

TECNICI

GIANCARLO MORELLI

SPEZIE

SCEGLIERLE, CONSERVARLE E USARLE AL MEGLIO



italiangourmet

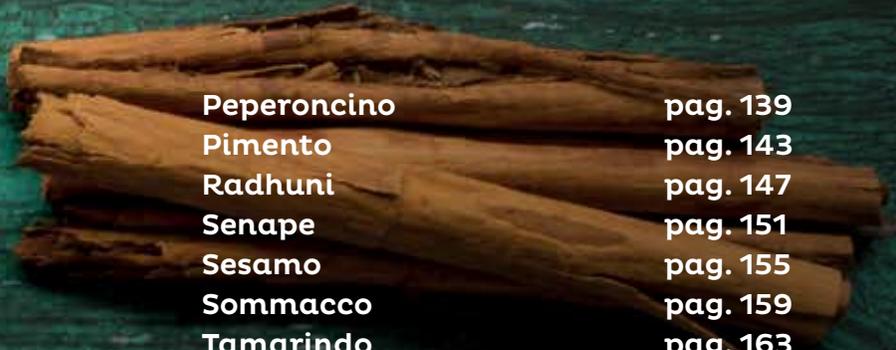


8	Introduzione
14	Le spezie in purezza
178	Le nischele di spezie
264	Indice alfabetico delle ricette

Le spezie in purezza

Ajowan	pag. 17
Aneto	pag. 21
Anice	pag. 25
Anice stellato	pag. 29
Anice verde o pimpinella	pag. 35
Cannella	pag. 37
Cardamomo	pag. 41
Chiodo di garofano	pag. 45
Coriandolo	pag. 49
Cumino	pag. 53
Curcuma	pag. 57
Curry (pianta del) o elicriso	pag. 61
Dragoncello	pag. 65
Fieno greco o trigonella	pag. 69
Galanga	pag. 73
Ginepro	pag. 77
Liquirizia	pag. 81
Macis	pag. 85
Menta	pag. 89
Nigella	pag. 93
Noce moscata	pag. 97
Papavero	pag. 101
Paprica o paprika	pag. 105
Pepe bianco	pag. 109
Pepe di Giava o cubebe	pag. 113
Pepe di Guinea o melegueta	pag. 117
Pepe di Sichuan	pag. 121
Pepe nero	pag. 125
Pepe rosa	pag. 129
Pepe verde	pag. 135





Peperoncino	pag. 139
Pimento	pag. 143
Radhuni	pag. 147
Senape	pag. 151
Sesamo	pag. 155
Sommacco	pag. 159
Tamarindo	pag. 163
Vaniglia	pag. 167
Zafferano	pag. 171
Zenzero	pag. 175



Le miscele di spezie

Adobo	pag. 181
Apicius	pag. 185
Assum	pag. 189
Baharat	pag. 193
Cajun	pag. 197
Chimichurri	pag. 201
Colorado	pag. 205
Curry	pag. 209
Garrigue	pag. 213
Gomasio o gomashio	pag. 217
Hara green masala	pag. 221
Madras masala	pag. 225
Malabar masala	pag. 229
Pepe creola	pag. 233
Ras el hanout	pag. 237
Tahiti	pag. 241
Tandoori masala	pag. 245
Tempero baiano	pag. 249
Thai curry	pag. 253
Vanilla rub	pag. 257
Za'atar	pag. 261





UNA PASSIONE CHE VIENE DA LONTANO

di Allan Bay

La genesi di questo libro è stata lunghissima, per spiegarla devo fare però una premessa.

Amo le spezie, tutte, da “sempre”. In casa da giovane c’era solo pepe, standard. Però i miei genitori erano gran viaggiatori che portavano mia sorella e me con sé, in giro per tanti Paesi. In Europa ma anche in Paesi come l’Egitto, l’Etiopia, dove mio padre aveva vissuto prima della guerra, Kenia, India e altri. In particolare, e relativamente alle spezie, due mi segnarono: Zanzibar, Natale 1963-64, che era un negozio di spezie a cielo aperto, grande produttore soprattutto di chiodi di garofano ma dove le spezie erano onnipresenti e dominanti. E poi la Turchia, un Paese che molto amo, dove sono poi tornato una decina di volte, dove nel 1966 amici turchi dei miei genitori mi fecero conoscere il

Bazar Egiziano di Istanbul: un luogo mitico, per chi ama le spezie è il Paradiso.

E quindi, avendo allora già capito che il bere e mangiare mi piacevano assai, anche se allora mai pensavo che sarebbero diventati un lavoro, a 20 anni feci il corso di sommelier all’Ais e incominciai a spadellare “seriamente”, e ad accumulare libri di cucina, di tutte le cucine del mondo.

E i miei piatti avevano sempre un po’ (spesso un po’ troppo...) di spezie. Il problema era trovarle, che a Milano allora erano rare. Quando amici andavano a Londra o a Parigi, ma anche a Nizza, dove era facile trovarle e comprarle, chiedevo loro di portarmele. Essendo tutte o quasi “di lunga durata”, accumulavo, senza temere che scadessero, per poi usarle.



Un viaggio inteso e profumato attraverso una selezione di spezie, in purezza o miscelate. Grani e polveri da ogni parte del mondo, raccontati dallo chef Giancarlo Morelli, coadiuvato dal sous chef Livio Pedroncelli (in questa immagine), in una narrazione avvincente che ne esalta provenienze, sfumature, utilizzi, abbinamenti e conservazione.

Di più: studiando all'Università Bocconi, nella quale poi mi sono laureato in storia economica, per un certo periodo pensai di fare una tesi sulle spezie, che a livello di commercio a lunga distanza sono state importantissime da almeno 4000 anni: ma sarebbe stata una tesi troppo complessa, da fare solo se poi avessi optato per la carriera accademica. Alla fine mi rifugiai in una più semplice sullo sviluppo ferroviario in Italia.

Comunque le conoscevo, di ciascuna usata facevo una scheda, mi documentavo sugli abbinamenti anche se allora era faticosissimo, non esisteva ancora Google, benedetta invenzione. Sia chiaro, facevo cose simili anche per gli altri ingredienti, ma le spezie avevano sempre un ampio spazio nel

mio cuore: altrettanto che il riso, chi mi conosce sa quanto valga per me questa concordanza...

Decenni dopo, il mondo era cambiato. Oramai a Milano trovare le spezie era facile e Google era di grande aiuto su come usarle.

E, casi della vita (anche se per anni mi ero occupato di editoria scientifica, medica e tecnica) incominciai a fare prima libri poi anche libroni di cucina, anche in questa collana.

E, affrontando i libri tecnici di Italian Gourmet, subito mi dissi: voglio fare un libro sulle spezie. Fare voleva dire curare: le amavo, le conoscevo ma non ero uno specialista del settore, quindi non ero all'altezza di scrivere delle schede semplici, concise e corrette sul come usarle, soprattutto se rivolte



a un target professionale. Quindi volevo trovare qualcuno che le conoscesse veramente bene, professionalmente, in grado di scrivere queste schede e poi un cuoco in grado di suggerirne l'utilizzo pratico, in ricette.

Trovare l'esperto fu lungo e difficile, sembrava impossibile, io non mi arrendevo ma non spuntava. Alla fine, un giorno, il buon Eugenio Medagliani organizza un evento nel suo negozio dove produttori di nicchia presentano i loro prodotti. C'era un banchetto presidiato da Donato Maria De Amici e da sua moglie Cristina. Donato faceva un altro mestiere ma era talmente appassionato di spezie, anzi erano, Cristina lo era altrettanto, che avevano aperto una società, Sale e Sali, che le importava e le distribuiva. Incominciammo a parlare, raccontai loro del mio progetto, andammo avanti un po' travolti dalla comune passione, continuammo anche a cena. Alla fine chiesi a Donato: ma se trovo un cuoco bravo che poi le utilizza le spezie, tu mi scrivi le schede? Ma certo! fu la risposta.

La prima cosa che facemmo, in breve tempo, fu di selezionare le spezie e le miscele di spezie, da inserire nel libro. Sono migliaia, quindi dovevamo selezionare quelle che, a parere condiviso, erano le più adatte da proporre: partendo ovviamente da quelle più vendute ma poi da quelle che reputavamo appunto "le più adatte", qualunque cosa voglia

dire. Donato voleva sempre aggiungerne altre, io, che volevo evitare un libro da 1000 pagine che sarebbe risultato invendibile, ero per limitare. Alla fine il compromesso fu trovato con 40 spezie in purezza e 21 miscele. Però gli dissi: aspetta a stendere le schede, devo trovare un cuoco che accetti questa sfida, poi procediamo.

Dopo tanti contatti e incontri, il cuoco lo trovai: era Giancarlo Morelli. Lo conoscevo fin da quando lavorava al Golf di Monticello, dove mi portò un'amica, poi lo vidi di più quando aprì Il Pomiroeu a Seregno.

Contrariamente a moltissimi altri cuochi, con i quali ho un rapporto sostanzialmente professionale, avendo amici comuni ne diventai anche amico: al punto che un bel giorno partimmo in 6, in 2 auto, guidando a turno, per andare in Catalogna, esattamente a Roses, dove si vociferava che ci fosse un giovane, bravissimo cuoco, Ferran Adrià...

Poi ha aperto a Milano e si è imbarcato in altre iniziative, anche agricole, anche nel lontano Perù, Paese che ama. Più vulcanico non si può.

Quando gli proposi di progettare le ricette di questo libro, per un attimo vacillò: era veramente complesso e faticoso progettare dei piatti così profumati. Coinvolse anche il suo bravissimo secondo, Livio Pedroncelli, che si innamorò del progetto: mi permetto di dire che senza Livio il



libro sarebbe comunque stato fatto, ma pubblicato almeno 1 anno dopo. Grazie, Livio. E alla fine lo sventurato disse: ok.

Il tutto piacque ad Antonella Proveti, che cura i libri di Italian Gourmet, mio alter ego presso l'editore, quindi la persona con la quale battibecco, che mi diede il via libera. A questo punto, ma rapidamente, Donato mi scrisse le 61 schede, che mandai loro, il progetto partì e le ricette incominciarono ad arrivare. Bravissimi, avevano capito al meglio lo spirito del libro, quindi proposte mai troppo complesse, rifattibili da tutti i cuochi di buona volontà, arricchite da profumi che molti non conoscono. Poi l'editing della inflessibile Rosita Ghidini Bosco, poi come d'abitudine le foto di Manuela Vanni, alla fine, impaginato da Luca Ballirò, l'edi-

ting finale di Davide Piretti e di Denise Frigerio.

E dato che comunque uno zampino volevo metterlo nel testo, al di là della curatela, quando vidi che molte delle pagine dove c'erano le schede di Donato, inevitabilmente alcune più lunghe e altre più corte, avevano spazi vuoti, mi "offrì" ma con forte determinatezza di completarli con delle mini-schede, sostanzialmente mie ricette, delle mie esperienze con quelle spezie.

E oggi continuo a usarle, più che mai. Per fare le foto delle spezie che trovate, foto fatte a casa mia da Manuela, Donato mandò le buste sottovuoto delle spezie citate nel libro, appunto da fotografare. Fatte le foto, gli dissi che gliele rimandavo, lui rispose: Ma no, te le regalo. Mai avuto così tante spezie per giocare.



GIANCARLO MORELLI

Giancarlo Morelli è di origine bergamasca, ha studiato alla Scuola Alberghiera di San Pellegrino Terme. A 17 anni diventa junior chef di una nave crociera, un'esperienza che lo ha formato mettendolo a contatto di colleghi di brigata di tutto il mondo e di clienti di tutto il mondo, insegnandogli il trucco vincente per essere un bravo cuoco e poi chef: rigore e disciplina.

Al rientro stage da Bernard Loiseau, dei fratelli Troisgros e da Roger Verger: ovvero la Grande Cuisine, sia pur modernizzata come è giusto che sia.

Al ritorno in Italia diventa subito chef al ristorante del Golf Club di Monticello. A seguire il Pomiroeu a Seregno, nel 1993. Intanto si innamora del Perù e di quella cucina, meno conosciuta di quanto sarebbe giusto; tante volte se

lo chiami ai ristoranti le risposta è: sta in Perù. Nel 2017 apre due ristoranti nell'Hotel VIU di Milano, uno, più di gamma, che si chiama il Morelli, con una meravigliosa e ambita chef's table in cucina, e uno, che si chiama Bulk, che è un bar bistrot. E nel 2012 il Phi Beach, che porta la sua cucina in Costa Smeralda.

Più innumerevoli consulenze un po' dovunque. Comunque, dovunque opera e presta la sua consulenza, la linea guida resta la stessa: una proposta sostanzialmente classica, ovviamente addolcita dalle esigenze del mondo moderno, tanta attenzione alla progettazione certosina dei piatti, tanta bravura nello scegliere i collaboratori, tanta capacità di organizzare il lavoro della brigata, tanta passione e tantissima voglia di lavorare.



CAP

01

LE SPEZIE
IN PUREZZA



ANICE STELLATO



Dell'anice stellato (stelle di solito a 8 punte), dal sapore simile a quello dell'anice verde, ma più forte e intenso, si usano i frutti (i pericarpi, le loro pareti), che sembrano – ma non sono – semi, soprattutto in Oriente, per zuppe di carne ma non solo.

In Tailandia e nell'India del Sud entra nella composizione del curry e del garam masala. È ottimo anche nel tè freddo.

È oltremodo bello a vedersi: ricorda i dolci natalizi e il vin brulé (o più correttamente vin brûlé), dove fa da protagonista. Compra se ti è possibile i frutti interi, che hanno un aroma più intenso, integri e non macchiati. L'anice è ottimo negli stufati di carne e di pesce.

PER
USARLA
AL
MEGLIO

MACINA O PESTA I
FRUTTI INTERI AL
MOMENTO DELL'USO
E INSERISCILI
NELLE MARINATE
O ALL'INIZIO DELLA
COTTURA.

AGGIUNGI I FRUTTI INTERI DURANTE LE LUNGHE
COTTURE E, COME DETTO SOPRA, NEL VIN
BRULÉ, MA RICORDA DI TOGLIERLI PRIMA DEL
SERVIZIO. AGGIUNGOLO IN POLVERE NEGLI
IMPASTI E ALLA FINE DELLE COTTURE.

I CONSIGLI DI ALLAN

Una spezia forte, diciamo pure meno facile da utilizzare di altre. Mi piace preparare una salsa al vino con anice stellato, dai tanti usi. Ecco come si fa. In una casseruola prepara un roux con 50 g di burro e 50 g di farina a pioggia, mescolando comme il faut. Spegni e fai intiepidire. Intanto metti 1 dl di vino bianco o meglio rosato e 6 dl di brodo vegetale concentrato in una casseruola, unisci 1 o 2 stelle di anice stellato ben pestate, 2 chiodi di garofano e 1 stecca di cannella, fai restringere della metà e filtra. Rimetti il roux sul fuoco. Mescolando continuamente versa il brodo aromatizzato ben caldo, a filo, nel roux, aggiungi 2 cucchiari di soffritto di scalogno e prosegui con la cottura per circa 10 minuti, fino ad avere una salsa cremosa. Unisci 100 g di panna da montare, regola di sale.

ANICE STELLATO

LE RICETTE



ZUPPA DI FUNGHI PORCINI E ANICE STELLATO

INGREDIENTI

Porcini freschi	400 g
Porcini secchi	50 g
Patate	200 g
Scalogno	80 g
Anice stellato	3 bacche
Burro	
Olio evo	
Sale	

Monda i funghi eliminando la parte terrosa e passali con uno straccetto umido. Conserva crude le parti più sode e taglia il resto a fettine. Fai un brodo con gli scarti e una bacca di anice stellato. Lascia ammolare i funghi secchi in acqua tiepida per 20 minuti. In una casseruola riunisci olio, burro e lo scalogno. Aggiungi le patate pelate e tagliate a cubi, i porcini ammolati e i porcini freschi. Lascia rosolare e copri a filo con il brodo di funghi. Cuoci per 30 minuti poi frulla e regola di sale. Servi la crema ottenuta ben calda guarnita con i porcini crudi tenuti da parte tagliati sottili e le rimanenti bacche di anice stellato in polvere.

RAVIOLI DI PECORINO, ANICE STELLATO E MANDORLA

INGREDIENTI

PER LA PASTA FRESCA

Farina 00	500 g
Tuorli	3
Uova intere	3

PER IL RIPIENO

Pecorino	200 g
Ricotta vaccina	200 g
Tarassaco	100 g
Anice stellato in polvere	5 g
Sale, pepe	

PER SERVIRE

Burro	
Mandorle a filetti tostate	40 g

Impasta in planetaria la farina, i tuorli e le uova fino a ottenere un impasto liscio. Fallo riposare in frigorifero per 1 ora. Mescola la ricotta con il pecorino grattugiato, 3 g di anice stellato, 5 g di sale e una spolverata di pepe. Monda il tarassaco, ripassalo in padella con un filo di olio per 4 minuti. Tritalo e uniscilo al composto di ricotta e pecorino. Tira la pasta molto sottile allo spessore di 1 mm e ricava dei quadrati di 6 cm. Disponi al centro di ogni quadrato una nocciola di ripieno e chiudi a triangolo (o come preferisci) per formare i ravioli. Cuocili così confezionati in abbondante acqua salata per 4 minuti.

SERVI CON PECORINO GRATTUGIATO, BURRO SPUMEGGIANTE AROMATIZZATO CON L'ANICE STELLATO IN POLVERE RIMASTO E GUARNISCI CON LE MANDORLE A FILETTI.





CUMINO



Nota anche come cumino romano, anche se nel mondo è conosciuto con nomi diversi, è originario della Siria e da sempre molto diffuso in tutti i paesi del bacino del Mediterraneo. Appartiene alla stessa famiglia di sedano, prezzemolo, aneto, carota, pastinaca, cerfoglio e ajowan e se ne usano i frutti, chiamati semi.

Non è da confondere con il cumino del Kashmir o cumino nero, con il quale ha in comune solo l'omonimia, che è originario dell'India e i cui frutti tostati hanno il sapore della nocciola. Il cumino romano possiede invece un odore dolciastro e pungente, nonché un sapore amaro dato dalla sua alta concentrazione di oli. I semi di cumino sono molto usati nella cucina indiana, entrano infatti nella composizione del curry, allo stesso modo sono usati in Africa, nella cucina messicana dove diventa l'ingrediente di una varietà di guacamole e di chili. In Europa non è usato frequentemente tranne che per aromatizzare pani e formaggi.

I CONSIGLI DI ALLAN

Col cumino Marcelina Car, brava chef e creativa, fa una salsa, che io chiamo salsa Marcelina, lei dice che è di "ispirazione" marocchina. Tutto a crudo. Per 4 persone. Pela 4 arance, la scorza di 2 arance sbollentalà 3 volte come si fa per una marmellata. Trita la scorza, unisci poca salsa di soia poco salata, poco vermut dry, la polpa tritata delle 4 arance, 1 manciata di olive nere denocciolate e tritate, (poco) coriandolo tritato, (tanto) cumino pestato, il succo di mezzo limone e 1 giro di olio di sesamo. Ideale per pesce e carne bianca cotti al vapore.

PER
USARLO
AL
MEGLIO

PUOI USARE
I SEMI INTERI
PER LE LUNGHE
COTTURE; PESTATI
GROSSOLANAMENTE
NELLE MARINATURE
E NELLE INFUSIONI
A CALDO O A
FREDDO E NELLE
LUNGHE COTTURE,
INSERENDOLI
ALL'INIZIO.

USALI IN POLVERE PER COTTURE BREVI E AL
TERMINE DELLA COTTURA. PUOI TOSTARE I
SEMI E UTILIZZARLI INTERI O POLVERIZZATI
CON LE STESSA MODALITÀ DEI SEMI IN NATURA.

CUMINO

LE RICETTE



MAIALE AL MIELE CON CAVOLO AL CUMINO

INGREDIENTI

Costine di maiale	1 kg
Aglione	1 spicchio
Paprica in polvere mista tra affumicata, piccante dolce	10 g
Pepe in grani	5 g
Rosmarino	1 rametto
Miele millefiori	50 g
Peperoncino secco piccante	1
Cavolo cappuccio	400 g
Zucchero e zucchero di canna	20 g
Cumino	10 g
Aceto bianco	
Burro	
Olio evo	75 g
Salsa di soia	50 ml
Sale	15 g

Prepara una miscela con l'olio, la salsa di soia, il miele, lo zucchero e il sale. Unisci il rametto di rosmarino sfogliato, il peperoncino secco sbriciolato, la paprica, il pepe pestato e l'aglio tagliato a rondelle. Mescola e irrori con la miscela le costine di maiale. Lasciale marinare in luogo fresco per 4 ore.

Taglia il cavolo cappuccio molto finemente e saltalo in padella con il burro. Sfuma con aceto bianco, regola di sale e lascia cuocere a fuoco dolce per 1 ora.

Cuoci le costine al barbecue a 160° per 3 ore. Servile accompagnate con il cavolo che avrai condito con il cumino in polvere.

CAROTE, UVETTA E CUMINO

INGREDIENTI

Carote nere	4
Carote gialle	400 g
Uvetta	100 g
Cumino semi	10 g
Alloro	2 foglie
Scalogno	150 g
Aceto bianco	70 g
Zucchero	40 g
Vino bianco	100 g
Burro	
Olio evo leggero	
Sale, pepe	

Sbuccia le carote nere. Sbuccia le carote gialle e spezzettale. In una padella fai soffriggere lo scalogno tritato in burro e olio. Unisci le carote sia intere sia spezzettate e falle rosolare dolcemente, avendo cura di dorare uniformemente quelle intere. Aggiungi l'aceto, il vino bianco, lo zucchero, l'uvetta e le foglie di alloro e lascia cuocere per 30 minuti. Regola di sale e di pepe e unisci i semi di cumino pestati. Prosegui la cottura ancora per 2 minuti per insaporire. Togli le carote intere e frulla le carote spezzettate con un filo di olio per ottenere una crema abbastanza densa.

PER SERVIRE, NAPPA IL PIATTO CON UNA GENEROSA CUCCHIAIATA DI CREMA DI CAROTE GIALLE E ADAGIA SOPRA LA CAROTA NERA INTERA. GUARNISCI CON L'UVETTA, QUALCHE FOGLIOLINA O GERMOGLI A PIACERE, IRRORA CON IL FONDO DI COTTURA E SERVI.





GINEPRO



È una tra le bacche edibili più note e amate sin dall'antichità, di una pianta ricca di diverse specie della famiglia dei cipressi.

Di origine mediterranea, è usata nelle cucine di tutto il mondo, spesso come sostitutivo del pepe nero. Il suo sapore acre e acidulo la rende regina nella cottura della selvaggina, nell'affumicatura e preparazione degli insaccati ed è l'ingrediente base nella preparazione di un distillato fondamentale come il gin e di un liquore, il genepi.

I CONSIGLI DI ALLAN

Ricordi di sauerkraut e di ginepro. 30 anni fa, in Germania, in 4 amici. In una trattoria di campagna in stile Hänsel e Gretel, la cameriera in costume tipico ci suggerisce caldamente un piatto unico: sauerkraut. Lo ordiniamo. Mezz'ora dopo arriva un carrello con una teglia enorme coperta da quattro dita di crauti e sopra pancetta, costine, wurst, carré e quant'altro, in dosi che state già immaginando, con un mare di bacche di ginepro. La cameriera annaffia il tutto con sekt, lo spumante tedesco. Beh, ci siamo messi di buzzo buono e... abbiamo finito il tutto. Ogni tanto, però, sogno ancora quel piatto, soprattutto il ginepro.

PER
USARLA
AL
MEGLIO

I FRUTTI POSSONO
ESSERE UTILIZZATI
SIA FRESCHI SIA
SECCHI DOPO
AVERLI PESTATI
GROSSOLANAMENTE
PER LE MARINATE E
LE GRIGLIATE.

PUOI MESCOLARE I FRUTTI FRESCHI CON
IL BURRO E UN POCO DI PEPE E INSERIRE
IL COMPOSTO SOTTO LA PELLE DELLA
SELVAGGINA DA PENNA O FARCIRLA PER DARE
SAPORE E MORBIDEZZA. IL LEGNO E LE FOGLIE
DEL GINEPRO SE BRUCIATE NEL BARBECUE
CONFERISCONO UN AROMA MOLTO DELICATO
E ADATTO ALLE GRIGLIATE.

GINEPRO

LE RICETTE

MONTEBIANCO CON
MERINGA AL GINEPRO

INGREDIENTI

Castagne congelate	500 g
Latte	
Zucchero	80 g
Miele	30 g
Anice stellato	1 bacca
Vaniglia	1/2 bacca
Cannella	1 stecca
Panna	125 g

PER LA MERINGA

Zucchero	200 g
Zucchero a velo	200 g
Albume	200 g
Ginepro	5 g

Monta l'albume in planetaria fino a che sarà fermo. Unisci lo zucchero in tre volte sempre montando, poi aggiungi lo zucchero a velo a mano con una spatola e quindi il ginepro tritato. Stendi la meringa a un'altezza di 3 mm sul silpat e cuoci in forno ventilato a 80° per 2 ore. Ricavane delle cialde a piacere.

Cuoci le castagne con il latte, il miele, lo zucchero, la cannella, l'anice stellato e la vaniglia per 40 minuti a fuoco moderato. Scola le castagne dal latte, elimina le spezie e passale al tritacarne per 2 volte. Monta la panna.

Forma con lo schiacciapastate degli spaghetti di castagne direttamente sul piatto. Guarnisci a piacere con la panna montata e accompagna con cialde di meringa.

LOMBINO DI CERVO AL
GINEPRO E RAPA ROSSA

INGREDIENTI

Carré di cervo da 1,2 kg	1
Rape rosse medie	4
Ribes rosso	80 g
Scalogno	80 g
Ginepro	10 g
Polline di castagno	10 g
Funghi porcini secchi	10 g
Erbe aromatiche a piacere	
Alloro	1 foglia
Burro	80 g
Zucchero	
Sale grosso, sale, pepe	

Monda molto bene le ossa del carré dal grasso. Mescola del sale con 5 g di zucchero ed erbe aromatiche a piacere tritate, lo scalogno tagliato a fettine e con il composto cospargi la carne. Lasciala marinare per 20 minuti. Cuoci 2 rape al sale grosso in forno a 160° gradi per 1 ora, poi tagliale a brunoise piccola come per una tartare. Centrifuga le rape rimaste e fai ridurre il succo ottenuto del 60% con 20 g di zucchero e una foglia di alloro. Unisci la riduzione alla tartare di rapa, aggiungi il ribes rosso e lascia macerare per 1 ora. Aromatizza il burro morbido con la metà delle bacche di ginepro tritate o pestate fini. Frulla il ginepro rimasto con il polline di castagno e i funghi secchi per ottenere una polvere. Cuoci il carré alla brace per 40 minuti, spennellandolo con il burro al ginepro. Lascia riposare a 63° per 10 minuti poi ripassa alla brace per 2 minuti.

SERVI CON LA COMPOSTA DI RAPA E RIBES E SPOLVERIZZA CON LA POLVERE DI POLLINE AL GINEPRO E FUNGHI.



ZAFFERANO



È il pistillo, stimma del Crocus Sativus, una pianta sterile della famiglia delle Iridacee, la stessa dei gladioli, originaria dell'isola di Creta. Il Crocus raggiunge al massimo 30 cm ed è costituito da un bulbo di circa 5 cm di diametro, dal quale si sviluppano tre gemme e tre getti che si trasformano in foglie e fiori.

Dal fondo del bulbo sale uno stilo giallo che fuoriesce dalla base del fiore e si divide in 3 stimmi dal caratteristico colore arancio. Dagli stessi stimmi raccolti e fatti seccare nasce dunque la spezia da sempre usata per insaporire e colorare. Lo zafferano è una tra le spezie più antiche conosciute e apprezzate, che non ha una storia certa ma molti tasselli che ne testimoniano l'eccezionalità. Le prime tracce del suo utilizzo (come colorante, ma forse non solo) risalgono a 50 mila anni fa, e l'uso alimentare è documentato nella cucina sumera.

Viene citato nell'Iliade di Omero come uno tra i fiori che componevano il letto di Zeus. Molti altri gli usi testimoniati: colorante naturale per i capelli, per le fasce delle mummie, per l'acqua delle terme nell'antica Roma che con la sua caduta ne determina la scomparsa della coltura. Dobbiamo arrivare alla civiltà araba perché lo zafferano venga reintrodotta attorno al IX secolo. In Italia la spezia ritorna ufficialmente nel Trecento, quando il frate domenicano Domenico Santucci, allora membro dell'inquisizione, la importò dalla Spagna e ne iniziò la coltivazione e la produzione a Navelli, in Abruzzo. Da allora l'Abruzzo è una zona di alta produzione, ma molte sono le realtà che grazie al microclima favorevole

hanno introdotto la cultura del Crocus in molte regioni d'Italia, come la Sardegna, la Liguria, il Friuli, la Valle d'Aosta proprio ai piedi del Monte Bianco. Lo zafferano è in assoluto l'aroma più pregiato e costoso al mondo e, come sempre accade per i migliori, è oggetto di copie e falsificazioni, con l'aggiunta di curcuma o cartamo, detto falso zafferano. Esiste a tal proposito una regola che sbugiarda le adulterazioni: prova a strofinare un poco di polvere sulle dita, se lascia il rosso è vero, se lascia il giallo è finto. È una spezia molto ben colorata, davvero elegante e raffinata, con un aroma fine e delicato. Il suo odore caratteristico ricorda lo iodio con qualche richiamo al fieno. Il suo sapore è leggermente amaro e aromatico, intenso, simile ai funghi e al miele, con leggere note metalliche.

Lo zafferano, da sempre da sempre usato in tutto il mondo, ha fatto la storia di molta cucina della tradizione, basta menzionare alcuni piatti simbolo: il risotto alla milanese, la bouillabaisse provenzale, la paella spagnola. A prescindere dai problemi di costo e di reperibilità, possiede un patrimonio gustativo ancora tutto da esplorare, che sorpassa di gran lunga il suo utilizzo canonico con carni, verdure, pesce, riso, uova, oli e burri aromatizzati, pani e focacce.

ZAFFERANO

LE RICETTE



RAVIOLI DI RISO CON CRÈME BRULÉE DI PARMIGIANO E ZAFFERANO

INGREDIENTI

Farina forte	200 g
Farina di riso	300 g
Acqua	200 g
Panna	1 l
Parmigiano Reggiano	150 g
Tuorli	10
Zucchero di canna	
Zafferano in polvere	0,5 g
Pistilli di zafferano	12
Noce moscata	
Olio evo	
Sale, pepe	

Impasta le farine con l'acqua fredda, fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.

Fai riposare in frigorifero per 1 ora.

In una casseruola porta la panna a 80°. Batti i tuorli con il formaggio e una punta di noce moscata, regola di sale e di pepe. Unisci al composto di tuorli la panna e lo zafferano. Filtra, versa in una placca e cuoci a vapore a 90° per 35 minuti. Lascia raffreddare, cospargi con zucchero di canna e "brucia" con il cannello. Frulla la crème brulée ottenuta e unisci i pistilli. Metti a rapprendere in frigorifero.

Stendi l'impasto con la sfogliatrice al livello molto sottile e coppa dei cerchi di 6 cm di diametro. Farciscili con la crème brulée e chiudili a mezzaluna, arricciando i bordi.

Cuoci i ravioli a vapore e saltali in padella con un filo di olio per renderli croccanti.

ZUPPETTA DI VONGOLE, ZAFFERANO E BROCCOLI

INGREDIENTI

Vongole veraci	1 kg
Broccoli	300 g
Cuscus	250 g
Acqua	125 g
Scalogno	80 g
Aglione	2 spicchi
Peperoncini piccanti	2
Prezzemolo	3 gambi
Vino bianco	150 g
Pistilli di zafferano	10
Zafferano in polvere	0,5 g
Burro	40 g
Olio evo	80 g

Spurga le vongole in acqua e sale per 1 ora, poi battile, elimina quelle rotte e sciacquale sotto acqua corrente. Versa 20 g di olio in una casseruola e unisci i gambi di prezzemolo, 1 spicchio di aglio e il peperoncino. Aggiungi le vongole, bagnale con il vino e copri. Cuoci a fuoco alto fino a quando non si aprono, ci vorranno circa 4 minuti. Scolale e mettile in una placca. Filtra il liquido di cottura attraverso un colino fine e tienilo da parte. Mondala i broccoli e ricavane delle rosette. Sbollentale per 2 minuti e raffreddale in acqua e ghiaccio. Porta a bollire l'acqua con 20 g di olio e il burro. Versala sul cuscus e lascia riposare fino al raffreddamento. Sgrana il cuscus con le mani. In una casseruola fai brasare con un filo di olio lo scalogno tritato e lo zafferano che lascerai tostare per esaltare il suo aroma. Aggiungi il liquido delle vongole, porta a bollire e montalo al mixer con l'olio rimasto per ottenere una salsa e completa con i pistilli.



Regola di sale. In una padella rosola i broccoli con un filo di olio e uno spicchio di aglio, unisci il cuscus e rosolalo fino a renderlo croccante.

**COMPLETA CON LE VONGOLE
SGUSCIATE E IRRORA
CON LA SALSA ALLO ZAFFERANO.**





CAP

02

LE MISCELE DI SPEZIE

APICIUS



COMPOSIZIONE:

ZENZERO, ANICE, PEPE BIANCO, PEPE NERO, MAGGIORANA, PREZZEMOLO,
TIMO, ZAFFERANO (PREFERIBILMENTE MACINATI FINI).

Marcus Gavius Apicius, detto Apicio, fu un gastronomo e cuoco romano.

Epicureo convinto per vocazione, edonista per missione e bongustaio per passione, fu un ricercatore raffinato ed esteta della cucina, oltre che un grande amante del lusso estremo.

Visse durante il periodo dell'imperatore Tiberio e la sua opera costituisce la principale e più completa fonte sulla cucina di Roma antica. A lui, ormai quasi con certezza, viene fatto risalire il primo trattato storico-moderno di cucina, *De re coquinaria*: 10 libri redatti postumi da altri, dai quali emerge l'importanza del condimento in cucina. Questa miscela storica di sua creazione, in uso ai suoi tempi presso le famiglie patrizie, ne è la testimonianza.

I CONSIGLI
DI
ALLAN

C'è un piatto che faccio volentieri con l'apicius: sono le cozze. Per 1. Scalda un wok con 1 giro di olio di vinacciolo, a fuoco allegro. Prendi 1 kg di cozze, ben mondate e sciacquate, e mettile nel wok. Aggiungi 1 bicchiere di vino bianco, copri e fai aprire per 2 minuti o poco più, devono essere tutte aperte. Unisci 2 o più cucchiariate di apicius, mescola, copri e cuoci ancora per 30 secondi. Regola eventualmente di sale. Leva, porta in tavola e fai mangiare con le mani dalla casseruola, ovviamente appena le cozze non saranno più roventi. Per il sughetto che avanza, scarpetta con buon pane morbido.

PER
USARLA
AL
MEGLIO

USALA PER DARE
CARATTERE AI PRIMI
PIATTI DI PASTA,
RISO E LASAGNE.
AROMATIZZA OLI,
BURRI E ACETI
E ARRICCHISCI
IL GUSTO DELLA
CUCINA VEGANA.

OTTIMA CON OGNI TIPOLOGIA DI PESCI,
CROSTACEI E MOLLUSCHI. PERFETTA PER
ARRICCHIRE I CUSCUS, LE UOVA, IL MIELE, I
FORMAGGI, I BRODI E LE ZUPPE, I TIMBALLI E LE
TORTE SALATE. USALA NELLE MARINATURE SIA
SECCHIE SIA UMIDE E PER IL DOPO FRITTURA.

APICIUS

LE RICETTE



CALAMARO MARINATO ALL'APICIUS E MAIONESE DI CAROTA

INGREDIENTI

Calamari	4
Carote	300 g
Aglio	2 spicchi
Prezzemolo	2 gambi
Scalogno	80 g
Peperoncino	1
Germogli di spinacio	
Brodo vegetale	
Apicius	5 g
Limone	1
Olio evo	100 g
Sale, pepe	

Pulisci ed eviscera i calamari e mettili a marinare con l'olio, l'aglio, i gambi di prezzemolo, la buccia di limone e l'apicius per 30 minuti.

Monda le carote, pelale, tagliale a cubetti e falle rosolare con lo scalogno tritato. Bagna con brodo vegetale, portale a cottura e frullale per ottenere una crema liscia e omogenea. Monta la crema di carote con il succo del limone, il peperoncino e olio evo a filo come per una maionese. Regola di sale.

Scotta i calamari alla brace per pochi minuti e condiscili con sale e pepe.

Servili con la maionese di carota, guarnendo con germogli di spinacio.

RISOTTO AL LATTE DI MANDORLA, APICIUS E CAMELLO DI BIRRA

INGREDIENTI

Riso Carnaroli	360 g
Brodo vegetale	
Birra bionda	330 g
Latte di mandorla	
Parmigiano Reggiano grattugiato	
Zucchero	50 g
Apicius	10 g
Burro	
Sale	

Riduci la birra con lo zucchero e 5 g di apicius del 60%, fino a ottenere il caramello di birra.

Procedi poi come per un classico risotto alla parmigiana, unendo man mano il brodo vegetale e il latte di mandorla da metà cottura. Regola di sale.

MANTECA CON IL BURRO E IL FORMAGGIO E SERVI CON L'APICIUS RIMASTO SETACCIATO DA UN COLINO FINE; TERMINA CON LA RIDUZIONE DI BIRRA.





HARA GREEN MASALA



COMPOSIZIONE:

MENTA, CORIANDOLO, CURCUMA, CARDAMOMO, FIENO GRECO, AGLIO, ZENZERO, PEPERONCINO, CHIODI DI GAROFANO, CIPOLLA, SALE.

Nota anche con il nome di masala verde, è una miscela fresca, leggera, dolce ma contemporaneamente saporita, un vero gioiello culinario dal colore verde.

È originaria del Bangladesh e popolarissima nella sua cucina di gamberi, pesce e pollo. Famoso è il suo uso nella marinatura del pesce, che viene poi avvolto in foglie di banano e cotto al vapore. L'hara green masala è una miscela antica, dal carattere forte ma dal dna culinario davvero moderno, adatto alla cucina d'avanguardia e di sperimentazione di tutto il mondo.

PER
USARLA
AL
MEGLIO

È PERFETTA NEL
BINOMIO FELICE CON
IL LATTE DI COCCO
PER SPEZZATINI DI
POLLO E DI PESCE
E PER LA CUCINA DI
VERDURE.

OTTIMA NELLE MARINATURE SECHE E UMIDE
IN AGGIUNTA DI YOGURT, LATTE DI COCCO O
OLIO E SUCCO DI LIMONE.

I CONSIGLI
DI
ALLAN

Una salsa universale piccante. Prendi 400 g di peperoni poco piccanti come sono i friggirelli, mondali e spezzettati. Unisci 600 g di verdure miste spezzettate come cipolle, sedano, carote, patate e bucce lavate di patate, topinambur, guaine di finocchi, verza sbollentata per 5 minuti, zucca, bucce e semi di zucca, sedano rapa e bucce di sedano rapa, le foglie esterne della lattuga, baccelli di piselli, gambi di asparago, erbetto, fagiolini, coste, rape, pastinaca, erbe aromatiche (timo, maggiorana, origano, salvia, rosmarino), funghi freschi e funghi secchi con la loro acqua di ammollo, erbe selvatiche (ortica, borragine) e altre. Stufale con acqua e vino per 1 ora, poi scolale, frullale e arricchisci con 2 o più cucchiaini di masala, sala se necessario. Serve a legare un'infinità di piatti.

HARA GREEN MASALA

LE RICETTE



POLPETTINE DI CECI AL HARA GREEN MASALA E YOGURT

INGREDIENTI

Ceci secchi	400 g
Yogurt naturale	150 g
Cipolle bianche	100 g
Sedano	80 g
Carote	120 g
Tahina	40 g
Uova	2
Pangrattato	
Alloro	2 foglie
Limoni	2
Erba cipollina	10 g
Coriandolo	10 g
Prezzemolo	10 g
Brodo vegetale	
Hara green masala	30 g
Olio evo	
Olio di semi	
Sale, pepe	

Metti in ammollo i ceci in acqua fredda per 24 ore. In una casseruola rosola la cipolla, il sedano e la carota tritati nell'olio evo insieme all'alloro. Unisci i ceci, copri a filo con il brodo vegetale e portali a cottura.

Scola i ceci dall'acqua di cottura e frullali al cutter per ottenere un composto asciutto.

Condisci con l'hara green masala, il coriandolo e il prezzemolo tritato, unisci la tahina e il succo dei limoni e mescola.

Forma delle piccole polpette del peso di 25 g l'una e falle riposare in frigorifero. Passale nelle uova leggermente battute e poi nel pane grattugiato e friggile in olio di semi a 180° fino a doratura.

Mescola lo yogurt con un pizzico di sale, l'erba cipollina tritata e la scorza del limone.

Servi le polpette con lo yogurt.

YAKITORI DI POLLO AL HARA GREEN MASALA

INGREDIENTI

Petto di pollo	600 g
Zucchine	200 g
Cipollotti	150 g
Hara green masala	30 g
Vino bianco	80 ml
Olio evo	
Sale, pepe	

Taglia il petto di pollo a cubi di 4 cm e mettilo a marinare con l'olio, il vino, il cipollotto tritato e l'hara green masala per 30 minuti.

Taglia le zucchine a fette spesse e prepara gli spiedini con 4 fette di zuccina e 5 cubi di petto di pollo.

CUOCI SULLA BRACE ARDENTE PER 4/5 MINUTI SINO A CHE SIANO DORATI, SALA E PEPA DELICATAMENTE.





TAHITI



COMPOSIZIONE:
VANIGLIA, LIMONE, CARDAMOMO, MACIS.

È una tradizionale preparazione della Polinesia francese, una miscela storica di aromi, macinati fini, unica e originale, capace di un sapore e di un profumo sublimi, delicati e intensi a un tempo e particolarmente raffinati.

Ovviamente contiene come elemento predominante la vaniglia e questo potrebbe lasciar credere che la sua vocazione siano le preparazioni dolci. Invece no: proprio nel salato trova la sua espressione massima, sposandosi perfettamente con le nuove tendenze culinarie di ricerca avanzata che la vedono protagonista di varianti creative senza limiti.

I CONSIGLI DI ALLAN

Ecco un poke semplice ma esemplare. Per 4. Poke di riso, tonno e mango. Taglia 600 g di tonno a fettine e mettile in una ciotola. Irrora con 1 cucchiaio di salsa di soia, 2 cucchiari di olio evo e il succo di un lime, mescola. Unisci 1 cipollotto tagliato sottile, 1 mango tagliato a cubetti, 8 ravanelli tagliati a fette. Metti in 4 ciotole 320 g di riso basmati cotto e intiepidito, sopra il tonno, il mango e i ravanelli scolato e poi irroro con il loro sughetto. Irrora con olio, profuma con tahiti e regola di sale.

PER
USARLA
AL
MEGLIO

USALA NELLA CUCINA
DEI CRUDI, PURA E
IMMEDIATA, PER LE
FRITTURE DI PESCE,
PER INSAPORIRE I
POKE E LE INSALATE.

SE VUOI RIDARLE GLI ANTICHI SPLENDORI
PROFUMA LE MACEDONIE E I DOLCI DI FRUTTA.
RICORDA CHE A OGNI MODO È UN TASSELLO,
UN PEZZO PREZIOSO NEL PUZZLE DELLA
CUCINA DEL FUTURO.

TAHITI

LE RICETTE



PARFAIT AL CIOCCOLATO DULCEY, CON SALSA DI MANGO E TAHITI

INGREDIENTI

Latte	250 g
Glucosio	10 g
Copertura Dulcey	450 g
Panna	500 g
Fior di sale	3 g
Colla di pesce	8 g
Polpa di mango	480 g
Absolute cristal	95 g
Succo di limone	24 g
Xantano	2 g
Tahiti	5 g

Reidrata la gelatina in acqua fredda.

In una casseruola da 1 litro, porta al bollore il latte e il glucosio e sciogli la gelatina girando continuamente.

Con l'aiuto del micro onde sciogli il cioccolato a 40°. Versa il latte sul cioccolato in 3 volte e mescola con energia fino a ottenere una consistenza liscia e brillante, indice di un'emulsione ben riuscita. Controlla che la temperatura sia sopra i 35° e mixa per affinare la struttura. Unisci all'emulsione la panna liquida e il fior di sale e mixa nuovamente, avendo cura di non incorporare aria. Versa il composto in un contenitore adatto coperto a contatto e lascia cristallizzare in frigorifero per almeno 6 ore.

Per la salsa al mango, mixa nel robot per 15 minuti l'absolute cristal, la polpa di mango, il succo di limone, il tahiti e lo xantano.

Servi il parfait irrorato con la salsa al mango e guarnisci a piacere.

SCAMPO IN TEMPURA E MAIONESE AL TAHITI

INGREDIENTI

Scampi	16
Farina manitoba	200 g
Maizena	100 g
Semola di grano duro	100 g
Acqua frizzante	
Pomodori ramage	3
Sedano	80 g
Scalogni	100 g
Olio evo	80 g
Zenzero	10
Lemongrass	1 gambo
Limone	1
Tahiti	20 g
Olio di semi	
Sale, pepe	

Pulisci gli scampi dal carapace. Miscela le farine e mettile in frigorifero. In una casseruola fai rosolare le verdure con lo zenzero pelato e affettato e il lemongrass nell'olio. Unisci i pomodori tagliati a pezzi. Aggiungi il carapace degli scampi, lasciali tostare, unisci del ghiaccio e porta a bollore. Cuoci a fuoco vivace per 20 minuti, poi filtra e riduci del 60%. Monta il fondo ottenuto al frullatore unendo olio di semi a filo, succo di limone e la tahiti per ottenere la maionese. Regola di sale e di pepe. Miscela le farine con abbondante acqua frizzante fredda per ottenere una pastella di media consistenza. Friggi gli scampi passati nella pastella nell'olio di semi rimasto a 180° per 4 minuti fino a che risultino ben dorati e croccanti.

SERVILI CON LA MAIONESE AL TAHITI A PARTE.



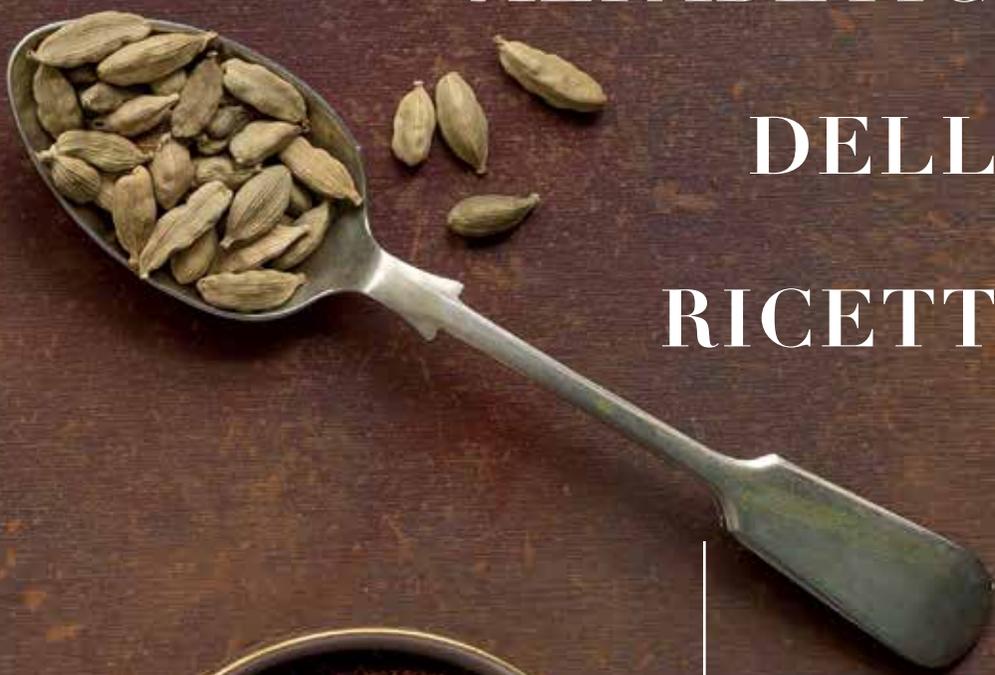


INDICE

ALFABETICO

DELLE

RICETTE



Le spezie in purezza

A

Anatra al miele e noce moscata	pag. 98
Anatra al tamarindo e cipollotto	pag. 164
Anguilla e zucca bbq con uova al cereghin e germogli di senape	pag. 152
Animella glassata al pepe verde e fonduta di pecorino	pag. 136
Astice con salsa al burro e pepe bianco con kumquat	pag. 110
Astice, crema di finocchio, anice	pag. 26

B

Baccalà mantecato con zabaione al dragoncello	pag. 66
Barbabietola al sale con salsa al burro e papavero	pag. 102

C

Calamaro alla brace e carote al pimento	pag. 144
Cappesante e maionese di patate al pimento	pag. 144
Cappasanta al limone e pimpinella	pag. 34
Carciofo, liquirizia e limone	pag. 82
Carote, uvetta e cumino	pag. 54
Carpaccio di ricciola, lime, mango e coriandolo	pag. 50
Carpaccio di ricciola, mango e pepe di Guinea	pag. 118
Cavolfiore, anguilla e tamarindo	pag. 164
Ceci, gamberi, sesamo, lime	pag. 156
Cervo in crosta di pepe bianco e mirtilli	pag. 110
Cioccolato, menta, caffè	pag. 90
Cipolla ripiena, con amaranto soffiato e liquirizia	pag. 82
Code di gambero, maionese alla curcuma, lattuga e quinoa soffiata	pag. 58
Crema di zucca al pepe di Sichuan e caprino	pag. 122
Crème brûlée alla menta e composta di fragole	pag. 90
Crème caramel alla zucca, zenzero e crescione	pag. 176
Cremoso cioccolato fondente e macis	pag. 86
Crudo di tonno, mango, pompelmo e sommacco	pag. 160

F

Faraona al miele e peperoncino con cime di rapa e castagne	pag. 140
Filetto di manzo alla trigonella e crema di patate alla cenere	pag. 70
Focaccia di ceci e ajowan, con cime di rapa e burrata	pag. 18

G

Gelatina di noce moscata e arance	pag. 98
Gelato ai chiodi di garofano e mostarda di zucca	pag. 46
Gelato al burro e pepe nero	pag. 126
Gelato alla camomilla con briciole di albicocche e semi di papavero	pag. 102
Gelato alla cannella e composta di fichi	pag. 38

Gelato alla vaniglia con zuppetta di fragole	pag. 168
Gravlax di salmone, lamponi, rucola e pepe rosa	pag. 132
Guance di manzo al pepe nero	pag. 126
I	
Insalata di finocchi e arance con pesto d'aneto	pag. 22
L	
Lenticchie, gamberi e nigella	pag. 94
Lombino di cervo al ginepro e rapa rossa	pag. 78
M	
Maiale al miele con cavolo al cumino	pag. 54
Maiolino croccante con zabaione alla senape e caffè	pag. 152
Maritata di legumi, calamari e ajowan	pag. 18
Meringata al caffè e pimpinella con frutti rossi	pag. 34
Merluzzo fritto e maionese al pepe di Guinea	pag. 118
Midollo alla brace, cacao e pepe di Giava	pag. 114
Montebianco con meringa al ginepro	pag. 78
Mousse di cioccolato fondente e composta di mango al peperoncino	pag. 140
O	
Orzotto risottato al radhuni con kefir e uova di trota	pag. 148
P	
Pancia di vitello al pepe verde con le fave	pag. 136
Panino con lingua salmistrata e nigella	pag. 94
Panna cotta al fieno greco, rabarbaro e fragole	pag. 70
Panna cotta all'anice e fragole	pag. 26
Pera coscia al vino rosso e crumble con chiodi di garofano	pag. 46
Petto di faraona in crosta di galanga	pag. 74
Polpettine di manzo alla paprica	pag. 106
Polpo, asparagi bianchi e sommacco	pag. 160
R	
Ravioli di pecorino, anice stellato e mandorla	pag. 30
Ravioli di riso con crème brûlée di Parmigiano e zafferano	pag. 172
Risotto al limone e pepe di Sichuan	pag. 122
Risotto all'elichriso e pancetta croccante	pag. 62
Risotto alla curcuma e mandarino	pag. 58
Risotto con crescenza e cime di rapa alla paprica	pag. 106
Rombo in olio cottura alla vaniglia e limone	pag. 168
Rosticciata di coniglio al radhuni	pag. 148
S	
Salmone marinato in crosta di patate e salsa aromatica all'aneto	pag. 22
Salmone, avocado e cecina al sesamo	pag. 156
Sorbetto d'ananas e zenzero e composta di ananas e avocado	pag. 176

T

Tacos di mais, testina di maiale, cipolla e coriandolo	pag. 50
Tagliolini al pesto di elicriso e nocciole con buccia di limone	pag. 62
Tartare di manzo, burrata e pepe rosa	pag. 130
Tarte tatin di ananas al cardamomo con gelato di yogurt	pag. 42
Tarte tatin di cipolle e pepe di Giava	pag. 114
Torta di rose e salsa alla cannella	pag. 38
Tortino al caffè e salsa al cardamomo	pag. 42

U

Uovo poché con asparagi e bernese al dragoncello	pag. 66
--	---------

Z

Zuppa di cavolfiore, briciole al macis e uova di quaglia	pag. 86
Zuppa di funghi porcini e anice stellato	pag. 30
Zuppa di pesce alla galanga	pag. 74
Zuppetta di vongole, zafferano e broccoli	pag. 172

Le miscele di spezie

A

Asparago bianco alla creta e assum	pag. 190
------------------------------------	----------

B

Biancostato di manzo e chimichurri	pag. 202
Bocconcini di pollo in salsa Cajun	pag. 198
Bottoni cacio e pepe creola con le fave	pag. 234

C

Calamaro al tempero baiano, avocado e quinoa	pag. 250
Calamaro marinato all'apicius e maionese di carota	pag. 186
Cappasanta, zucchine trombetta e salsa tandoori	pag. 246
Carote tandoori	pag. 246
Carpaccio di pomodori cuore di bue e garrigue	pag. 214
Controfiletto di manzo in crosta di cajun e patate dolci	pag. 198
Crema al malabar, vongole e broccoletti piccanti	pag. 230
Crema di thai curry, astice e riso soffiato	pag. 254
Crocchè di patate dolci in crosta di cancha, adobo e limetta	pag. 182
Gelato al cocco e thai curry al sentore di lime	pag. 254

G

Guancetta di vitello arrosto marinata all'assum e latte affumicato con fagiolo bianco di Spello	pag. 190
---	----------

I		
	Insalata di pesche e zucchine novelle con gomasio all'erba cedrina	pag. 218
K		
	Kebab di sedano rapa e miso al vanilla rub	pag. 258
M		
	Melanzana violetta al gomasio, sorbetto di pomodoro e basilico	pag. 218
	Millefoglie di zucchine e ricotta alla garrigue	pag. 214
	Moleche in tempura di riso Venere e salsa malabar	pag. 230
	Mousse al cioccolato macaé, caffè e masala con il suo crumble	pag. 226
P		
	Pan ciabatta con tacchino, mayo-madras, rucola e mandorle	pag. 226
	Pancia di maiale marinata al colorado, composta di cipolla rossa	pag. 206
	Parfait al cioccolato dulcey, con salsa di mango e tahiti	pag. 242
	Piadine al pollo e Baharat	pag. 194
	Polpettine di ceci al hara green masala e yogurt	pag. 222
	Polpo croccante al pepe creola	pag. 234
	Pork ribs, chimichurri e crema di mais	pag. 202
R		
	Ravioli di melanzana alla brace con tempero baiano e limone	pag. 250
	Ravioli di pomodori alla brace, burrata e za'atar	pag. 262
	Risotto al latte di mandorla, apicius e caramello di birra	pag. 186
	Risotto al latticello con animelle di agnello al vanilla rub e bruscandoli	pag. 259
	Rostì di patate con salsiccia di vitello al latte e adobo	pag. 182
S		
	Scampo in tempura e maionese al tahiti	pag. 242
	Spalla di agnello marinata al ras el hanout e tarassaco	pag. 238
T		
	Tagliolini di grano arso, crema di curry, lime e gamberi	pag. 210
	Tartare di manzo, asparagi bianchi e bernese al curry	pag. 210
	Timballo di bulgur al ras el hanout, zucchine in fiore e gamberi rossi	pag. 238
	Tortelli di mozzarella allo za'atar, passata di datterini gialli e capperi fritti	pag. 262
Y		
	Yakitori di pollo al hara green masala	pag. 222
	Yuca soffiata, maionese al colorado, lime e coriandolo	pag. 206
Z		
	Zuppa di lenticchie e gamberi al Baharat	pag. 194

“ In purezza o miscelate, alcune antichissime e altre di recente ingresso nelle nostre cucine: la sfida che ho raccolto è stata quella di raccontare le spezie con indicazioni chiare e semplici, attraverso i miei piatti. Pensando agli addetti ai lavori e ai tanti appassionati di questo magico e profumato mondo, spero proprio di esserci riuscito! ”

italiangourmet

ISBN 978-88-32143-31-7



9 788832 143317

EURO 75.00