

PASTA TO GO TIME

LIVELLI 1-2. RICETTE DI BASE (E NON SOLO).
VEG & CARNE

ANNA BROVKINA



Ho scritto questo libro pensando ai miei amici italiani. A cui racconto spesso delle ricette nuove che ho inventato o postato nel blog, oppure ho scritto nel mio libro sugli asparagi... Solo che l'ho sempre fatto nella mia madrelingua russa! Ho deciso di cambiare questo e non solo portare il buon cibo italiano fuori dall'Italia, ma anche condividere le mie idee con gli italiani.

Io rispetto la cucina italiana tradizionale e i suoi principi, e sono molto interessata alle altre cucine del mondo, assaggio volentieri i piatti nuovi, studio il cibo tipico prima dei viaggi nuovi. Mi ispira qualunque livello del cibo, dallo street food e la cucina povera ai ristoranti stellati.

E nelle mie ricette lo unisco tutto, creando le paste sia tradizionali come farfalle all'italiana, sia insolite come quadrotti con prosciutto crudo e uovo sodo. Potete trovare i paccheri ripieni con bresaola e pensare al classico antipasto di rucola e bresaola. Poi sorprendervi con gli scialatielli dolci con cioccolato, ricotta e caffè e alla fine toccare la cucina alta con la lasagna arrotolata con kiwi e banane!

Questo libro è dedicato ai miei simili: alle persone aperte e curiose di provare gli abbinamenti insoliti e scoprire come possono essere buone! E se vi ispirerò a sperimentare e creare le vostre ricette, questo mi renderà ancora più felice!

Buona cucina!

07.12.2025

INDICE

0. Se non fosse per...
1. Capitolo pratico
2. Capitolo buono
 - paste con le verdure
 - paste con la carne
 - paste con gli affettati
 - paste dolci
3. Capitolo teorico
4. Pasta to go & vino
5. Il capitolo più importante

0. SE NON FOSSE PER...

Se non fosse per il mio entusiasmo, questo libro non sarebbe mai nato. E, lo ammetto, anche per un pizzico di follia: chi mai si lancia in un secondo libro appena finito il primo? Avrei prima di tutto dovuto occuparmi di tradurre in italiano quello sugli asparagi (che al momento è solo in russo), e invece eccomi già immersa nella pasta... Ma l'idea mi ha colpita, mi è piaciuta subito: Tommaso stava per partire, e mi sono detta che il tempo correva, volevo assolutamente fargli assaggiare tutte (o quasi) le ricette. Una trentina in tutto! E poi, quando ho iniziato questo libro l'ho chiamato "paste fredde time" perché era estate, il periodo perfetto per la pasta fredda. Ho anche fatto la foto perfetta con il piumino invernale (quella a pagina 2). Alla fine il libro esce a dicembre, ma scrivendo ho capito come queste ricette siano in realtà molto comode per essere portate in giro e quindi attuali tutto l'anno!

Così, da questo piccolo caos in testa e in cucina, è nato il libro che avete tra le mani.

«Questa è la settimana più bella della mia vita!», mi ha detto mio marito. E in effetti, per otto giorni ha mangiato pasta sia a pranzo che a cena. Tipico italiano: un sogno che diventa realtà!

E se non fosse per lui, non stareste sfogliando questo design spettacolare. Io scrivo le ricette, cucino, fotografo, monto i video, invento capitoli extra... ma lui passa ore a dare forma a tutto questo. Ha fatto anche da correttore, rispondendo ai miei dubbi linguistici con la sua risposta standard "suona meglio". È lui che aggiunge i dinosauri nelle foto: un contributo inestimabile!

Questa volta è stato anche il mio esperto invitato. Nel libro sugli asparagi c'era il sommelier Franco Vergnano; qui, invece, il fisico Tommaso Quagli, che ha spiegato come raffreddare la pasta dal punto di vista scientifico.

Se non fosse per due amici che si sono entusiasmati subito all'idea delle paste fredde... avrei scritto comunque questo libro, ma il loro incoraggiamento ha reso tutto più bello.

Se non fosse per la famiglia e per gli amici, che hanno fatto da "cavie" per i miei esperimenti, avrei scoperto le reazioni del pubblico solo a libro pubblicato. Invece mi hanno chiesto assaggi subito e – buonissimo!

Se non fosse per la mia incoscienza, non mi sarei mai messa a scrivere un libro non solo sulla pasta to go, ma addirittura in due lingue! Così chi vorrà potrà imparare un po' di russo gastronomico, o regalare la versione russa a un amico.

Grazie a tutti i miei «se non fosse per». Sono grata che ci siate!



1. CAPITOLO PRATICO

Molti italiani scelgono d'estate di preparare la pasta fredda invece della classica pasta calda, perché "così si passa meno tempo davanti ai fornelli". Io credo che sia un mito. Nella mia esperienza, mi sono scontrata con la dura realtà: la pasta bisogna comunque cuocerla, esattamente come a novembre. Stare ai fornelli: uno. Preparare il sugo, saltare le verdure, fare qualcos'altro: di nuovo ai fornelli! due!

Anzi, la soluzione veloce e perfetta della pasta con un sugo pronto per un pranzo invernale non funziona d'estate! Una pasta del genere mangiata fredda spesso non è affatto buona.

Allora le mie aspettative e speranze non si sono avverate, e con 35 gradi continuavo a sciogliermi insieme ai fornelli...

La pasta fredda ha in realtà tre grandi vantaggi rispetto a quella calda:

1. si può preparare con anticipo, al mattino per la sera. Al rientro a casa basta tirarla fuori dal frigo e... la cena è servita!
2. è comoda perché se ne possono fare più porzioni e conservarle per il giorno dopo. Di solito la pasta fredda si mantiene bene in frigorifero per tre-quattro giorni. Se dura di meno, lo indicherò di volta in volta nelle ricette.
3. è perfetta come pasta to go: gustosa, genuina, ideale per la scuola, l'università, l'ufficio o per una gita fuori porta. La pasta fredda non è un piatto solo estivo, ma una soluzione pratica e versatile in qualsiasi stagione!

Di solito si dice che per questo tipo di preparazioni sia meglio usare la pasta corta: penne, fusilli, e naturalmente le farfalle, che sono amatissime! Io però mi sono chiesta: è davvero così? È davvero impossibile o poco piacevole gustare la pasta lunga fredda? In realtà no: è solo un altro mito! Spaghetti e linguine freddi sono buoni quanto penne e fusilli. Forse non sembrano il formato più "giusto", ma questa è un'altra questione.

Lista dei prodotti di base

Come vi accorgete presto leggendo le ricette e provandole in cucina, ci sono molti ingredienti ricorrenti. Con un piccolo set di base nel frigorifero si può creare una pasta deliziosa senza difficoltà, seguendo il principio: "l'ho preparata con quello che c'era!". Ecco gli ingredienti da avere sempre in dispensa:

- diversi formati di pasta
- verdure: zucchine, pomodori di varie dimensioni, peperoni, fagiolini, melanzane
- formaggi: mozzarella di vari formati, feta, pecorino (in genere si usano formaggi molto freschi o al massimo di media stagionatura. Con quelli molto stagionati o erborinati non ho mai trovato ricette, e non mi sono messa a inventarne: non li amo, non li mangio e non potrei giudicarne il sapore con obiettività)
- ingredienti per arricchire: olive nere e verdi, frutta secca, basilico e menta
- frutta fresca per le paste dolci

In questa raccolta mi sono concentrata su tutti i tipi di pasta fredda, tranne quelle a base di pesce. Un anno fa sono tornata a mangiare la carne dopo essere stata vegetariana per oltre dieci anni, quindi troverete ricette con manzo, pollo e vari salumi. Il pesce ancora non fa parte della mia dieta... ma chissà, forse tra un anno! Magari nella prossima edizione ci sarà anche una sezione dedicata a lui.



2. CAPITOLO BUONO

Paste con le verdure

- farfalle all'italiana
- fusilli con crema di ricotta e avocado
- linguine con ceci e limone
- mezze maniche con zucchine, menta e feta
- maccheroni alla norma estivi
- gran fusillo alla zuppa di pomodoro
- mafalde corte con pesche e ravanelli
- spaghetti tricolori
- calamarata con capperi e melanzane
- pasta orzo con zafferano e verdure
- penne rigate alla greca
- bucatini alla barbabietola
- trofie al pesto estive con patate e fagiolini
- fusillotti multicolori
- pasta mista con pesto, zucchine e ceci croccanti

Paste con la carne

- caserecce con tacchino, peperoni e caciocavallo
- rigatoni con salsiccia e crema di peperoni
- conchiglie all'indiana
- lasagna bianca con pollo arrostito

Paste con gli affettati

- quadrotti con prosciutto e uovo sodo
- lasagna rossa con speck
- paccheri ripieni con bresaola
- pennette con pancetta affumicata e pere
- penne triangolari con mortadella e pesto di pistacchio

Paste dolci

- scialatielli con cioccolato, ricotta e caffè
- gnocchi con mango fresco e cotto
- fusilli corti bucati colorati ai mirtilli
- riccioli alla pesca
- lasagna arrotolata con kiwi e banane

Tutte le ricette sono anche registrate nel formato video e pubblicate su YouTube (<https://www.youtube.com/@notonlyabout>).

Il procedimento della maggior parte delle ricette non supera i 30 minuti. Alcune in realtà si possono fare in 15-25! Quando invece la ricetta è più lunga ho messo la durata approssimativa (sempre pensando a 2 porzioni perché ovviamente facendone 4-5-6-... ci si mette di più per tagliare e cuocere tutto. Tenetelo presente!).

Non tutti i formati usati sono facilmente reperibili al supermercato e non tutti ne hanno 50 a casa come me. I formati speciali di penne, come quelle triangolari o le pennette, possono essere sostituite con le penne classiche rigate. Anche i quadrotti! Gli gnocchi possono essere sostituiti con conchiglie o pipe rigate; i rigatoni con maccheroni o mezze maniche. Gli scialatielli con le tagliatelle o le fettuccine.

Ovviamente potete sperimentare e cambiare completamente! Cosa ne dite di una pasta lunga al posto dei fusilli corti bucati nella pasta dolce con i mirtilli? Fare le penne con ceci e limone e la pasta orzo con salsiccia e crema di peperoni? Provateci!



FARFALLE ALL'ITALIANA



 30 minuti

Ingredienti (per 2 porzioni)

140 gr di farfalle
200 gr di pomodorini ciliegini
150 gr mozzarelline
25 gr di olive verdi taggiasche
basilico fresco
olio d'oliva
sale
pepe

0. Mettere a bollire l'acqua per la pasta.
1. Tagliare i pomodorini a metà.
2. Tagliare le mozzarelline a metà (se molto piccole lasciarle intere).



3. Cuocere la pasta. Appena è pronta, scolarla e raffreddarla sotto l'acqua fredda.
4. Trasferire la pasta in una ciotola, condire con un filo d'olio, mescolare.
5. Aggiungere nella ciotola le mozzarelline, i pomodorini e le olive.
6. Condire con sale e pepe a piacere e mescolare.
7. Prima di mangiare decorare col basilico fresco.

Voilà! Buon appetito!



FUSILLI CON CREMA DI RICOTTA E AVOCADO



 30 minuti

Ingredienti (per 2 porzioni)

140 gr di fusilli
1 avocado
120 gr di ricotta
succo di limone
250 gr di cipolla rossa
20 gr di noci
50 gr di zucchero di canna
2 cucchiaini di aceto balsamico
burro
sale

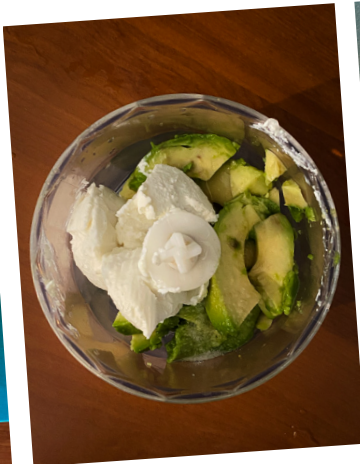
0. Mettere a bollire l'acqua per la pasta.
1. Sbucciare le cipolle e tagliarle ad anelli sottili (se sono molto grandi tagliateli ancora a metà).
2. Mettere in una padella le cipolle, lo zucchero e l'aceto balsamico.



3. Cuocere a fuoco basso per 15-20 min mescolando ogni tanto.
4. Quando le cipolle sono pronte lasciarle raffreddare.
5. Cuocere la pasta. Appena è pronta, scolarla e raffreddarla sotto l'acqua fredda.
6. Trasferire la pasta in una ciotola, mettere un filo d'olio, mescolare.



7. Sbucciare l'avocado, prelevarne la polpa e tagliarla a pezzi.
8. Mettere nel mixer l'avocado, la ricotta, un pizzico di sale e del succo di limone a piacere. Frullare fino ad ottenere una crema.
9. Tagliare le noci grossolanamente.



10. Aggiungere alla pasta la crema di ricotta e avocado e le cipolle caramellate, mescolare.
11. Prima di servire decorare con le noci.

Buon appetito!



LINGUINE CON CECI E LIMONE



30 minuti

Ingredienti (per 2 porzioni)

150 gr di linguine
100 gr di ceci già lessati
40 gr di pinoli
1-2 spicchi d'aglio
scorza di un limone non trattato
prezzemolo fresco o secco
olio d'oliva
sale

0. Mettere a bollire l'acqua per la pasta.

1. Tostare i pinoli in una padella senza l'olio.

2. Spellare l'aglio e passarlo in padella per 1-2 min.

3. Aggiungere i ceci e rosolarli per circa 5 min. Alla fine eliminare l'aglio.

4. Cuocere la pasta. Appena è pronta, scolarla e raffreddarla sotto l'acqua fredda.

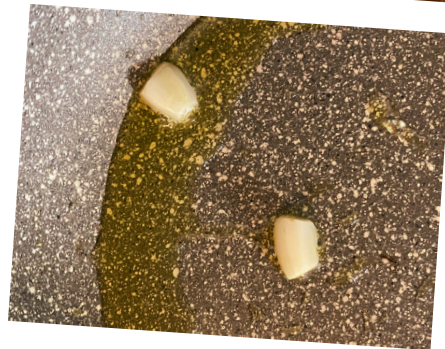
5. Trasferire la pasta in una ciotola, mettere un filo d'olio, mescolare.

6. Grattugiare la scorza di limone.

6*. Tritare fine il prezzemolo.

7. Aggiungere alla pasta i ceci, i pinoli, la scorza di limone grattugiata e il prezzemolo.

Pronta! Una pasta leggera, rinfrescante ed estiva! Buon appetito!



MEZZE MANICHE CON ZUCCHINE, MENTA E FETA



 30 minuti

Ingredienti (per 2 porzioni)

150 gr di mezze maniche
200 gr di zucchine
100 gr di feta
menta fresca a piacere
olio d'oliva
sale

0. Mettere a bollire l'acqua per la pasta.
1. Tagliare le zucchine a rondelle.
2. Passare le zucchine in padella con l'olio, un pizzico di sale e della menta per 10-15 min.



3. Cuocere la pasta. Appena è pronta, scolarla e raffreddarla sotto l'acqua fredda.
4. Trasferire la pasta in una ciotola, mettere un filo d'olio, mescolare.
5. Tagliare la feta a cubetti.
6. Aggiungere alla pasta le zucchine pronte e la feta, mescolare tutto.
- 6*. Lasciare riposare per un paio d'ore per far insaporire meglio la pasta con la menta.

Buon appetito!



MACCHERONI ALLA NORMA ESTIVI



 30 minuti o poco più

Ingredienti (per 2 porzioni)

150 gr di maccheroni
300 gr di melanzane
200 gr di pomodorini
50 gr di ricotta salata
2-3 spicchi d'aglio
basilico fresco
olio per friggere
olio d'oliva
sale

0. Mettere a bollire l'acqua per la pasta.
1. Tagliare la melanzana a cubetti.
2. Friggerla in padella con l'olio per circa 10 min, salare un po' (io uso l'olio di semi di girasoli, è più leggero e dà meno gusto dell'olio d'oliva).



3. Tagliare i pomodorini a metà/quarti.
4. Tagliare fine l'aglio/usare lo spremiaglio.
5. Mescolare in una ciotola i pomodorini con l'aglio e il basilico. Lasciare insaporire.



6. Cuocere la pasta. Appena è pronta, scolarla e raffreddarla sotto l'acqua fredda.
7. Trasferire la pasta in una ciotola, mettere un filo d'olio, mescolare.
8. Quando le melanzane sono pronte metterle sulla carta da cucina per raffreddarle e far scolare l'olio in eccesso.
9. Grattugiare grossolanamente la ricotta.



10. Nella ciotola della pasta aggiungere le melanzane e i pomodorini con l'aglio e il basilico, mescolare.
11. Prima di mangiare aggiungere sulla pasta la ricotta grattugiata e del basilico.

I maccheroni alla norma nella versione estiva sono pronti! Più leggera e più veloce della versione classica con il sugo di pomodoro. Buon appetito!



Si può provare ad usare i pomodori pelati al posto dei pomodori freschi.

GRAN FUSILLO ALLA ZUPPA DI POMODORO



 50-60 minuti

Ingredienti (per 2 porzioni)

100 gr di gran fusillo
700 gr di pomodori
3 spicchi d'aglio
basilico
olio d'oliva
sale
pepe

0. Mettere a bollire l'acqua per la pasta.
1. Spellare l'aglio.
2. Tagliare i pomodori a cubetti.
3. Rosolare l'aglio in una pentola per 2-3 min.
4. Aggiungere i pomodori, un pizzico di sale e pepe e del basilico. Lessare a fuoco medio-basso per circa 30 min.
5. Cuocere la pasta. Appena è pronta, scolirla e raffreddarla sotto l'acqua fredda.
6. Trasferire la pasta in una ciotola e aggiungere un filo d'olio.
7. Frullare i pomodori fino ad ottenere una crema. Fare raffreddare (per sapere come velocizzare il processo guardate il capitolo teorico!).
8. Servire la zuppa nel piatto e mettere nel mezzo la pasta (lo trovo più bello rispetto a mescolare tutto nella ciotola).

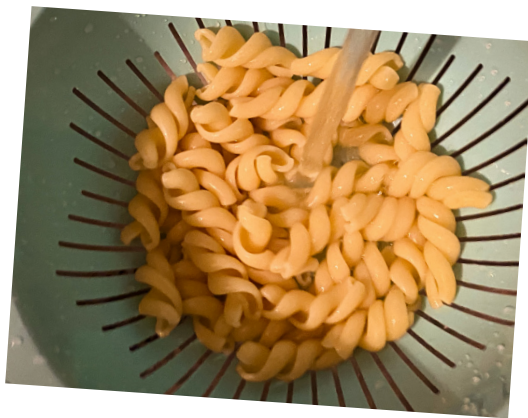
Buon appetito!

I pomodori freschi si possono sostituire con i pelati o con la passata. Io ho usato i San Marzano ma ovviamente potete usare quelli che avete. Importante che siano buoni maturi!

Potete variare la zuppa come volete: aggiungere la cipolla, l'origano, il timo. La panna fresca o da cucina danno un gusto più delicato. O del formaggio fresco come ricotta o Philadelphia.

Se frullate i pomodori non completamente avrete una zuppa più rustica!

Un'altra opzione come preparare la zuppa – arrostiti i pomodori nel forno. Saranno buoni però fate attenzione che il forno potrebbe scaldare la cucina in modo criminale.



MAFALDE CORTE CON PESCHE E RAVANELLI



 30 minuti

Ingredienti (per 2 porzioni)

150 gr di mafalde corte
125 gr di pomodorini
40 gr di ravanelli
200 gr di pesche
150 gr di feta
50 gr di olive nere
5 gr di aceto balsamico
3 gr di senape
olio d'oliva
sale
basilico (opzionale)

0. Mettere a bollire l'acqua per la pasta.
1. Tagliare i pomodorini a spicchi.
2. Tagliare la feta a cubetti.



3. Tagliare i ravanelli a cubetti.
4. Tagliare le pesche a cubotti piuttosto grandi.
5. Tagliare le olive a rondelle.



6. In una ciotola unire l'olio, l'aceto balsamico e la senape, sbattere forte per avere una consistenza perfettamente omogenea!
7. Cuocere la pasta. Appena è pronta, scolarla e raffreddarla sotto l'acqua fredda.
8. Trasferire la pasta in una ciotola, mettere la vinaigrette dal punto 6, mescolare.
9. Aggiungere alla pasta i pomodorini, la feta, i ravanelli, le pesche e le olive. Mescolare.

Buon appetito!



Cosa si può aggiungere?
Basilico fresco prima di servire.

Cosa si può cambiare?
Usare un altro formaggio: mozzarelline, mozzarella di bufala, provolone dolce o piccante, primo sale.
Usare dell'altra frutta: pesche noci o albicocche.

Ovviamente a chi non piace la senape potete lasciarla.

Trovate la vostra variazione perfetta!



SPAGHETTI TRICOLORI



 molto meno di 30 minuti

Ingredienti (per 2 porzioni)

140 gr di spaghetti
200 gr di pomodori (6 medi come piccadilly)
160 gr di mozzarella (6 bocconcini di dimensioni medie)
basilico fresco
olio d'oliva
sale

0. Mettere a bollire l'acqua per la pasta.
1. Cuocere la pasta. Appena è pronta, scolarla e raffreddarla sotto l'acqua fredda.
2. Trasferire la pasta in una ciotola, condire con un filo d'olio, mescolare.



3. Mettere la pasta nel piatto e decorarlo! Io propongo di usare 3 pomodori e 3 mozzarelle, il basilico a piacere.

Eccovi una pasta bellissima da vedere e scomodissima da mangiare! Buon appetito!



Questa pasta probabilmente è l'unica per cui uso il coltello per mangiare. Senza non ci stanno nella bocca i pomodori e le mozzarelle.

Se volete aggiungere il sale ai pomodori/mozzarelle provate con quello grosso!

Per avere un aspetto ancora più scenografico si può prendere una grande mozzarella di bufala e metterla nel mezzo degli spaghetti.

CALAMARATA CON CAPPERI E MELANZANE



 30 minuti

Ingredienti (per 2 porzioni)

140 gr di calamarata
150 gr di melanzane
20 gr di capperi
40 gr di pangrattato
2 spicchi d'aglio
70 gr di feta
menta fresca
peperoncino fresco o in polvere
olio d'oliva
sale

0. Mettere a bollire l'acqua per la pasta.

1. Tagliate le melanzane a cubetti.

2. Spellare l'aglio.

3. Passare l'aglio in padella per 2 min.

4. Aggiungere le melanzane e dorarle per 5-7 min. Salare un pochino (o addirittura senza il sale visto che i capperi e la feta sono molto salati!).

5. Cuocere la pasta. Appena è pronta, scolarla e raffreddarla sotto l'acqua fredda.

6. Trasferire la pasta in una ciotola, mettere un filo d'olio, mescolare.

7. Quando le melanzane sono pronte si può eventualmente eliminare l'aglio. Trasferirle sulla carta da cucina per raffreddarle e scolare l'olio in eccesso.

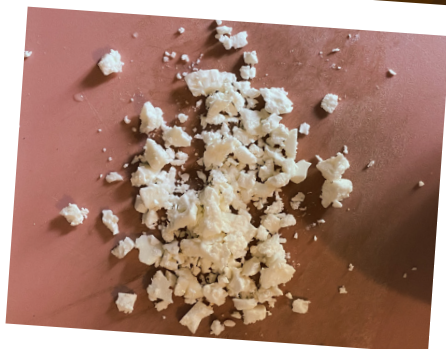
8. Passare in padella il pangrattato col peperoncino.

9. Sbriciolare la feta.

10. Unire nella ciotola con la pasta: le melanzane, i capperi, la feta, il pangrattato e qualche foglia di menta.

Buon appetito!

Per chi ama un gusto salato bello intenso potete provare a sostituire la feta con la ricotta salata.



PASTA ORZO CON ZAFFERANO E VERDURE



 45 minuti

Ingredienti (per 2 porzioni)

120 gr di pasta orzo
100 gr di fagiolini
120 gr di carote
150 gr di zucchine
120 gr di pomodorini (pomodori grandi)
2-3 spicchi d'aglio
1 bustina di zafferano (0.64 gr)
olio d'oliva
sale
pepe

Un procedimento tutto diverso dal solito. State attenti e divertitevi!

0. Scaldare circa 1l d'acqua.
1. Spuntare i fagiolini e tagliarli a pezzi (non troppo lunghi per non nascondere la pasta).
2. Tagliare le carote a bastoncini.
3. Tagliare le zucchine a cubetti.



4. Tagliare i pomodori a cubetti.
5. Spellare l'aglio e tagliarlo fine.
6. In una padella passare l'aglio per circa 2 min.



7. Aggiungere i fagiolini e le carote, saltarli per circa 5 min.
8. Aggiungere le zucchine e la pasta, coprire con l'acqua calda. Cuocere per circa 5 min.



9. Aggiungere i pomodori, altra acqua se necessario e regolare il sale e il pepe. Proseguire per circa 5 min.
10. Aggiungere lo zafferano, mescolare bene! Finire la cottura ed evaporare il liquido eccessivo (questo tipo di pasta di solito si cuoce in circa 13 min).



11. Quando la pasta con le verdure sarà pronta trasferirla in una pentola e mettere questa pentola nel lavandino con l'acqua fredda (per sicurezza potete coprire la pentola con il coperchio). NON mettere acqua nella pentola, solo farla scorrere intorno a lei! Così si raffredda il contenuto, cioè la nostra pasta.

La spiegazione del perché la potete trovare nel capitolo teorico su come si raffredda la pasta.

Voilà, pronta una pasta fredda molto particolare! Buon appetito!



PENNE RIGATE ALLA GRECA



 30 minuti

Ingredienti (per 2 porzioni)

140 gr di penne rigate
100 gr di feta
160 gr di pomodorini
60 gr di cipolla rossa
60 gr di olive nere (Kalamata le più autentiche)
140 gr di cetriolo
origano
olio d'oliva
sale

0. Mettere a bollire l'acqua per la pasta.
 1. Tagliare la feta a cubetti.
 2. Tagliare la cipolla a strisce sottili.
 3. Cuocere la pasta. Appena è pronta, scolarla e raffreddarla sotto l'acqua fredda.
 4. Trasferire la pasta in una ciotola, mettere un filo d'olio, mescolare.
 5. Tagliare i pomodorini a metà/quarti.
 6. Tagliare le olive a metà.
 7. Tagliare il cetriolo a rondelle e poi ancora a metà.
 8. Aggiungere alla pasta nella ciotola la feta, la cipolla, i pomodorini, le olive e il cetriolo.
 9. Condire con il sale e l'origano a piacere e mescolare.
- Eccovi pronta! Buon appetito!

Provate ad aggiungere dell'aceto bianco di mele!



BUCATINI ALLA BARBABABIETOLA



 30 minuti

Ingredienti (per 2 porzioni)

140 gr di bucatini
200 gr di barbabietola precotta
50 gr di cipolla
formaggio a scelta (v. box a pagina 46)
olio d'oliva
sale

0. Mettere a bollire l'acqua per la pasta.
1. Tagliare la cipolla sottile.
2. Tagliare a cubetti la barbabietola.



3. Rosolare la cipolla in padella con un po' d'olio per circa 3 min.
4. Aggiungere la barbabietola e cuocerla a fuoco medio per circa 7 min.
5. Togliere la barbabietola dalla padella e frullarne 2/3 fino ad ottenere una crema liscia. Eventualmente aggiungere un po' d'olio d'oliva o un cucchiaino dell'acqua della pasta se è troppo densa. Lasciarla raffreddare.



6. Cuocere la pasta. Appena è pronta, scolarla e raffreddarla sotto l'acqua fredda.
7. Trasferire la pasta in una ciotola e aggiungere un filo d'olio.
8. Mescolare la crema alla pasta e aggiungere 1/3 della barbabietola rimasta a cubetti.
9. Nel piatto guarnire col formaggio scelto.

Buon appetito!



Che formaggio usare?

Dipende da voi! Io consiglio di usarne uno fresco per dare più leggerezza alla pasta. Per esempio stracchino, crescenza, quartiolo, ricotta, robiola. Se volete un gusto più dolce prendete la ricotta; se più salato, la ricotta salata. Neutrale: stracchino o crescenza; deciso: robiola. O addirittura taleggio o robiola al tartufo: che originale!

Ovviamente potete sperimentare con altri formaggi a vostro piacere: parmigiano o pecorini di varia stagionatura. Grattugiatelo o tagliatelo a scaglie/cubetti.

Potete anche non usare il formaggio ma lasciare solo la barbabietola come l'unico ingrediente!
O aggiungere delle mandorle intere/a lamelle, pinoli, noci.

Per velocizzare il processo, per avere la pasta più leggera quasi senz'olio, o anche per provare un altro gusto, si può non cuocere la barbabietola (se l'avete comprata precotta) e frullarla direttamente nel mixer insieme all'aglio.

L'ultimo suggerimento: i cubetti di barbabietola aggiunti alla fine si possono lasciare freschi, senza cuocerli per niente. Rimarranno così più croccanti e con un gusto diverso rispetto alla crema. Provate anche così!

TROFIE AL PESTO ESTIVE CON PATATE E FAGIOLINI



30 minuti

Ingredienti (per 2 porzioni)

100 gr di trofie
150 gr di patate
130 gr di fagiolini
80 gr di pesto genovese
sale

0. Prendere tre pentole e mettere a bollire l'acqua per la pasta, le patate e i fagiolini.
1. Spellare le patate e tagliarle a cubetti piccoli.
2. Tagliare le estremità dei fagiolini e tagliarli a pezzi di circa 3 cm.
3. Cuocere la pasta. Appena è pronta, scolarla e raffreddarla sotto l'acqua fredda.
4. Trasferire la pasta in una ciotola e aggiungere il pesto.
5. Cuocere le patate e i fagiolini nell'acqua un po' salata finché diventino morbidi ma non si disfino (circa 10 minuti).
6. Quando le verdure sono pronte, scolarle e lasciare raffreddare.
7. Dopo qualche minuto aggiungere le verdure raffreddate nella ciotola con la pasta. Mescolare.

Et voilà! Buon appetito!

Potete lessare le verdure insieme, però essendo sicuri che il tempo della cottura sia uguale. Altrimenti i fagiolini resterebbero duri, invece le patate diventerebbero una pappa: sarebbe un peccato!



FUSILLOTTI MULTICOLORI



 30 minuti

Ingredienti (per 2 porzioni)

150 gr di fusillotti
250 gr di pomodorini misti
1 spicchio d'aglio
scaglie di grana/parmigiano
olio d'oliva
sale

0. Mettere a bollire l'acqua per la pasta.
1. Spellare e tagliare l'aglio a strisce sottili.
2. Tagliare i pomodorini a metà/quarti.



3. Passare in padella l'aglio per circa 2 min.
4. Aggiungere 2/3 dei pomodorini, un pizzico di sale e stufarli sotto il coperchio per 5-7 min (dipende dalle dimensioni e dal livello di maturazione: i pomodorini devono essere ammorbiditi aver rilasciato un po' di sughetto nella padella).
5. Quando i pomodorini sono pronti lasciarli raffreddare.



6. Cuocere la pasta. Appena è pronta, scolarla e raffreddarla sotto l'acqua fredda.
7. Trasferire la pasta in una ciotola e aggiungere un filo d'olio.
8. Mescolare la pasta con i pomodorini stufati.
9. Prima di servire aggiungere nel piatto 1/3 dei pomodorini non cotti e le scaglie di grana.



Potete usare scaglie di parmigiano o di un formaggio che vi piace mangiare insieme ai pomodorini. I formaggi semistagionati e stagionati staranno bene!

Non si dice (quasi) mai no a qualche foglia di basilico nel piatto, aggiungetelo pure.

Chi ha l'olio d'oliva aromatizzato all'aglio può usare direttamente lui. Sia in padella, sia nella ciotola per la pasta (punto 7). E lasciare stare l'aglio.

I pomodorini freschi che vanno direttamente nel piatto: potete lasciarli interi se vi piace!

PASTA MISTA CON PESTO, ZUCCHINE E CECI CROCCANTI

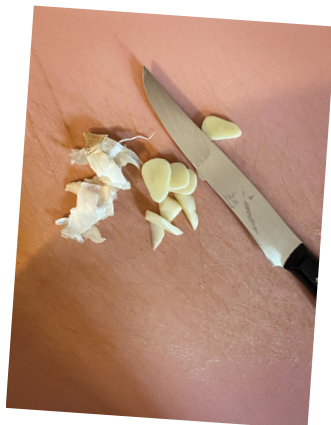


30 minuti

Ingredienti (per 2 porzioni)

150 gr di pasta mista
120 gr di ceci già cotti
250 gr di zucchini
2-3 spicchi d'aglio
80 gr di pesto genovese
paprika affumicata
olio d'oliva
sale
pepe

0. Mettere a bollire l'acqua per la pasta.
 00. Accendere il forno a 180 gradi.
 1. Condire i ceci con un po' d'olio d'oliva, pepe e paprika affumicata (tutto a vostro piacere). Mescolare bene (consiglio di usare una ciotola col coperchio e scuoterla un po').
 2. Mettere su una teglia la carta forno, stendere i ceci e arrostarli in modalità grill per circa 10 min. Farli raffreddare.
 3. Spellare l'aglio e tagliarlo a fettine sottili.
 4. Tagliare le zucchine a cubetti.
 5. Passare l'aglio in padella con l'olio per 2 min.
 6. Aggiungere le zucchine tagliate e cuocere per circa 7 min finché non diventino dorate (devono rimanere croccanti, non molli!). Farle raffreddare.
 7. Cuocere la pasta. Appena è pronta, scolarla e raffreddarla sotto l'acqua fredda.
 8. Trasferire la pasta in una ciotola, mettere il pesto, mescolare.
 9. Aggiungere alla pasta i ceci e le zucchine raffreddate, mescolare.
- Pronto! Buon appetito!





CASERECCHE CON TACCHINO, PEPERONI E CACIOCAVALLO



 45 minuti

Ingredienti (per 2 porzioni)

140 gr di caserecce
200 gr di petto di tacchino
140 gr di peperoni
120 gr di ricotta
80 gr di caciocavallo
2 spicchi d'aglio
olio d'oliva
sale

0. Mettere a bollire l'acqua per la pasta.
1. Spellare l'aglio e tagliarlo a metà.
2. Tagliare i peperoni a pezzi.



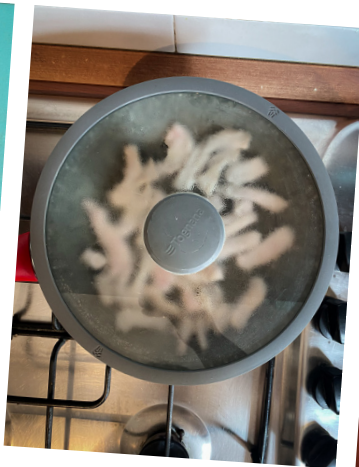
3. Rosolare l'aglio in padella per 2-3 min.
4. Aggiungere i peperoni e passarli in padella per circa 10 min (devono diventare morbidi, eventualmente si può aggiungere un po' d'acqua). Alla fine eliminare l'aglio.
5. Unire nel mixer i peperoni, la ricotta e un pizzico di sale, frullare.



- 5*. Probabilmente la crema risulterà un po' troppo liquida: in questo caso, adden-
sarla in una pentola a fuoco basso mescolando spesso.
6. Cuocere la pasta. Appena è pronta, scolirla e raffreddarla sotto l'acqua fredda.
7. Trasferire la pasta in una ciotola, mettere un filo d'olio, mescolare.



8. Tagliare il tacchino a strisce.
9. Passarlo in padella con un pizzico di sale per circa 10 min (anche col coperchio per un po', così rimarrà più succoso e meno asciutto: meglio per una pasta che forse mangerete il giorno dopo).
10. Quando il tacchino è pronto lasciarlo raffreddare e tagliarlo ancora più sottile!
11. Grattugiare il caciocavallo grossolanamente.



12. Aggiungere alla pasta il tacchino e la crema di peperoni. Mescolare.
13. Prima di servire cospargere il piatto con il caciocavallo grattugiato.

Per rendere il piatto ancora più scenografico potete mettere qualche pezzo di peperone tagliato sottile.

Buon appetito!



Si possono passare i peperoni in padella senz'aglio e metterlo fresco direttamente nel mixer con la ricotta! Questione di gusti.

La prima volta mi è venuta un pelo troppa crema ma invece di buttarla si può perfettamente mangiarla a cucchiaino o metterla su una bruschetta: è buonissima!

Perché ho tagliato il tacchino a strisce due volte? Per non asciugarlo troppo cuocendolo. Invece se si cuoce prima a fette abbastanza spesse rimane più morbido e succoso. E dopo da freddo si taglia già dello spessore giusto.

Ovviamente se preferite il tacchino più croccante potrete tagliarlo subito molto sottile (così si cuoce anche più velocemente)!

RIGATONI CON SALSICCIA E CREMA DI PEPERONI



 30 minuti

Ingredienti (per 2 porzioni)

150 gr di rigatoni
160 gr di salsiccia
250 gr di peperoni
50-60 gr di feta
salvia
timo
rosmarino
olio d'oliva
sale
pepe

0. Mettere a bollire l'acqua per la pasta.

1. Tagliare i peperoni a pezzi.

2. Cuocerli in una padella con un pizzico di sale sotto il coperchio per 8-10 min.

3. Quando sono pronti farli raffreddare.

4. Cuocere la pasta. Appena è pronta, scolarla e raffreddarla sotto l'acqua fredda.

5. Trasferire la pasta in una ciotola, mettere un filo d'olio, mescolare.

6. Togliere il budello della salsiccia e spezzarla a pezzetti non tanto grandi.

7. Passare la salsiccia in padella con un pizzico di sale e di pepe per 5-7 min.

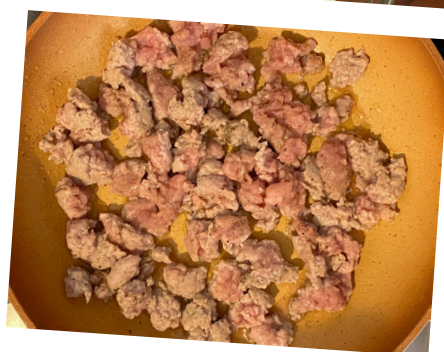
8. Farla raffreddare.

9. Unire nel mixer i peperoni cotti raffreddati, salvia, timo e rosmarino (anche secchi vanno benissimo!) e frullare fino ad ottenere una crema. Eventualmente aggiungere l'olio (se la crema diventa troppo densa). Se invece è troppo liquida, si può addensarla in una pentola a fuoco medio mescolando spesso.

10. Sbriciolare la feta.

11. Aggiungere alla pasta la crema di peperoni, la salsiccia e la feta.

Un misto di prodotti originale e inaspettato. Buon appetito!



CONCHIGLIE ALL'INDIANA



 30 minuti

Ingredienti (per 2 porzioni)

150 gr di conchiglie
200 gr di petto di pollo
200 gr di latte
100 gr di mela
erba cipollina
farina
curry
marsala/cognac
vino bianco
olio d'oliva
sale

0. Mettere a bollire l'acqua per la pasta.
1. Tritare l'erba cipollina.
2. Tagliare a cubetti il petto di pollo.
3. Infarinarlo leggermente.
4. Cuocere la pasta. Appena è pronta, scolarla e raffreddarla sotto l'acqua fredda.
5. Trasferire la pasta in una ciotola e aggiungere un filo d'olio.
6. Soffriggere l'erba cipollina in padella con l'olio d'oliva per 1-2 minuti senza bruciarla.
7. Aggiungere i cubetti di pollo in padella, sfumare con un po' di marsala/cognac, evaporare.
8. Aggiungere un po' di vino bianco, 2 cucchiaini di curry, il latte e del sale.
9. Lasciare cuocere in padella senza coperchio per circa 10 min, mescolare ogni tanto.
10. Sbucciare la mela e tagliarla a cubetti.
11. Appena il pollo è pronto, lasciarlo raffreddare.
12. Poi aggiungere lui e la mela a cubetti nella ciotola e mescolare.

Consiglio di mettere la mela alla fine già nella ciotola (e non nella padella insieme al pollo), in modo che rimanga croccante e dia l'effetto rinfrescante.

Buon appetito!



LASAGNA BIANCA CON POLLO ARROSTITO

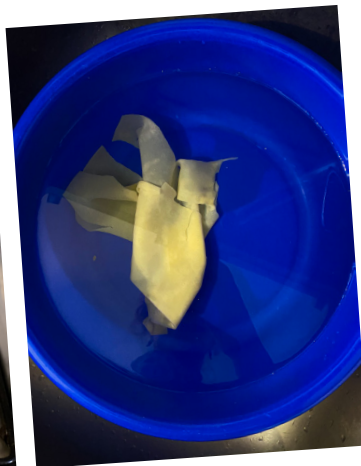


30 minuti

Ingredienti (per 2 porzioni)

4 sfoglie di lasagne (circa 100 gr)
150 gr di pollo arrostito a fette
350 gr di zucchine
220 gr di carote
olio d'oliva
sale
pepe

0. Mettere a bollire l'acqua per la pasta (serve una pentola larga per far stare le sfoglie!).
00. Preparare una ciotola larga con l'acqua fredda e una teglia con uno strofinaccio di cotone (su cui poi stendere la pasta).
1. Cuocere la pasta per 1-1.5 min nell'acqua salata. Appena è pronta metterla in una ciotola con l'acqua fredda (non scolare con lo scolapasta, si rovinerebbe in questo modo).



2. Lasciare raffreddare per 1 min e stendere la pasta sullo strofinaccio per asciugarla. Cuocere una sfoglia dopo l'altra, non tutte insieme! Altrimenti si incollano.
3. Tagliare le zucchine a fette lunghi e sottili (potete usare la mandolina).
4. Tagliare le carote nello stesso modo.



5. Grigliare le zucchine e le carote per qualche minuto con un pizzico di sale (consiglio di usare una padella grill antiaderente per non dovere usare l'olio, in questo modo le verdure rimangono più leggeri).



6. Lasciare raffreddare un po' le verdure.
7. Costruire la lasagna: in una teglia larga mettere sul fondo un filo d'olio e poi seguire la sequenza: una sfoglia di pasta, olio, zucchine, carote, pollo, pasta. Fare 3 strati in questo modo e finire con l'ultima sfoglia di pasta, seguita da un filo d'olio e una spolverata di pepe nero.

Ma sarà la prima volta nella vostra vita che assaggiate una lasagna fredda?
Buon appetito!



Consiglio di ammorbidire le verdure (alla griglia come ho fatto io, oppure al vapore stufandole un po') per dare una consistenza più morbida e più omogenea a tutta la lasagna.

Cosa usare al posto dell'olio? Secondo me meglio non mettere qui l'aceto balsamico e/o il limone. L'olio all'aglio invece può andare bene! Si può usare quello già pronto oppure prepararlo passando l'aglio in padella insieme all'olio. Oppure si può usare la vinaigrette classica (olio, aceto, sale fino e pepe) o anche con la senape!

Il pollo arrostito si può sostituire con il tacchino.

Potete aggiungere del formaggio a fette sopra le fette di pollo. Ho provato quest'opzione e mi è piaciuta. Consiglierei di usare un formaggio non troppo forte per non coprire altri gusti. Quindi: emmental, leerdammer, gouda, scamorza bianca.

Questa lasagna si può conservare per 2 giorni in frigo. Tirla fuori in anticipo per non mangiarla gelida o... se volete potete scaldarla un po' nel microonde per averla tiepida-quasi calda. Ci ho provato e mi è piaciuta! Un doppio uso: una lasagna fredda che è buona anche calda!



QUADROTTI CON PROSCIUTTO E UOVO SODO



 30 minuti

Ingredienti (per 2 porzioni)

130 gr di quadrotti
80 gr di prosciutto crudo
2 uova
100 gr di pecorino
90 gr di mais
30 gr di pomodori secchi
olio d'oliva
sale
pepe

0. Mettere a bollire l'acqua per la pasta.
 1. Bollire le uova per 10 min.
 2. Tagliare il pecorino a cubetti.
 3. Tagliare i pomodori secchi a strisce sottili.
 4. Cuocere la pasta. Appena è pronta, scolarla e raffreddarla sotto l'acqua fredda.
 5. Trasferire la pasta in una ciotola, mettere un filo d'olio, mescolare.
 6. Sgusciare e tagliare le uova a cubetti.
 7. Aggiungere alla pasta il pecorino, i pomodori secchi, le uova e il mais. Pepare e mescolare.
 8. Prima di servire decorare il piatto con il prosciutto. Io per esempio creo delle piccole rose di prosciutto!
- Io non aggiungo il sale! Mi basta già quello dagli altri ingredienti. Però se vi manca mettetene un pizzico.

Buon appetito!

Al posto del pecorino si può usare un altro formaggio duro e non troppo stagionato (per non coprire altri ingredienti): caciocavallo, grana, parmigiano.



LASAGNA ROSSA CON SPECK



 30 minuti

Ingredienti (per 2 porzioni)

4 sfoglie di lasagne (circa 100 gr)
100 gr di speck a fette
250 gr di passata di pomodoro
250 gr di mozzarella
50 gr di basilico
50 gr di parmigiano
sale
pepe

0. Mettere a bollire l'acqua per la pasta (serve una pentola larga per far stare le sfoglie!).
00. Preparare una ciotola larga con l'acqua fredda e una teglia con uno strofinaccio di cotone (su cui poi stendere la pasta).
1. Cuocere la pasta per 1-1.5 min nell'acqua salata. Appena è pronta metterla in una ciotola con l'acqua fredda (non scolare con lo scolapasta, si rovinerebbe in questo modo).
2. Lasciare raffreddare per 1 min e stendere la pasta sullo strofinaccio per asciugarla. Cuocere una sfoglia dopo l'altra, non tutte insieme! Altrimenti si incollano.



3. Tagliare la mozzarella a rondelle sottili.
4. Grattugiare il parmigiano.



5. Costruire la lasagna: in una teglia larga mettere sul fondo la passata di pomodoro e seguite con gli altri ingredienti in sequenza: una sfoglia di pasta, passata, speck, mozzarella, una spolverata di pepe, basilico, parmigiano. Fare 3 strati in questo modo, finire con l'ultima sfoglia, seguita dalla passata di pomodoro, dal parmigiano e dal basilico.

Eccovi una lasagna semplice e veloce in versione estiva e leggera! Buon appetito!



Qui uso le sfoglie fresche, quindi se usate la pasta secca i tempi di cottura possono variare.

Non ho fatto un classico sugo di pomodoro cuocendolo sul fuoco, sia per risparmiare il tempo sia per la fatica di avere caldo d'estate. Ovviamente potete scegliere se farlo (raffreddandolo dopo per usarlo nella lasagna) o comprarne uno buono pronto.

Si può usare prosciutto crudo al posto dello speck.

Come la lasagna bianca, questa lasagna si può conservare per 2 giorni in frigo. Tirlarla fuori in anticipo per non mangiarla gelida o... se volete potete scaldarla un po' nel microonde per averla tiepida-quasi calda. Ci ho provato e mi è piaciuta! Un doppio uso: una lasagna fredda che è buona anche calda!

PACCHERI RIPIENI CON BRESAOLA



 30 minuti

Ingredienti (per 2 porzioni)

160 gr di paccheri
circa 90 gr di bresaola
rucola
olio d'oliva
sale

0. Mettere a bollire l'acqua per la pasta.
1. Cuocere la pasta. Appena è pronta, scolarla e raffreddarla sotto l'acqua fredda.
2. Trasferire la pasta in una ciotola e aggiungere un filo d'olio.
3. A mano riempire la pasta con la rucola. Potete avvolgere nella bresaola un pacchero solo, oppure anche due paccheri messi insieme.

La ricetta più semplice in assoluto! Buon appetito!



Quando ho fatto questa ricetta la prima volta senza scattare foto e video ho aggiunto il grano a scaglie prima di servire. Molto buono! La seconda volta però ho dimenticato di farlo e di registrarlo. Fidatevi e provate l'abbinamento!

La pasta può essere sia il piatto principale sia un stuzzichino da aperitivo. Si possono mettere gli stuzzicadenti in mezzo o mangiarla con le mani – rimane sempre buona e originale!

PENNETTE CON PANCETTA AFFUMICATA E PERE



 30 minuti

Ingredienti (per 2 porzioni)

150 gr di penne
60 gr di pancetta affumicata
200 gr di pere
50 gr di noci
100 gr di pecorino di media stagionatura
timo (fresco o secco)
olio d'oliva
sale
pepe affumicato

0. Mettere a bollire l'acqua per la pasta.
1. Tagliare la pera a cubetti.
2. Rosolare la pancetta in padella (senza olio!).
3. Tritare le noci.
4. Tagliare il pecorino a cubetti.
5. Cuocere la pasta. Appena è pronta, scolarla e raffreddarla sotto l'acqua fredda.
6. Trasferire la pasta in una ciotola, mettere un filo d'olio, mescolare.
7. Aggiungere alla pasta la pera, la pancetta, il pecorino e le noci, del timo e del pepe.

Io non aggiungo il sale alla fine – per me basta quello dalla pancetta, dal pecorino e dalla pasta salata. Però ovviamente si può salare se volete.

Buon appetito!

Potete provare ad usare le mandorle al posto delle noci.
Anche con lo speck a stick questa pasta sta benissimo!
E se volete un gusto più dolce, prendete la pancetta dolce!



La foto delle penne
con l'olio non è stata
qui



PENNE TRIANGOLARI CON MORTADELLA E PESTO DI PISTACCHIO



30 minuti

Ingredienti (per 2 porzioni)

100 gr di penne triangolari
115 gr di mortadella (trancio da tagliare a cubetti)
150 gr di zucchine
1-2 spicchi d'aglio
50 gr di provolone piccante
pesto di pistacchio (3-4 cucchiaini)
olio d'oliva
sale

0. Mettere a bollire l'acqua per la pasta.
 1. Tagliare le zucchine a cubetti.
 2. Spellare l'aglio e tagliarlo a fettine sottili.
 3. Passare l'aglio in padella con l'olio per un paio di minuti.
 4. Aggiungere le zucchine e un pizzico di sale, soffriggerle per 5-7 min (senza coperchio, che rimangano croccanti).
 5. Cuocere la pasta. Appena è pronta, scolarla e raffreddarla sotto l'acqua fredda.
 6. Trasferire la pasta in una ciotola e aggiungere il pesto di pistacchio (da lui ci sarà tanto olio d'oliva che impedisce alla pasta di incollarsi).
 7. Quando le zucchine sono pronte, lasciarle raffreddare.
 8. Tagliare la mortadella a cubetti.
 9. Tagliare il provolone a scaglie.
 10. Unire alla pasta col pesto la mortadella e le zucchine, mescolare.
 11. Già nel piatto decorare la pasta con le scaglie di provolone.
- Buon appetito!





SCIALATIELLI CON CIOCCOLATO, RICOTTA E CAFFÈ



 30 minuti

Ingredienti (per 2 porzioni)

140 gr di scialatielli
40 gr di gocce di cioccolato
120 gr di ricotta
60 gr di panna fresca
2 cucchiaini di caffè solubile (se preferite anche decaffeinato)

Questa pasta, come tutte le paste dolci del libro, è universale: potrebbe essere un piatto principale goloso, un dolce (mangiandone solo metà porzione) o anche per colazione (per chi è abituato a farla dolce, ci ho provato una volta e mi è piaciuta!).

0. Mettere a bollire l'acqua per la pasta.
1. Cuocere la pasta. Appena è pronta, scolarla e raffreddarla sotto l'acqua fredda.
2. Trasferire la pasta in una ciotola e aggiungere un pochino d'olio.



3. Frullare nel mixer la ricotta, la panna fresca e il caffè.
4. Aggiungere alla crema le gocce di cioccolato e mescolare (senza frullare).
5. Unire alla pasta la crema, mescolare.



Buon appetito!

Prendendola direttamente dal frigo consiglio di scaldarla un attimo al microonde per rendere la crema più liquida e non densa e fredda.

GNOCCHI CON MANGO FRESCO E COTTO



30 minuti

Ingredienti (per 2 porzioni)

140 gr di gnocchi
1 mango (500 gr con la buccia e nocciolo)
50 gr di zucchero di canna
15 gr di burro
cannella
sale

0. Mettere a bollire l'acqua per la pasta.

1. Tagliare il mango a cubetti.

2. Mettere in una padella lo zucchero e il burro, scioglierli.

3. Aggiungere 2/3 del mango tagliato, la cannella a piacere e cuocerlo, mescolando ogni tanto.

3*. Alla fine potete alzare il fuoco e addensare la salsa, facendo una specie di caramello.

4. Quando il mango è ben morbido, lasciarlo raffreddare in una ciotola da parte. Non scolare la salsa formata in padella!!

5. Cuocere la pasta. Appena è pronta, scolarla e raffreddarla sotto l'acqua fredda.

6. Trasferire la pasta nella ciotola con il mango cotto (in questo caso non serve l'olio d'oliva come di solito nelle paste fredde).

7. Aggiungere il mango fresco rimasto.

Mangiare! Adoro questa ricetta per la sua velocità, semplicità e un gusto molto originale! Potete sentirvi in un paese esotico dove cresce il mango ma con un tocco italiano grazie alla pasta.

Buon appetito!

Provate la noce moscata al posto della cannella!



FUSILLI CORTI BUCATI COLORATI AI MIRTILLI



 30 minuti

Ingredienti (per 2 porzioni)

150 gr di fusilli corti bucati
250 gr di mirtilli
30 gr di zucchero
30 gr di burro
sale

0. Mettere a bollire l'acqua per la pasta.
1. Mettere in una padella lo zucchero e il burro, scioglierli.
2. Aggiungere i mirtilli e cuocerli finché non diventino morbidi caldi (non preoccupatevi se se ne disfa una metà!).
- 2*. Alla fine si può alzare il fuoco e addensare la salsa.
3. Trasferire i mirtilli cotti con la salsa in una ciotola e lasciare raffreddare.
4. Cuocere la pasta. Appena è pronta, scolarla e raffreddarla sotto l'acqua fredda.
5. Aggiungere la salsa di mirtilli.

Pronto! Buon appetito!

Potete fare questa pasta con altri frutti di bosco (more, lamponi) o fare un mix!

Provate una volta a guarnire la pasta con le noci tagliate grossolanamente, con l'uva secca o le mandorle a lamelle.





RICCIOLI ALLA PESCA



 30 minuti

Ingredienti (per 2 porzioni)

150 gr di riccioli
1 pesca media (circa 140 gr)
200 gr di cipolla rossa
50 gr di zucchero di canna
20 gr di burro
olio d'oliva
sale

0. Mettere a bollire l'acqua per la pasta.

1. Tagliare le cipolle a strisce sottili.

2. Mettere in una padella lo zucchero e il burro, scioglierli.

3. Cuocere le cipolle nella padella finché diventino cotte (decidete voi se le volete più o meno croccanti quindi per quanto tempo lasciarle cuocere).

4. Quando le cipolle sono pronte, lasciarle raffreddare in una ciotola da parte.

5. Cuocere la pasta. Appena è pronta, scolarla e raffreddarla sotto l'acqua fredda.

6. Trasferire la pasta in una ciotola e aggiungere un filo d'olio.

7. Tagliare la pesca a cubetti.

8. Aggiungere alla pasta le cipolle e la pesca.

Buon appetito!

Trovate il vostro gusto preferito! Provate questa pasta con la pesca noce, la tabacchiera o con le albicocche.

Le mandorle a lamelle o anche intere si sposano benissimo con le cipolle e la frutta, fate un assaggio!



LASAGNA ARROTOLATA CON KIWI E BANANE



 30 minuti

Ingredienti (per 15-20 pezzi)

4 sfoglie di lasagne (circa 100 gr)
3 kiwi
2 banane
100 gr di mascarpone
50 gr di panna fresca
10 gr di zucchero a velo
stuzzicadenti

0. Mettere a bollire l'acqua per la pasta (serve una pentola larga per far stare le sfoglie!).
00. Preparare una ciotola larga con l'acqua fredda e una teglia con uno strofinaccio di cotone (su cui poi stendere la pasta).
1. Cuocere la pasta per 1-1.5 min nell'acqua salata. Appena è pronta metterla in una ciotola con l'acqua fredda (non scolare con lo scolapasta, si rovinerebbe in questo modo).



2. Lasciare raffreddare per 1 min e stendere la pasta sullo strofinaccio per asciugarla. Cuocere una sfoglia dopo l'altra, non tutte insieme! Altrimenti si incollano.
3. Tagliare le banane a rondelle sottili.
4. Spellare i kiwi e tagliarli a rondelle sottili.



5. Per la crema: mettere in una ciotola il mascarpone, la panna fresca e lo zucchero a velo, mescolare con il mixer (la consistenza non deve essere né troppo liquida né troppo densa per potere spalmare la crema sui fogli di lasagna).
6. Tagliare i fogli di lasagna a strisce (4-5 strisce per ogni foglio).
7. Fare i rotoli: spalmare sulla striscia un po' di crema, mettere dei kiwi e/o banane e arrotolare tutto.
8. Fissare con uno stuzzicadenti.

Bravissimi! Avete fatto l'ultima pasta del libro, non una solita ma con un tocco di alta cucina! Chi normalmente fa a casa una ricetta del genere? Gli chef creativi, e adesso anche voi!

Buon appetito!



Potete sperimentare con la frutta seguendo il vostro gusto. Fare i rotoli solo di kiwi o di banane, mettere un pezzo di kiwi e due di banane. O provare anche con un'altra frutta! Io volentieri assaggerei con l'uva (tagliata a metà). Anche l'uva secca non starebbe male... La scelta è infinita!

Se vi rimane della crema è buonissima da mangiare a cucchiaio o da spalmare su una baguette.





3. CAPITOLO TEORICO

La vera differenza tra una solita pasta e una pasta fredda?

È semplice: la pasta fredda va raffreddata di proposito. Non basta cuocere la pasta, lasciarla due ore sul tavolo e poi mangiarla: il più delle volte il gusto ne risente. Ma se raffreddate la pasta nel modo corretto e la abbinare con gli ingredienti adatti, allora il risultato sarà davvero gustoso!

Come si raffredda la pasta?

Il metodo più comune è rapido e pratico: appena scolata, sciacquarla sotto l'acqua fredda (non importa che sia del rubinetto, filtrata o in bottiglia). Così si blocca subito la cottura e si elimina l'amido in eccesso, quello che altrimenti la farebbe incollare.

Poi basta trasferirla in una ciotola, condirla con un filo d'olio d'oliva e mescolare. Et voilà, pronta per essere usata!

Se preferite, potete sostituire l'olio d'oliva con quello di semi di girasole. Con oli più aromatici, come cocco o noce, fate attenzione: rischiano di coprire il gusto della pasta.

C'è chi sostiene che si debba mai raffreddare la pasta sotto l'acqua, perché così si rovinerebbe il sapore e si perderebbero sostanze utili... Il mio esperto invitato non ha trovato conferme scientifiche a questa teoria, e dopo più di 30 assaggi di paste fredde, anche noi non abbiamo notato differenze di gusto!

Un'alternativa? Scolare la pasta, condirla subito con olio e lasciarla raffreddare naturalmente a temperatura ambiente. Funziona, ma ci vuole più tempo, soprattutto se fuori ci sono 35 gradi e in casa pure.

Io consiglio il primo metodo!

Per raffreddare altri ingredienti, ad esempio le verdure, si può utilizzare il metodo numero 2, con gli stessi limiti. Per accelerare il processo, si possono trasferire subito le verdure dalla padella calda in un contenitore o una ciotola fredda. Più la ciotola è larga, più velocemente le verdure si raffreddano! Perché, come spiega il fisico Tommaso nel suo video, secondo le leggi della termodinamica più il nostro ingrediente è a contatto con l'aria circostante, più velocemente cede il calore. Se invece mettiamo le verdure calde in un contenitore alto e stretto, anche se freddo, esse restano quasi solo a contatto con loro stesse, non con l'aria più fresca, e si raffreddano molto più lentamente.

Per aumentare ulteriormente la velocità di raffreddamento delle verdure è meglio usare non una ciotola di plastica, ma una pentola di metallo, larga e bassa. E – sorpresa! – immergerla nel lavello lasciando scorrere intorno dell'acqua fredda. Effetto doppio: il metallo conduce meglio il calore rispetto alla plastica, e l'acqua fredda attorno alla pentola aiuta ulteriormente a raffreddare rapidamente le verdure.



Se volete vedere la spiegazione completa, trovate il video in italiano sul mio canale YouTube: www.youtube.com/notonlyabout/



4. PASTA TO GO & VINO

Il capitolo per me più difficile e allo stesso tempo il più semplice di questo libro. Difficile, perché è impossibile dare un elenco universale di vini valido per tutte le paste. E non voglio passare al un livello di dettaglio superiore e scrivere altre 30 pagine per ogni ricetta. Sono tutte diverse tra loro! Per questo ho deciso di rendere questo capitolo semplice e dare solo dei consigli generali. Consigli che vi permetteranno di non rovinare né la pasta con un vino sbagliato, né viceversa. Perché anche scegliere un vino troppo delicato per una pasta di carne sarebbe un peccato: andrebbe perso...

Ma prima voglio condividere con voi la mia storia personale con il vino. Non serve essere sommelier, né aver letto intere enciclopedie per scegliere la bottiglia giusta: servono curiosità, apertura e tanti esperimenti.

Basta una cena con una pasta leggera di verdure e un rosso forte e corposo come un Barolo per imparare la lezione: mai più! Alla seconda volta saprete già orientarvi verso un rosso giovane e leggero, o un bianco fresco, e vi godrete la magia dell'abbinamento.

Io ho conosciuto il vino davvero solo da adulta, a 22-23 anni, in Italia, e in Piemonte, dove si producono alcuni dei migliori vini rossi del mondo. Fin dai primi assaggi ho visto ottimi esempi sia di vini che di abbinamenti con il cibo. E per molto tempo ho pensato che fosse normale per tutti!

Quando però ho partecipato a un webinar di una sommelier e lei ha iniziato ad analizzare le etichette dei vini venduti in Russia... ho capito che in questo mondo c'è molto più "trash" di quanto immaginassi. Alcuni "vini" in Italia non si possono nemmeno vedere, perché vietati per legge! In altri Paesi, invece, si possono produrre e chiamare vino... L'Italia è molto severa sulla qualità.

Questa è la mia storia. Non vi darò un elenco preciso di vini, ma voglio condividere con voi le regole scritte e non scritte. Grazie a queste potrete scegliere una bottiglia adatta, non solo italiana ma anche di qualsiasi altro Paese.

Andiamo!

VINI NON CONSIGLIATI:

- i rossi strutturati, invecchiati, dai tannini marcati. Coprono e soffocano ogni pasta vegetariana o dolce, e persino quelle con carne o salumi. Le mie ricette sono leggere: vini così le “ucciderebbero”
- allo stesso modo i bianchi secchi invecchiati o a quelli con un gusto troppo intenso
- i vini dolci, semidolci, liquorosi: vanno bene solo con le paste dolci. Non con la pasta con salsiccia o con quella alla greca, vi prego!

VINI CONSIGLIATI:

- i rossi leggeri e giovani (per esempio amo il Floramundi siciliano della cantina Donnafugata, si abbina benissimo a molti piatti vegetariani/di verdure! E in generale ai piatti leggeri come le paste fredde)
- i bianchi leggeri, secchi, minerali
- i vini dolci o semidolci, ma solo con le paste dolci!
- i rosati (se leggeri e secchi sono perfetti; più sono dolci, meno li consiglio)
- champagne, prosecco e ad altre bollicine (purché non troppo dolci, per il resto vanno bene)

Alcuni esempi da cui potete partire:

NO

Amarone
Asti Spumante
Barolo
Barbaresco
Bordeaux
Brachetto
Brunello di Montalcino
Cabernet Sauvignon
Madera
Malvasia
Marsala
Montepulciano
Moscato
Nebbiolo
Nizza
Passito
Porto
Recioto
Rioja
Sauternes
Sherry
Syrah
Tokaj
Vin Santo

SÌ

Albariño
Alta Langa
Arneis
Bardolino
Chablis
Champagne
Chardonnay
Chiaretto del Garda
Dolcetto
Erbaluce
Franciacorta
Grignolino
Grillo
Grüner Veltliner
Lambrusco
Langhe Favorita
Moscato (secco dalla
Sicilia)
Pecorino
Pinot bianco
Pinot grigio
Pinot nero
Prosecco
Riesling (soprattutto da
Alsazia e Langhe)
Rosato del Salento
Sancerre
Sauvignon Blanc
Silvaner
Soave
Trentodoc
Verdejo
Verdicchio
Vermentino

FORSE (cioè solo se
giovani, leggeri, non in-
vecchiati a lungo in botti
di rovere)

Barbera
Cabernet Franc
Chianti
Gewürztraminer
Merlot
Primitivo (se prodotto
in California si chiama
Zinfandel)
Ruchè
Soave Superiore
Valpolicella

Consigli di abbinamento pratico:

- paste vegetariane: andate tranquilli con la lista dei "Sì" dalla pagina precedente.
- paste con carne: alla carne si possono abbinare i vini con un gusto un po' più intenso, ma senza esagerare: continuo a sconsigliare i vini come Barolo e Bordeaux, troppo corposi per le mie paste fredde che restano piuttosto leggere!

Potete tranquillamente provare i vini delle liste Sì e FORSE.

Dalla lista dei NO, se volete sperimentare potete provare giovani versioni di Amarone, Brunello, Cabernet Sauvignon, Montepulciano, Nebbiolo, Nizza o Syrah.

- paste con affettati: da una parte gli affettati aggiungono il gusto della carne, dall'altra la quantità è ridotta e il sapore rimane delicato. Quindi sono molto simili alle paste vegetariane. Per curiosità proverei gli stessi vini consigliati per le paste con carne, ma con maggiore cautela.
- paste dolci: qui finalmente entrano in gioco i vini dolci, semidolci e liquorosi! Una piccola porzione di pasta dolce, un calice di vino dolce, ed ecco un dessert originale! Esempi: Asti Spumante (io personalmente non lo bevo, ma molti lo amano, quindi lo inserisco), Brachetto, Malvasia, Marsala, Moscato, Passito, Porto, Sauternes, Sherry, Tokaj, Vin Santo. Oppure, se volete giocare di contrasto, scegliete un bianco secco e acido o un rosso leggero: il risultato sarà sorprendente!

Un'ultima cosa: non prendetela come una scienza esatta! Lo Chardonnay, ad esempio, può variare tantissimo da bottiglia a bottiglia. Comprate, assaggiate, sperimentate. Alla fine la regola più importante è solo una: che il risultato vi piaccia!



5. IL CAPITOLO PIÙ IMPORTANTE

Semplicità. Varietà. Improvvisazione.

Sono questi i principi che ho cercato di trasmettervi in questo libro.

La semplicità della pasta. Provate qualche ricetta, fate pratica, trovate i vostri abbinamenti preferiti: in poche settimane vi verrà naturale rifarle e crearne di nuove. Io ho improvvisato senza limiti, provando qualsiasi idea mi passasse per la testa. La lasagna fredda è davvero immangiabile? Proprio sempre? Io ho trovato un modo per renderla deliziosa. Insolito, certo, ma perché fermarsi alle soluzioni già conosciute?

Chissà, magari un giorno arriveranno anche i ravioli freddi. Li scopriremo nella prossima edizione!

Vi siete accorti che non ho mai ripetuto lo stesso formato di pasta in tutte le 29 ricette (a parte la lasagna)? È stata una sfida che mi sono posta e che ho vinto. È incredibile pensare a quante possibilità ci offre un unico alimento. Non è strano allora che gli italiani vengano presi in giro: "sempre pasta"! Ma con così tante forme non ci si stanca mai.

E mangiare la pasta tutti i giorni non è poi così male. Una buona pasta di grano duro è nutriente: proteine, carboidrati complessi, pochi grassi. Potete abbinarla con verdure (zucchine, pomodori, melanzane), con erbe (rucola, basilico), aggiungere carne (proteine extra) e sperimentare con frutta fresca.

La pasta italiana da tempo non è più fatta solo di ingredienti tradizionali come pomodori, mozzarella e basilico. Il mondo va avanti, e anche la pasta italiana. Certo, ci sono tanti conservatori che sono categoricamente contro le ricette come la pasta all'indiana o, peggio ancora, la pasta dolce con la frutta. Io invece ho un'altra filosofia: più originale è, meglio è! Restare aperti a ogni idea. Seguo i comandamenti fondamentali della cucina italiana: frutta e verdura fresche e di stagione (anche se non sempre al 100%, la vita è varia), combinazioni equilibrate, leggerezza nel gusto e nessun eccesso di ingredienti e salse (errore comune fuori dall'Italia). Cucinando con questi principi, considero la mia pasta italiana, anche quando contiene l'avocado dal Sud America.

In poche parole e un po' generalizzando: non ci sono regole. L'unica è che vi piaccia. Vi piace una certa pasta o un certo sugo in versione fredda o tiepida (invece che

calda)? Fatela. Anche se parliamo di una classica lasagna al ragù fredda. A me non verrebbe mai voglia, ma sono gusti! Solo non ditelo troppo forte agli abitanti di Bologna...

Semplicità, varietà, improvvisazione.

Spero di avervi trasmesso questa filosofia e che vi accompagni con gioia quando cucinerete la pasta fredda.

Per qualsiasi domanda, feedback o se volete condividere le vostre creazioni scrivete-mi all'indirizzo contact@notonlyabout.com.

E se vi va di regalarmi un sorriso in più, potete inviarmi un contributo. Lo trasformerò in fiori o in una cena al ristorante, per poi tornare in cucina con nuove idee da condividere con voi!

Anna Brovkina
IBAN DE48 1001 0178 3868 5564 17
BIC/SWIFT REVODEB2

Avete trovato tutti e sette i dinosauri nelle foto? 🦕 🦖