spinaci e formaggio di capra, 52
 tabulé al formaggio di capra, 69
- formaggio morbido
 cranachan con more, 19
 sorbetto di yogurt, 243
 yogurt e formaggio morbido variegati alla purea di prugne, 182
- frittata
 frittata di patate dolci con pomodori, 51
- frullati, 84, 232
 banana e melagrana, 31
 fichi, miele e yogurt, 31
 yogurt e frutti di bosco, 31
- frutta, 36, 58, 84
 coulis di frutti di bosco, 234
 crumble di frutti di bosco, 234
 frullato di yogurt e frutti di bosco, 31
 frutti di bosco, 232–5
 gelatina di frutti di bosco e vodka, 235
 macedonia di melone e frutti di bosco, 13
vedi anche frutta secca, mele, lamponi, ecc
- frutta in guscio, 84
 fichi al forno ripieni di formaggio di capra e pinoli, 135
 funghi ripieni di ricotta e noci sul crostone, 28
 muffin con banane e avena, 19
 pane con datteri, noci e semi di lino, 32
 scones all'avena con noci e Cheddar, 19
- frutta secca, 84
 composta speziata di frutta secca, 14
 full English breakfast, 23
- funghi
 full English breakfast, 23
 funghi ripieni di ricotta e noci sul crostone, 28
 manzo spadellato in stile thai, 151
 noodles soba con pollo e funghi shiitake, 57
 pie di cervo in crosta di patate dolci, 102
 risotto con zucchine al forno e funghi, 161
 salmone glassato con bok choy e funghi shiitake, 202
 spiedini di agnello con peperoni e pomodori, 120
- G**
 galletti
 galletti tandoori con salsa di mango, 117
 gamberi
 gazpacho a pezzettoni, 125
 insalata di noodles di riso con gamberi e salsa thai, 71
 pilaf di gamberi e scampi con erbe aromatiche, 148
- gelatina
 gelatina di camomilla e zenzero con melone allo zenzero, 239
 gelatina di frutti di bosco e vodka, 235
 germogli di fagioli

- zuppa di manzo e noodles di riso vietnamita, 153
- granita
granita di pompelmo rosa con lamponi, 224
- grassi, 36, 108
- grigliare, 9, 111–35
- H**
- haddock
tortino di pesce con guarnizione all'acciuga, 141
- halibut
halibut marinato con melanzane piccanti, 91
- hamburger
hamburger con barbabietole e raita di cetrioli, 119
- hamburger di pollo con spicchi di patate dolci, 175
- I**
- indivia
insalata di barbabietole, carote e indivia con vinaigrette di melagrana, 132
- insalate
Caesar salad "indiolata" al prosciutto di Parma, 46
- coleslaw di quattro cavoli, 127
- insalata di barbabietole, carote e indivia con vinaigrette di melagrana, 132
- insalata di cannellini e verdure alla creola, 75
- insalata di finocchi, piselli e fave, 128
- insalata di lamponi, mango e crescione, 235
- insalata di mango, avocado e pollo affumicato, 83
- insalata di noodles di riso con gamberi e salsa thai, 71
- insalata di pomodori misti, 124
- insalata di riso selvaggio e basmati con stinco affumicato, 49
- insalata di scampi, feta e anguria, 131
- insalata di sgombro e finocchio, 78
- insalata di spinaci, carciofi e crescione, 195
- insalata di trota affumicata, arancia e rucola, 45
- pita, feta e ceci in insalata, 72
- tabulé al formaggio di capra, 69
- verdure grigliate alla provenzale, 162
- K**
- ketchup fatto in casa, 125
- L**
- lamponi
frullato di yogurt e frutti di bosco, 31
- granita di pompelmo rosa con lamponi, 224
- insalata di lamponi, mango e crescione, 235
- macedonia di melone e frutti di bosco, 13
- latte
bircher muesli, 18
- frullato di yogurt e frutti di bosco, 31
- porridge, 15
- latticini, 36
- lattuga
anatra spadellata in coppette di iceberg, 176
- Caesar salad "indiolata" al prosciutto di Parma, 46
- faraona con fricassea di piselli e lattuga, 207
- lenticchie
agnello con lenticchie di Puy e fagiolini, 217
- zuppa speziata di lenticchie, 68
- lessare, 9
- limone
branzino al forno con couscous al limone, 88
- cosce di pollo glassate al forno, 95
- polenta al limone, 159
- pollo arrosto con verdure, 92
- M**
- maiale
bracirole di maiale speziate con patate dolci, 154
- stufato di maiale con porri e bok choy, 155
- mango
galletti tandoori con salsa di mango, 117
- insalata di lamponi, mango e crescione, 235
- insalata di mango, avocado e pollo affumicato, 83
- manzo
arrosto di controfiletto con tuberi, 213
- brodo di manzo, 249
- curry di manzo, 101
- hamburger con barbabietole e raita di cetrioli, 119
- manzo arrosto con pomodori al dragoncello, 98
- manzo spadellato in stile thai, 151
- zuppa di manzo e noodles di riso vietnamita, 153
- melagrana
frullato di banana e melagrana, 31
- insalata di barbabietole, carote e indivia con vinaigrette di melagrana, 132
- melanzane
halibut marinato con melanzane piccanti, 91
- melanzane stufate Sichuan style, 163
- uova al forno con ratatouille, 181
- verdure grigliate alla provenzale, 162
- mele, 84
bircher muesli, 18
- torta di mele speziata, 226
- melone
gelatina di camomilla e zenzero con melone allo zenzero, 239
- insalata di scampi, feta e anguria, 131
- macedonia di melone e frutti di bosco, 13
- meringa
pavlova con crema di rabarbaro, 231
- merluzzo
chowder merluzzo e pomodoro, 40
- filetti di pesce in crosta con ketchup, 172
- merluzzo glassato con scalogni in agrodolce, 142
- miele
cosce di pollo glassate al forno, 95
- frullato di fichi, miele e yogurt, 31
- pane con semi e miele, 33
- pernice laccata al miele con purea di rapa e verza, 209
- pesche al forno con vaniglia, spezie e miele, 228
- minerali, 58
- minestrone di borlotti, 67
- mirtilli, 232
composta speziata di frutta secca, 14
- macedonia di melone e frutti di bosco, 13
- mix di cereali e mirtilli rossi, 18
- muffin integrali ai mirtilli, 34
- pannacotta alla vaniglia con salsa di mirtilli, 222
- mix di cereali e mirtilli rossi, 18
- more
cranachan con more, 19
- frullato di yogurt e frutti di bosco, 31
- macedonia di melone e frutti di bosco, 13
- salsa di more al Porto, 235
- mousse
mousse al cioccolato, 244
- mousse di lime, 240
- muffin
muffin con banane e avena, 19

- muffin integrali ai mirtilli, 34
- N**
- noci
- funghi ripieni di ricotta e noci sul crostone, 28
 - muffin con banane e avena, 19
 - pane con datteri, noci e semi di lino, 32
 - scones all'avena con noci e Cheddar, 19
- noodles
- anatra in padella con noodles, 204
 - insalata di noodles di riso con gamberi e salsa thai, 71
 - noodles soba con pollo e funghi shiitake, 57
 - zuppa agropiccante di vongole e noodles, 192
 - zuppa di manzo e noodles di riso vietnamita, 153
- O**
- olio d'oliva, 108
- olive
- filetti di trota con pomodori e olive in crosta, 79
 - rana pescatrice con patate schiacciate, peperoni e olive, 144
- omega-3, 76-9, 136
- omelette alle erbe aromatiche con pomodori, 24
- P**
- pancakes di grano saraceno con salmone affumicato, 20
- pane
- bruschetta con cavolo nero e Parma, 190
 - focaccia di farro con aglio e rosmarino, 115
 - full English breakfast, 23
 - funghi ripieni di ricotta e noci sul crostone, 28
 - pane con datteri, noci e semi di lino, 32
 - pane con semi e miele, 33
 - pita, feta e ceci in insalata, 72
- pannacotta alla vaniglia con salsa di mirtilli, 222
- pasta
- conchiglie al ragù di agnello, 158
 - pasta con salsa di pomodori veloce, 124
 - penne primavera, 164
 - rigatoni con zucchine gialle e verdi, 178
 - spaghetti con le vongole, 55
- patate
- pie di cervo in crosta di patate dolci, 102
 - rana pescatrice con patate schiacciate, peperoni e olive, 144
 - tortino di pesce con guarnizione all'acaciuga, 141
 - zuppa di cavolo riccio, chorizo e patate, 191
- patate dolci
- bracioline di maiale speziate con patate dolci, 154
 - frittata di patate dolci con pomodori, 51
 - hamburger di pollo con spicchi di patate dolci, 175
 - pie di cervo in crosta di patate dolci, 102
- pâté di sgombro affumicato, 170
- pavlova con crema di rabarbaro, 231
- penne primavera, 164
- peperoni
- calamari e peperoni arrostiti con cannellini, 112
 - dentice marinato allo zafferano con peperoni in agrodolce, 201
 - gazpacho a pezzettoni, 125
 - insalata di noodles di riso con gamberi e salsa thai, 71
 - manzo in padella in stile thai, 151
 - melanzane stufate Sichuan style, 163
 - rana pescatrice con patate schiacciate, peperoni e olive, 144
 - spiedini di agnello con peperoni e pomodori, 120
 - spiedini di tacchino con salsa di peperone rosso, 173
 - uova al forno con ratatouille, 181
 - verdure grigliate alla provenzale, 162
- pere
- pere al vino speziato, 237
- pernice
- pernice laccata al miele con purea di rapa e verza, 209
- pesce
- brodo, 248
 - sashimi di pesce, 187
 - tortino di pesce con guarnizione all'acaciuga 141
 - vedi anche* merluzzo, tonno, ecc
- pesce spada
- sashimi di pesce, 187
- pesche
- pesche al forno con vaniglia, spezie e miele, 228
- piccione arrosto con cavolo in agro, 210
- piselli
- branzino al forno con couscous al limone, 88
 - capesante spadellate con piselli e fave alla menta, 196
 - faraona con fricassea di piselli e lattuga, 207
 - insalata di finocchi, piselli e fave, 128
 - pita, feta e ceci in insalata, 72
 - polenta al limone, 159
- pollo
- brodo, 249
 - cosce di pollo glassate al forno, 95
 - galletti tandoori con salsa di mango, 117
 - hamburger di pollo con spicchi di patate dolci, 175
 - insalata di mango, avocado e pollo affumicato, 83
 - involtoni di Parma e salvia con petto di pollo ripieno, 156
 - noodles soba con pollo e funghi shiitake, 57
 - pollo arrosto con verdure, 92
- pomodori, 122-5
- chowder merluzzo e pomodoro, 40
 - conchiglie al ragù di agnello, 158
 - curry di manzo, 101
 - filetti di trota con pomodori e olive in crosta, 79
 - frittata di patate dolci con pomodori, 51
 - full English breakfast, 23
 - gazpacho a pezzettoni, 125
 - insalata di pomodori misti, 124
 - ketchup fatto in casa, 125
 - manzo arrosto con pomodori al dragoncello, 98
 - omelette alle erbe aromatiche con pomodori, 24
 - pasta con salsa di pomodori veloce, 124
 - pomodori ripieni, 125
 - spiedini di agnello con peperoni e pomodori, 120
 - uova al forno con ratatouille, 181
- pompelmo
- granita di pompelmo rosa con lamponi, 224
- porri
- arrosto di controfiletto con tuberi, 213
 - stufato di maiale con porri e bok choy, 155
 - zuppa fredda di porri e avocado, 194
- porridge, 15
- prosciutto
- bruschetta con cavolo nero e Parma, 190
 - Caesar salad "indiviolata" al pro-

sciutto di Parma, 46
insalata di finocchi, piselli e fave, 128
insalata di riso selvaggio e basmati con stinco affumicato, 49
involtini di Parma e salvia con petto di pollo ripieno, 156
prosciutto glassato con contorno di ananas, 106
vedi anche bacon
proteine, 36
prugne
yogurt e formaggio morbido variegati alla purea di prugne, 182
prugne al forno con amaretti, 225
prugne secche
composta speziata di frutta secca, 14
purea di ceci alla menta, 170

R
raita di cetrioli, 119
rana pescatrice con patate schiacciate, peperoni e olive, 144
rapa
arrosto di controfiletto con tuberi, 213
pernice laccata al miele con purea di rapa e verza, 209
ricotta
cheesecake di ricotta con arancia e cannella, 242
funghi ripieni di ricotta e noci sul crostone, 28
involtini di Parma e salvia con petto di pollo ripieno, 156
rigatoni con zucchine gialle e verdi, 178
riso
insalata di noodles di riso con gamberi e salsa thai, 71
insalata di riso selvaggio e basmati con stinco affumicato, 49
pilaf di gamberi e scampi con erbe aromatiche, 148
risotto con zucchine al forno e funghi, 161
risotto con zucchine al forno e funghi, 161
rucola
insalata di trota affumicata, arancia e rucola, 45

S
salmone
pancakes di grano saraceno con salmone affumicato, 20
salmone glassato con bok choy e funghi shiitake, 202
sashimi di pesce, 187
tortino di pesce con guarnizione all'ac-ciuga, 141

vedi anche salmone affumicato
salsa di more al Porto, 235
salse
coulis di frutti di bosco, 234
ketchup fatto in casa, 125
salsa di more al Porto, 235
sardine grigliate con chermoula, 114
sashimi di pesce, 187
scampi
insalata di scampi, feta e anguria, 131
pilaf di gamberi e scampi con erbe aromatiche, 148
scampi al vapore con salsa ai fagioli neri, 150
scones all'avena con noci e Cheddar, 19
semi di girasole
mix di cereali con mirtilli rossi, 18
semi di lino

pane con datteri, noci e semi di lino, 32
semi di zucca
mix di cereali e mirtilli rossi, 18
sgombro
escabeche di sgombro, 78
insalata di sgombro e finocchio, 78
pancakes di grano saraceno con salmone affumicato, 20
pâté di sgombro affumicato, 170
sashimi di pesce, 187
snack, 84
sorbetto di yogurt, 243
souf  di spinaci e formaggio di capra, 52
spadellare, 9
spaghetti con le vongole, 55
spiedini
spiedini di agnello con peperoni e pomodori, 120
spiedini di tacchino con salsa di peperone rosso, 173
spinaci
insalata di salmone glassato con spinaci e rapanelli, 80
insalata di spinaci, carciofi e crescione, 195
souf  di spinaci e caprino, 52
spinaci con ceci e harissa, 191
zuppa fredda di crescione e spinaci, 64

T
tabul  al formaggio di capra, 69
taccole
insalata di noodles di riso con gamberi e salsa thai, 71
manzo spadellato in stile thai, 151
tecniche di cottura, 8-9
tonno
sashimi di pesce, 187
tonno pinna gialla con fagioli neri, 147

tonno spadellato con le biete, 79
torta di mele speziata, 226
trota
filetti di trota con pomodori e olive in crosta, 79
insalata di trota affumicata, arancia e rucola, 45

U
uova
frittata di patate dolci con pomodori, 51
full English breakfast, 23
insalata di finocchi, piselli e fave, 128
omelette alle erbe aromatiche con pomodorini, 24
uova al forno con ratatouille, 181
uova strapazzate con alici e asparagi, 27

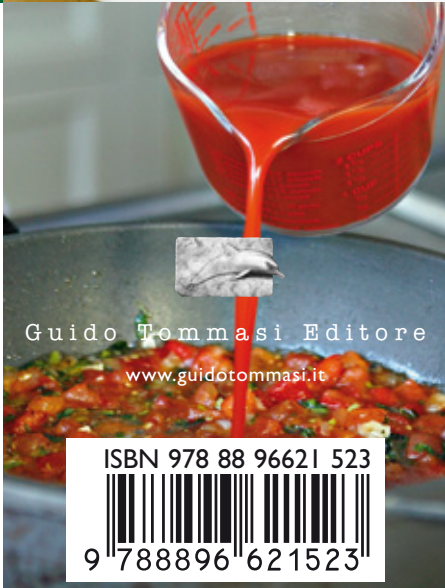
V
vaniglia
pannacotta alla vaniglia con salsa di mirtilli, 222
pesche al forno con vaniglia, spezie e miele, 228
verdure in foglia, 188-91
vitamine, 58
vitello
filetto di vitello rosolato con purea di topinambour, 214
vongole
spaghetti con le vongole, 55
zuppa agropiccante di vongole e noodles, 192

Z
zenzero
bok choy con zenzero e aglio, 191
fagiano e zenzero in tegame, 97
gelatina di camomilla e zenzero con melone allo zenzero, 239
zucca
zucca speziata marocchina e fagioli di Spagna, 166
zucchine
rigatoni con zucchine gialle e verdi, 178
risotto con zucchine al forno e funghi, 161
uova al forno con ratatouille, 181
verdure grigliate alla provenzale, 162
zuppa agropiccante di vongole e noodles, 192
zuppa di cavolo riccio, chorizo e patate, 191
zuppa di cipolle alla persiana, 43
zuppa di manzo e noodles di riso vietnamita, 153

zuppa fredda di crescione e spinaci, 64
zuppa fredda di porri e avocado, 194
zuppa speziata di lenticchie, 68

Y

yogurt, 84
 aringhe con senape e aneto, 79
 bircher muesli, 18
 crema di rabarbaro, 231
 frullato di fichi, miele e yogurt, 31
 frullato di yogurt e frutti di bosco, 31
 galletti tandoori con salsa di mango,
 117
 pannacotta alla vaniglia con salsa di
 mirtilli, 222
 raita di cetrioli, 119
 sorbetto di yogurt, 243
yogurt e formaggio morbido variegati
 alla purea di prugne, 182



Guido Tommasi Editore
www.guidotommasi.it

ISBN 978 88 96621 523
9 788896 621523