

donna hay



SEMPLICI ESSENZIALI

pasta, riso + noodles



sommario

introduzione 6

 basi 8

 pasta 22

 riso 46

noodles 66

glossario 88

indice 91

introduzione

Se mai avessi bisogno di ricordare quanto siamo fortunati a vivere in quest'epoca gastronomica, non dovrei avventurarmi più in là della mia dispensa. L'assortimento di riso sugli scaffali spalanca le porte sul mondo inebriante della cucina asiatica e dei piatti esotici del Medioriente. Le confezioni di noodles mi portano dalla Cina alla Thailandia e al Vietnam, in Malesia e in Giappone, mentre quelle di pasta mi trasportano in Italia, il regno dell'ospitalità. Con questa raccolta delle mie ricette preferite di pasta, noodles e riso vi invito a unirvi a me in un favoloso viaggio nelle cucine del mondo. Coinvolgete amici e familiari e fateli salire a bordo. Piacere assicurato per tutti.

Donna



spaghetti con polpettine

250g di carne di manzo macinata
250g di carne di maiale macinata
2 spicchi d'aglio, tritati
1 uovo
2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
25g di pangrattato
10g di prezzemolo tritato
sale e pepe nero macinato
400g di spaghetti
2 cucchiaini di olio d'oliva
1 dose di salsa di pomodoro (vedi pagina 89)
80ml di brodo di manzo
60ml di vino rosso

Mescolate in una ciotola la carne di manzo e di maiale, l'aglio, l'uovo, il parmigiano, il pangrattato e il prezzemolo, salate e pepate. Con il composto formate delle polpettine grandi come noci. Disponetele su una teglia foderata di carta da forno e mettete in frigo per 15 minuti. Cuocete la pasta al dente in una pentola d'acqua bollente salata. Nel frattempo, scaldate l'olio in una padella grande e antiaderente su fuoco medio. Cuocete le polpettine per 4–5 minuti o finché sono cotte e ben dorate. Scolatele su carta da cucina. Scaldate la salsa di pomodoro con il brodo e il vino in una casseruola capiente su fuoco medio e fate sobbollire per 4 minuti. Unite le polpettine e mescolate. Scolate la pasta, distribuitela nei piatti e versateci sopra il sugo. Per 4.

lasagne

500g di lasagne fresche
1 dose di ragù alla bolognese (vedi pagina 89)
110g di mozzarella grattugiata
béchamel
80g di burro
50g di farina
1 litro di latte
70g di parmigiano grattugiato
sale e pepe nero macinato

Per la béchamel, fondete il burro in una casseruola su fuoco medio. Unite la farina e mescolate fino a ottenere un composto liscio. Versate il latte, sbattendo, e mescolate finché la salsa bolle e si addensa. Unite il parmigiano, salate e pepate. Lasciate raffreddare fino a temperatura ambiente. Scaldate il forno a 190°C. Imburrate una pirofila e foderatela con uno strato di lasagne. Stendeci sopra uno strato di ragù, continuate con un quarto della béchamel e coprite con un altro strato di lasagne. Ripetete gli strati fino a terminare tutta la béchamel. Cospargete con la mozzarella e infornate per 25–30 minuti o finché le lasagne sono ben cotte e dorate. Per 4.



spaghetti con polpettine



lasagne

insalata di noodles con tofu croccante

150g di noodles di fagioli secchi
 60ml di olio di arachidi
 375g di tofu (vedi glossario), tagliato a julienne
 2 carote, tagliate a julienne
 75g di arachidi tostate tritate
 20g di coriandolo
 2 cetrioli, affettati per il lungo
condimento al sesamo
 1 cucchiaio di olio di sesamo
 60ml di salsa di soia
 1 cucchiaio di succo di limone

Per il condimento, emulsionate l'olio di sesamo, la salsa di soia e il succo di limone in un vasetto o in una ciotolina e mescolate bene. Mettete i noodles in una ciotola e coprite d'acqua bollente. Lasciate riposare per 5 minuti, poi scolateli. Scaldate una padella antiaderente su fuoco alto. Versate l'olio e frigeteci il tofu per 5 minuti o finché è croccante. Scolatelo su carta assorbente. Per servire, mescolate i noodles con il tofu, le carote, le arachidi, il coriandolo e il condimento. Mettete il cetriolo sui piatti da portata e distribuiteci sopra l'insalata. Per 4.

mix di noodles di riso

400g di noodles di riso secchi
 2 cucchiai di olio
 2 cucchiai di zenzero grattugiato
 1 cucchiaio di peperoncino in fiocchi
 3 filetti di pollo da 200g, affettati finemente
 6 cipollotti, affettati
 150g di fagiolini, mondati e tagliati a metà
 125ml di brodo di pollo
 2 cucchiai di succo di lime
 ½ cucchiaio di zucchero di canna
 1 cucchiaio di salsa di pesce
 165 ml di salsa di ostriche
 20g di coriandolo
 75g di arachidi tostate salate
 3 uova
 1 cucchiaio di olio di sesamo

Mettete in ammollo i noodles in una ciotola d'acqua bollente per 10 minuti finché si separano e sono teneri. Scolateli e tenete da parte. Scaldate un wok su fuoco alto. Versateci l'olio, aggiungete lo zenzero, il peperoncino e il pollo per circa 4 minuti o finché è leggermente dorato. Unite i cipollotti e i fagiolini e cuocete per altri 3 minuti. Unite il brodo di pollo, il succo di lime, lo zucchero, la salsa di pesce, la salsa di ostriche e i noodles e proseguite la cottura per altri 2 minuti, mescolando. Trasferite in una ciotola da portare in tavola e unite il coriandolo e le arachidi. Sbattete le uova con l'olio di sesamo in una ciotola media, versate il composto nel wok, ruotatelo per distribuire bene le uova e cuocete per 1 minuto. Togliete la frittata dal wok, affettate e servite sui noodles. Per 4.



insalata di noodles con tofu croccante



mix di noodles di riso

a

- agnello
 - agnello con salsa di fagioli neri all'aglio 70
 - pilaf speziato con agnello al cumino 62
- anatra
 - anatra arrosto con noodles all'uovo 74
 - insalata di anatra, noodles e peperoncini 82

b

- béchamel 44

c

- capelli d'angelo con gamberi all'aglio e limone 26
- casseruola di riso con pollo alla soia 54
- chili
 - salsa di pomodoro piccante 90
 - zuppa con noodles all'uovo e maiale piccante 70
- cocco
 - condimento al cocco 88
 - condimento cremoso al cocco 62
 - noodles con manzo e cocco 74
 - riso con pollo, lime e cocco 62
- condimenti
 - al cocco 88
 - al sesamo 84
 - alla senape 88
 - cremoso al cocco 62
 - vedi anche* salse + sughi
- crocchette di riso al parmigiano 50
- cuocere
 - i noodles freschi 17
 - i noodles secchi 17
 - il riso, metodo di assorbimento 18
 - la pasta fresca 16
 - la pasta secca 16

f

- farfalle con formaggio e barbabietole caramellate 26

fettuccine

- alla carbonara 42
 - con bietole e pancetta 38
- ## funghi
- risotto ai funghi 64
 - tagliatelle con panna, funghi e timo 34

g

- ## gamberi
- capelli d'angelo con gamberi all'aglio e limone 26
 - paella con gamberi 58
 - zuppa con noodles e gamberi 70

i

- ## insalate
- insalata di anatra, noodles e peperoncini 82
 - insalata di noodles con manzo, lime e cetrioli 82
 - insalata di noodles con tofu croccante 84
 - insalata di noodles e cetrioli 89
 - insalata di riso integrale ed erbe 58
 - insalata di spaghetti e pollo 34

l

- laksa di verdure 78
- lasagne 44
- linguine con prosciutto, piselli e ricotta 34
- lime
 - insalata di noodles con manzo, lime e cetrioli 82
 - riso con pollo, lime e cocco 62
- limone
 - capelli d'angelo con gamberi all'aglio e limone 26
 - condimento ai capperi e limone 88
 - riso pilaf con pollo, erbe aromatiche e limone 64

m

- ## maiale
- maiale e noodles thai 74
 - noodles al salto con maiale allo zenzero 82
 - riso al salto con maiale e cinque-spezie 54
 - zuppa con noodles all'uovo e maiale piccante 70
 - zuppa di noodles asiatica con maiale 78
- ## manzo
- insalata di noodles con manzo, lime e cetrioli 82
 - noodles con manzo e cocco 74
- metodo di assorbimento 18
- mix di noodles di riso 84

n

- noodles 66–85
 - cuocerli 17
- noodles al salto
 - noodles al salto con maiale allo zenzero 82
 - padellata di noodles e bok choy 78
- noodles soba al tè verde con verdure 70

o

- omelette di riso croccante 58
- orecchiette con melanzane arrostate e peperoncino 26

p

- paella con gamberi 58
- padellata di noodles e bok choy 78
- pancetta
 - fettuccine con bietole e pancetta 38
 - risotto al forno con pancetta e patate dolci 50
 - spaghetti con cannellini, rosmarino e pancetta 30
- pasta 22–45
 - cuocerla 16

pasta con broccoli al burro 42
 pasta con le vongole 38
 pasta con zucca, burro e salvia 38
 penne al pesto rustico 26
 pilaf
 pilaf speziato con agnello
 al cumino 62
 riso pilaf con pollo, erbe aromatiche
 e limone 64
 piselli
 linguine con prosciutto, piselli
 e ricotta 34
 risotto al forno con piselli
 e pancetta 58
 spaghetti con piselli, finocchio
 e menta 42
 pollo
 casseruola di riso con pollo
 alla soia 54
 insalata di spaghetti e pollo 34
 pollo thai con lime e citronella 82
 riso con pollo, lime e cocco 62
 riso pilaf con pollo, erbe aromatiche
 e limone 64
 zuppa thai di pollo piccante 78
 pomodoro
 rigatoni con chorizo e pomodoro 30
 salsa di pomodoro 89
 spaghetti con pomodoro e capperi 42

R

ragù
 ragù alla bolognese 89
 di vitello 89
 pasta al ragù di vitello 30
 rigatoni al forno con ricotta e spinaci 34
 rigatoni con chorizo e pomodoro 30
 riso 46–65
 cuocerlo 18
 sushi 21
 riso al salto
 riso al salto con maiale
 e cinque-spezie 54

riso al salto con uova e verdure 50
 riso thai al salto 50
 risotto
 classico 19
 crocchette di riso al parmigiano 50
 risotto ai funghi 64
 risotto al forno 20
 risotto al forno con pancetta
 e patate dolci 50
 risotto al forno con piselli
 e pancetta 58
 risotto al forno con zucca e feta 54

S

salmone in crosta di wasabi
 con noodles di riso 74
 salse + sughi
 béchamel 44
 salsa di pomodoro 89
 salsa di pomodoro piccante 89
 spaghetti
 insalata di spaghetti e pollo 34
 spaghetti burro e salvia 30
 spaghetti con cannellini, rosmarino
 e pancetta 30
 spaghetti con piselli, finocchio
 e menta 42
 spaghetti con polpettine 44
 spaghetti con trota affumicata,
 capperi e ricotta 38
 spaghetti con pomodori e capperi 42
 sushi
 cupolette di sushi 54
 dischi di sushi 62
 riso sushi 21
 sushi in barchette di lattuga 62

T

thai
 maiale e noodles thai 74
 pollo thai con lime e citronella 82
 riso thai al salto 50
 zuppa thai di pollo piccante 78

V

verdure
 laksa di verdure 78
 riso al salto con uova e verdure 50
 vitello
 pasta al ragù di vitello 30
 ragù di vitello 89

W

salmone in crosta di wasabi
 con noodles di riso 74
 spaghetti con cannellini, rosmarino
 e pancetta 30

Z

zuppe
 zuppa con noodles all'uovo
 e maiale piccante 70
 zuppa con noodles e gamberi 70
 zuppa di noodles asiatica
 con maiale 78
 zuppa thai di pollo piccante 78



Se pensavate che per voi pasta e riso non avessero più alcun segreto, non avevate ancora fatto i conti con la fantasia e la creatività di Donna Hay. E in più scoprirete la meraviglia dei noodles, esotici, buonissimi e assai semplici da preparare.



Guido Tommasi Editore
www.guidotommasi.it



15,00 € i.i.