

a modo mio

Piatti e storie
della cucina italiana

Alessandra Dorigato



RÆTIA

1ª edizione

© Edition Raetia, Bolzano 2022

ISBN 978-88-7283-830-3

eISBN 978-88-7283-838-9

Coordinamento editoriale:

Eva Simeaner

Progetto grafico e della copertina:

Stephanie Innerbichler

Revisioni: Milena Macaluso

Prestampa: typoplus

Tutte le fotografie sono di Alessandra

Dorigato tranne la foto a [pagina 243](#):

Anna Stöcher

Per domande e osservazioni:

info@raetia.com

Per consultare il nostro catalogo:

www.raetia.com

Si possono trovare tantissime altre

ricette su: a-modo-mio.at



a modo mio

Piatti e storie della cucina italiana

Alessandra Dorigato

RÆTIA

Sommario

Salvo diversa segnalazione, le quantità indicate sono per 4 persone

Abbreviazioni

C	cucchiaino
c	cucchiaio
g	grammo
kg	chilogrammo
cm	centimetro
ml	millilitro
l	litro
ca.	circa
pz	pizzico
°C	grado Celsius
evo	extravergine di oliva



primavera



estate



autunno



inverno



non stagionale



vegetariano



prodotto da forno



conserva



in bottiglia



biscotto

Ringraziamenti

La cucina italiana “a modo mio”

Insalate, antipasti e contorni

PIATTI FREDDI



Insalata di tarassaco, asparagi e fragole



Insalata estiva con anguria e mozzarella



Caponata siciliana



Carote al miele e pecorino



Carpaccio di barbabietole con speck croccante e noci



Insalata siciliana di finocchi e arance



Cedro, pompelmo rosa e pistacchi

PIATTI CALDI



Zucchine trifolate con dragoncello



Fagiolini al forno



Crostini con pomodorini e burrata



Topinambur al prezzemolo

-  Radicchio in padella con parmigiano
-  Fagioli all'uccelletto
-  Carciofi alla giudia

Minestre e zuppe per tutte le stagioni

-  Zuppa di aglio orsino con patatine
-  Minestrone
-  Zuppa fiorentina di pomodoro
-  Zuppa di castagne e lenticchie
-  Passatelli in brodo

Piatti vegetariani

PIATTI VELOCI PER TUTTI I GIORNI

-  Risotto alle ortiche e asparagi
-  Risotto alle mele e noci
-  Fusilli al pomodoro
-  Bavette al pesto, ricotta al forno e miele
-  Spaghetti alla Nerano
-  Pasta alla Norma
-  Uova in purgatorio
-  Frittata di zucchine e miglio

PASTA FATTA IN CASA, GNOCCHI E PIATTI DA FORNO

-  Agnolotti bicolore con ripieno di noci e crema di sedano rapa
-  Cappellacci di zucca allo zafferano
-  Pizzoccheri con crema di ceci e spinaci novelli
-  Spätzle al basilico con pesto di nocciole
-  Strangolapreti alla malva

- ☀️ Parmigiana di melanzane
- ☀️ Torta salata con pomodori e ricotta
- ☀️ Polenta al forno con asiago e funghi

Piatti di pesce e di carne

- 📅 Impepata di cozze
- 📅 Orata alla griglia con patate al rosmarino e salsa salmoriglio
- 📅 Spaghettoni all'amatriciana
- 📅 Fettuccine alla papalina
- 📅 Gnocchi alla sorrentina con salsiccia
- 📅 Involtini di vitello con pinoli e pistacchi di nonna Nina
- 📅 Lasagne al forno di mamma Maria
- 📅 Pollo al latte
- 📅 Pollo arrosto con limoni
- 📅 Polpette di Pelliccia
- 📅 Lasagne di patate con ragù di agnello, pecorino e timo

Street food italiano

- ☀️ Fiori di zucca ripieni
- 🌿 Erbazzone reggiano
- 📅 Folpetti padovani
- ☀️ Variazioni di granita siciliana
- 📅 Arancine
- 📅 Farinata di ceci

Pizza, pane e snack salati

- 📅 Pizza napoletana a lunga lievitazione (24 ore)

-  Focaccia classica
-  Crackers ai semi (snack)
-  Biscotti salati con parmigiano e pepe (snack)
-  Licoli
-  Pane rustico
-  Pane multicereali alle noci

Dolci - non solo come dessert

TORTE, PANE DOLCE E BISCOTTI

-  Sbrisolona ai mirtilli
-  Torta di albicocche della zia Ida
-  Torta di mele di mamma Maria
-  Torta di barbabietole e cioccolato
-  Torta mantovana
-  Castagnaccio
-  Cannoli alla crema
-  Pane ai fichi
-  Pane al cioccolato e nocciole
-  Biscotti di mais
-  Biscotti di Liviana
-  Cantuccini al pistacchio

GELATI E DESSERT AL CUCCHIAIO

-  Gelato senza zucchero
-  Tiramisù di mamma Maria
-  Fior di latte
-  Biancomangiare

La mia dispensa

VERDURE SOTT'OLIO E SOTT'ACETO

-  Giardiniera di mamma Maria
-  Cipolle di Tropea sott'aceto con uvetta e rosmarino
-  Peperoni grigliati con peperoncino, coriandolo e limone
-  Olive marinate

LIQUORI, SUCCHI E SCIROPPI

-  Elisir alle rose di nonna Nina
-  Sciroppo alla lavanda e rosmarino
-  Variazioni di succo di pomodoro
-  Vov di nonna Nina

CONSERVE PARTICOLARI

-  Confettura di fragole, rosmarino e pepe rosa
-  Confettura d'uva con menta e peperoncino
-  Marmellata di arance e zafferano
-  Crema-marmellata di latte

Indice delle ricette

L'autrice



Focaccia salata all'uva e rosmarino, [pagina 155](#)

Ringraziamenti

Ringrazio tutti coloro che mi sono stati vicini nella realizzazione di questo libro e in particolare la mia famiglia. Sophia, Jacopo, Matthias: mi avete dato e mi date la libertà di seguire la mia creatività e il vostro amore mi è di sostegno quando le energie mi abbandonano.

Un grazie particolare va a mamma Maria e a nonna Nina, che mi hanno trasmesso il loro sapere risvegliando in me l'amore per il cibo. Non solo mi avete fatto apprezzare la cucina italiana, ma mi avete anche regalato ricordi meravigliosi, che mi accompagnano e mi insegnano ancora.

Un ringraziamento speciale va anche a Michela e Fabrizia. Siete le mie amiche e trovate sempre le parole giuste per infondermi coraggio e aiutarmi a non demordere.

E, infine, ma non per questo di meno valore, il mio ringraziamento va a tutti coloro che leggono regolarmente i miei articoli sul mio blog a-modo-mio.at, che seguono la mia rubrica su DerStandard.at e, in particolare, a chi leggerà questo libro. Senza di voi non avrei mai potuto trasformare la mia passione in un lavoro. Grazie!

La cucina italiana “a modo mio”

Il sapore di una torta appena sfornata, l'aroma inconfondibile della passata di pomodoro fatta sobbollire lentamente per ore, la fragranza del pollo arrosto perfettamente dorato, che si propaga per tutta la casa: questi sono i profumi della mia infanzia! La gran parte dei miei ricordi è legata al cibo. In quegli anni la cucina era il cuore della casa. Non importa a che ora ci entrassi, ci avrei trovato sempre qualcuno. Era il luogo dove si scambiavano due chiacchiere, ci si incontrava per giocare a carte, ridere, a volte anche discutere animatamente, mentre in sottofondo cuocevano i manicaretti di mamma e nonna. Il mio amore per il cibo, non è nato a tavola, ma in cucina.

Da diversi anni condivido questa mia passione sul mio blog a-modo-mio.at. Sfogliando queste pagine ritroverete alcune delle ricette più amate del blog e ne scoprirete tante altre inedite e altrettanto deliziose: piatti semplici per tutti i giorni, pietanze ricche di storie, ricette tradizionali, chicche regionali. Naturalmente non possono mancare piatti che fanno sognare, come la fantastica torta di mele di mia mamma o le lasagne di patate al ragù di agnello di nonna Nina.

Solo poche ricette hanno più di dieci ingredienti. Il gusto non ha bisogno di essere nascosto sotto mille sapori. Da molta importanza alla freschezza e alla stagionalità degli ingredienti. In questo libro troverete antipasti, insalate e piatti vegetariani capaci di appagare anche i palati più raffinati. Per gli amanti della dieta flessibile, gli appassionati di street food e i golosi, ci sarà di che rimpinguare la dispensa con deliziose verdure, confetture e bevande.

Troverete anche descrizioni dettagliate, nonché consigli e trucchi per la perfetta riuscita di ogni piatto. Gli aneddoti e le storie culinarie presenti sono l'invisibile filo conduttore che collega le pietanze al territorio italiano.

Prima di augurarvi buona lettura, desidero condividere con voi il motto di mia nonna in cucina: "Con la giusta compagnia anche il piatto più semplice diventa qualcosa di speciale".

Alessandra

a-modo-mio.at

Insalate, antipasti e contorni

Piatti freddi
Piatti caldi



Ricette che seguono il ritmo delle stagioni

Pomodori campani, carciofi romani, fiori di zucca siciliani, fagioli toscani, castagne lombarde, polenta trentina! Le diversità climatiche delle regioni italiane e l'impegno quotidiano di agricoltori, pescatori e contadini, arricchiscono la cucina italiana di prodotti freschi e stagionali. Anche le mie ricette seguono il corso dell'anno, ciò rende più semplice l'acquisto degli ingredienti e garantisce una presenza viva di colori e sapori in tavola. Alla fine di ogni capitolo troverete le ricette non prettamente stagionali.

Antipasti e contorni

Le quantità degli ingredienti di antipasti e contorni sono indicative e possono essere variate a seconda della fame o per trasformare queste pietanze in una cena o in un pranzo leggero. Per praticità ho suddiviso gli antipasti in freddi e caldi. Alcune ricette, per esempio le zucchine al dragoncello, possono essere consumate sia fredde che calde.

Le insalate

Condire l'insalata al momento conserva la freschezza delle verdure più a lungo e mantiene il loro gusto intatto. Il condimento classico italiano è composto da sale, olio evo, aceto di vino o limone e a volte anche pepe. Personalmente preferisco usare sempre il pepe macinato fresco, non solo nelle insalate. Idealmente l'aceto dovrebbe essere versato dopo il sale per permettere allo stesso di sciogliersi velocemente. Il succo di limone si sposa perfettamente con bietole lesse, carote e finocchi crudi e valeriana. Le cipolle amano insalate dal gusto amaro come il radicchio, oppure aspre, come i pomodori, perché ne bilanciano l'acidità.

Centrifugare l'insalata a foglia, privandola dell'acqua in eccesso, dona intensità al condimento. Da bambini lo facevamo in giardino o sulla terrazza scuotendola energicamente in un canovaccio.

Insalata di tarassaco, asparagi e fragole



È stata mia nonna Nina a insegnarmi a riconoscere erbe aromatiche e funghi commestibili. La nonna si alzava sempre di buonora e cominciava la giornata con una passeggiata. Quando rientrava il suo grembiule era pieno di erbe da campo, che usava per preparare ravioli, insalate e risotti e non mancava mai un mazzetto di fiori per la foto del nonno. Questa ricetta me l'ha insegnata lei. E io amo arricchirla con l'avocado perché, anche se non appartiene alla cucina italiana, si sposa perfettamente con gli altri sapori.

- 4 C** noci o nocciole
- 2 C** uvetta
- 3** limoni (succo)
- 2** avocado
- 8** fragole grandi
- 12** asparagi verdi, preferibilmente selvatici
- 1 pz** bicarbonato (opzionale)
- 30 g** burro
- 300 g** foglie tarassaco (in alternativa rucola)
- 300 g** lattuga
- sale
- olio evo
- $\frac{1}{2}$ peperoncino fresco
- 100 g** fiori commestibili

In una padella antiaderente fate tostare le noci senza aggiungere grassi. Ammorbidite l'uvetta nell'acqua. Spremete i limoni e versatene il succo in una ciotola. Pelate e affettate gli avocado e intingetene le fette nel succo di limone, onde evitare che scuriscano. Conservate il succo, vi servirà come condimento. Lavate le fragole e tagliatele a metà. — Spellate la parte legnosa degli asparagi, privateli delle parti dure e sbollentateli per 3-5 minuti in abbondante acqua salata. Se volete mantenerne vivo il colore aggiungete un pizzico di bicarbonato. Ricordate che gli asparagi selvatici hanno tempi di cottura più brevi. Rosolateli un attimo, eventualmente spezzettati, nel burro fuso e metteteli da parte. — Lavate, asciugate e rimpicciolite, se necessario, le foglie delle insalate. Unitele in un'insalatiera con l'avocado, l'uvetta, gli asparagi, le fragole e le noci. Condite con sale, olio e il succo di limone. Il peperoncino vivacizzerà il sapore. Guarnite il vostro piatto con i fiori.



Insalata estiva

con anguria e mozzarella



Amo le angurie dolci, per questo quando le acquisto, scelgo quelle che, a pari dimensione, pesano di più. Controllo inoltre che la superficie del cocomero sia uniforme e intatta. La colpisco leggermente con le nocche: se il suono è cupo, l'anguria è ricca di acqua e quindi matura.

Per questa insalata uso le olive nere. Aggiungetele con il sale poco prima di presentare a tavola l'insalata, per non sottrarre troppi liquidi agli ingredienti. Potete anche sostituire la mozzarella con formaggi un po' più saporiti, come il pecorino o il caprino.

- 2** mozzarelle
- 1** mazzetto basilico fresco
- 1** mazzetto menta fresca
- 1** pesca
- 4** pomodori
- 1** cetriolo lungo e sodo
- 4** grandi fette di anguria
- olive nere
- sale
- olio evo
- 2** limoni (succo) o aceto balsamico

Mettete la mozzarella a scolare in uno scolapasta. Lavate le erbe aromatiche, la pesca e le verdure e asciugatele tamponandole. Tagliate i pomodori ed eliminate i semi. Sbucciate l'anguria, eliminandone i semi, e se desiderate sbucciate anche il cetriolo e la pesca, tagliando il tutto a pezzetti. — Mescolate tutti gli ingredienti. Aggiungete la mozzarella, le olive e le foglie delle erbe aromatiche tritate o spezzettate. Condite con sale, olio e succo di limone.



Caponata siciliana



La caponata è uno dei capisaldi della cucina siciliana.

Si dice che sia riuscita ad alleviare la nostalgia di casa a molti siciliani emigrati. Conservata in vasetti di vetro veniva importata già più di cento anni fa negli Stati Uniti, per essere gustata quando i ricordi delle persone lasciate e dei colori di Sicilia facevano stringere il cuore.

Per avere un sapore perfetto deve macerare a temperatura ambiente per almeno 4 ore o preferibilmente per tutta la notte. È ottima come antipasto su crostini di pane ed è il contorno ideale per pesce o carne, accompagnata da un buon vino siciliano.

2 melanzane

500 g pomodori maturi

40 g pinoli o mandorle

20 olive verdi o nere

2 C capperi sotto sale

1 cipolla rossa

olio evo

40 g cuore di sedano (parti bianche)

olio per friggere

1 mazzetto basilico fresco

3 C aceto di vino bianco

1 c zucchero

1 pz sale

Tagliate le melanzane a cubetti, salatele e lasciatele riposare per mezz'ora. In una casseruola fate bollire dell'acqua. Immergetevi i pomodori per un minuto, pelateli e tagliateli a pezzetti. Rimuovete semi e succo. Il succo di pomodoro renderebbe appiccicose le melanzane. — Tostate i pinoli senza aggiungere grassi. Snocciolate le olive e se sono grandi tagliatele a pezzetti. Sciacquate i capperi con acqua e asciugateli tamponandoli. Tritate finemente la cipolla e stufatela per circa 10 minuti a fuoco basso in una casseruola con dell'olio. Aggiungete i pomodori e il sedano tritato grossolanamente. Dopo altri 5 minuti è la volta delle olive, dei capperi e dei pinoli. — Spremete con cura le melanzane e asciugatele, tamponandole con la carta da cucina. Friggetele in olio bollente fino a che siano belle dorate. Tamponatele ancora con la carta assorbente e aggiungetele al resto delle verdure. Continuate la cottura per 2 o 3 minuti. Condite a piacere con le foglie di basilico, l'aceto, lo zucchero e un grosso pizzico di sale. Se desiderate servite con delle polpette di Pelliccia (vedi [p. 123](#)).



Carote al miele e pecorino



Queste carote cotte al forno sono facili e veloci da preparare e ricche di sapore. Mi piace cucinarle quando fuori fa freddo. I loro fantastici colori ravvivano anche le giornate più grigie. Quando preparo questo contorno in estate, prediligo le carote dell'orto o quelle dei contadini.

20 carote (meglio se di colore diverso)

olio evo

sale

1 mazzetto basilico fresco

$\frac{1}{2}$ limone (succo)

ca. 2 C miele liquido

100 g pecorino fresco

Preriscaldate il forno (statico) a 180 °C. Foderate una teglia con la carta da forno. Pelate le carote e distribuitele sulla teglia. Se avete carote grosse tagliatele a fette. Condite con olio e sale e infornate per circa 20 minuti o comunque fino a quando le carote saranno cotte. — Nel frattempo tritate le foglie di basilico e spremete il limone. In una ciotola mescolate il basilico, l'olio, il miele, il succo di limone e il sale. Versate il condimento sulle carote ancora calde e lasciatele riposare per circa un'ora. Aggiustate di sale e miele e servite con il pecorino gustandole come contorno o antipasto.

Suggerimento

Con le cime verdi delle carote dei contadini preparo un pesto. Frullate la parte verde di 20 carote con uno spicchio d'aglio, un pugno di mandorle, una manciata di parmigiano, sale e olio evo. Questo pesto è ottimo per accompagnare le verdure cotte, condire la pasta o da spalmare sul pane caldo tostato.



Carpaccio di barbabietole

con speck croccante e noci



Se per questa ricetta usate le barbabietole crude, fatele prima bollire in acqua con del sale, mezzo cucchiaino di pepe in grani, mezzo cucchiaino di semi di cumino e una foglia di alloro per circa 30-50 minuti (a seconda della grandezza) o comunque fino a che siano cotte. In questo modo le rape avranno molto più sapore rispetto a quelle precotte del supermercato. Se cuocete le barbabietole vale la pena anche di gustare il piatto quando le barbabietole sono ancora tiepide.

Se le barbabietole sono dell'orto, raccoglietele quando hanno una dimensione di circa 3 cm di diametro. Così piccole le rape sono particolarmente tenere e dolci; per questo possono essere gustate anche crude tagliate a fette sottili (servitevi di una mandolina).

4 barbabietole medie (precotte)

120 g noci

120 g speck

1 pz semi di cumino

150 g valeriana

1 limone (succo)

olio evo

1 pz generoso di sale

pepe nero