



## SOMMARIO

INTRODUZIONE ..... 4

ANTIPASTI e *aperitivi* .....8

PRIMI .....60

CARNE .....150

PESCE .....190

PIZZE, FOCACCE e *torte salate* .....238

VERDURE e *legumi* .....282

DOLCI .....338

## UNA CUCINA FACILE, ANZI... FACILISSIMA

Quante volte, complici il poco tempo, la stanchezza o anche solo la mancanza di voglia, ci riduciamo alla solita pizza da asporto, al prodotto congelato, ad aprire una triste scatola ritrovata sul fondo della dispensa?

Niente di male, se succede una volta ogni tanto, ma alla lunga ci rendiamo conto che manca il **sapore di frutta e verdura fresche**, di qualcosa di preparato con **sapienza e passione**. Eppure cucinare qualcosa di appetitoso in poco tempo e con poca fatica è estremamente facile, se sai come farlo.

Cucinare facile, secondo il nostro libro, vuol dire **utilizzare pochi e giusti ingredienti**, solo quelli. Poi significa **ridurre gli sprechi, riutilizzare gli avanzi, ottimizzare i tempi...** la cucina facile, anzi facilissima, è quasi una filosofia di vita, ma è soprattutto **una filosofia che migliora la vita**.

Si associa spesso l'idea di cucina "facile" a piatti poveri di sapore, poveri di idee. Niente di più sbagliato, perché con i nostri consigli, l'esperienza dei nostri **chef**, ma soprattutto le **ricette giuste**, cucinare facile è il modo migliore non solo per **mangiare sano**, ma anche per **mangiare bene**.

## UNA CUCINA BUONA, SANA... MEDITERRANEA!

Facilissimo è un ricettario creato tenendo a mente le basi della nostra gastronomia, che sono soprattutto mediterranee. La semplicità e la praticità sono il punto fermo di questi piatti, che però sono sempre anche ricchissimi di gusto e di salute. Del resto, una cucina sana è spesso e volentieri una cucina semplice, essenziale. Dunque tutto torna! A voi non resta altro che accomodarvi ai fornelli e iniziare a sperimentare la cucina facilissima.

## LA DISPENSA

E la dispensa? Vi siete mai chiesti cosa non può mai mancare per organizzare, anche all'ultimo minuto e in pochi minuti, un pranzo o una cena di tutto rispetto? Ve lo diciamo noi. Se terrete in dispensa i seguenti ingredienti non rimarrete mai... a digiuno!

2 kg di farina bianca e/o integrale



1 confezione di lievito di birra secco



1 confezione di lievito per dolci



3 scatole di legumi (ceci, lenticchie, fagioli...)



3 scatolette di tonno, sgombrò, acciughe



1 barattolo di olive e capperi sotto sale



1 confezione di pelati o polpa di pomodoro



1 kg di riso per risotti, ½ kg di cereali misti



2 pacchi di pasta a piacere



1 pacco di cous cous



1 kg di sale fino, 1 kg di sale grosso



1 kg di zucchero



frutta secca



1 confezione di pangrattato



olio per frittura, olio evo, aceto balsamico



uova



1 litro di latte uht, 250 ml di panna uht



caffè, marmellata



sottaceti, spezie



erbe aromatiche, aglio, cipolle...



## 5 REGOLE D'ORO PER UNA CUCINA BEN ORGANIZZATA

Anche l'ambiente in cui cuciniamo fa la sua parte. Inutile risparmiare tempo e fatica con ricette superveloci quando poi perdiamo tempo proprio in cucina. Ecco le regole per una cucina organizzata secondo il metodo "facilissimo".

1

La regola d'oro è: **quante volte ti serve?** Disponi gli oggetti della tua cucina (**mestoli, forchettoni, bacinelle**, ecc.) secondo questo semplice criterio: la frequenza di utilizzo. Dunque metti oggetti e pentolame per l'uso di tutti i giorni in ripiani comodi e accessibili, riserva le mensole più alte e scomode agli oggetti poco comuni. Fai lo stesso con i cassetti: **posate, cavatappi, spelucchini** ecc., vanno nel primo cassetto, **tovaglie, tovagliette** ecc., possono aspettare... nei cassetti inferiori!

2

Frigo e congelatore **sempre in ordine!** Se le utilizzerai presto, per esempio, puoi tenere nell'apposito ripiano verdure già lavate e porzionate. Il congelatore è invece perfetto per conservare **pasta sfoglia, pane, semplici sughi al pomodoro, ragù o pesto.**

3

In cucina un **buon coltello fa davvero la differenza:** verifica che sia sempre affilato e a portata di mano, magari attaccato a una barra magnetica, o nell'apposito ceppo, che può fare anche design. Se invece tieni i coltelli nei cassetti, un coprilama fa al caso tuo.

4

**Sale, pepe, olio.** Ecco il trio degli inseparabili, che devono sempre essere a portata di mano; sale e pepe meglio se in contenitori vicino ai fornelli, apribili con una sola mano.

5

**Erbe e spezie**, queste sconosciute. Se sono poche, utilizza la stessa regola del "quanto lo usi": tieni in prima fila quelle che usi spesso, in seconda linea le meno frequenti. Se invece sei "spezie dipendente" e ne hai davvero tante, perché non provare con l'ordine alfabetico?

**P.S. Consiglio salutistico:** forse lo sapevi già, ma puoi diminuire la quantità di sale se utilizzi bene alcune erbe aromatiche e spezie come, per esempio, il **curry.**

## VASI IN VETRO IL LEGGENDARIO "CONTENITORE MIRACOLOSO"

Stiamo forse parlando di un utensile costoso, che ti semplificherà la vita a patto di spendere centinaia di euro? Niente affatto, stiamo parlando di semplici barattoli in vetro, autentici (e insospettabili) alleati contro la scomodità e le perdite di tempo in cucina.

Prima di tutto, quando rientri dalla spesa trasferisci pasta e riso dai pacchetti nei singoli barattoli. Potrebbe sembrarti una perdita di tempo, in realtà lo riacquisterai ogni volta che dovrai versare pasta, riso, sale, spezie, ecc., e non dovrai rovistare fra i pacchetti, aprirli, richiuderli con cura, ecc.

Inoltre il vetro è pratico e pulito, impedisce il formarsi delle "farfalline" e ti dice subito, a colpo d'occhio, quando un ingrediente sta per finire o, al contrario, se in fondo alla dispensa c'è qualche rimasuglio che rischia di essere dimenticato.

A proposito: se hai paura di scordarteli, ritaglia data di scadenza o tempo di cottura degli ingredienti e incollali sul barattolo. E se vuoi dare un tocco di classe (ma anche di praticità) alla cucina versa gli ingredienti simili fra loro in barattoli della stessa dimensione. Questo darà un senso di ordine alla cucina, ma anche un tocco di design.



## COSA NON È COMPRESO NEI 6 INGREDIENTI ?



Nei **sei ingredienti** del nostro libro non sono mai compresi quei pochi che tutti abbiamo in casa... o che dovremmo avere!

Semplicemente: un po' di **farina**, un pizzico di **sale** e **pepe**, un **filo d'olio**. Quando questi sono veri e propri "ingredienti", perché sono fondamentali per cucinare la ricetta e magari vanno usati in grandi quantità, sono invece indicati.