

BENEDETTA PARODI

METTIAMOCI A CUCINARE

Un bestseller delizioso
da oltre 500.000 copie



best
BUR

BENEDETTA PARODI

**METTIAMOCI
A CUCINARE**

© 2012 RCS Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-07146-8

Prima edizione Rizzoli 2012

Prima edizione BUR gennaio 2014

Art Director: Francesca Leoneschi

Progetto grafico: Laura Dal Maso / theWorldofDOT

Impaginazione: Paola Polastri

Fotografie di pp: 8, 32s, 35, 51s, 61, 77s, 105, 112, 137, 138s,
143, 153, 165, 170s, 188, 212d, 235s, 263, 269, 282d, 288, 301,
319d, 340s, 342, 348, 353 © Matteo di Nunzio

Fotografie di pp: 30, 44, 45, 68, 116, 117, 144, 145, 176, 218,
226, 258, 259, 274, 275, 332, 333 © Gloria La Torre

Fotografie di pp: 14, 16, 21, 24, 32d, 36, 37, 42, 48, 49, 52, 55, 57,
63, 72, 77d, 79, 80, 85, 90, 91, 95, 101, 108, 125, 130, 139d, 141,
149, 156, 157, 158, 163, 168, 170d, 172, 173, 175, 182, 183, 198,
199, 207, 211, 212s, 215, 225, 232, 235d, 237, 240, 241, 243, 249,
255, 270, 271, 282s, 292, 293, 299, 306, 310, 311, 316, 317, 319s,
322, 323, 327, 329, 336, 337, 340d, 344, 346, 347, 350, 351, 354,
355 © Benedetta Parodi

Per gli abiti si ringraziano:

Guess, Juil, Marella, Monika, Varga, Toy G, Twin Set

www.benedettaparodi.it

Nota dell'editore: le indicazioni che riguardano le intolleranze alimentari sono da considerarsi generiche e non sostituiscono il parere di un medico. Per quanto riguarda i prodotti confezionati, si rimanda alle indicazioni riportate sull'etichetta specifica.

Per conoscere il mondo BUR visita il sito www.bur.eu

METTIAMOCI A CUCINARE

A mio padre, sempre nel mio cuore

LEGENDA



Ricetta per vegetariani



Ricetta per intolleranti al glutine



Ricetta per intolleranti alle uova



Tempo di preparazione: circa 20 minuti



Tempo di preparazione: circa 40 minuti



Tempo di preparazione: circa un'ora

*I tempi di preparazione sono solo indicativi perché,
lo sapete meglio di me, in cucina come nella vita ognuno ha i suoi ritmi!*

SOMMARIO

Introduzione	9
OGGI HO POCO TEMPO	11
Antipasti	12
Primi	38
Secondi	58
Dolci	92
OGGI MI IMPEGNO	119
Antipasti	120
Primi	146
Secondi	178
Dolci	208
OGGI VOGLIO STUPIRE	245
Antipasti	246
Primi	272
Secondi	303
Dolci	331
Ringraziamenti	357
Indice degli ingredienti e delle preparazioni	358
Indice delle portate	374



Tra una registrazione e l'altra

INTRODUZIONE

«E allora, metciamoci a cucinare!» È così che comincio ogni puntata della mia trasmissione, ma è anche quello che penso quando torno a casa la sera e, dopo aver coccolato un po' i miei bambini, vado in cucina. «Mettiamoci a cucinare» per me vuol dire «divertiamoci, rilassiamoci, creiamo qualcosa di buono». In fondo, mettermi a cucinare è la cosa che amo fare di più! In queste pagine troverete tre livelli di difficoltà. Tre approcci diversi a seconda delle esigenze del momento: ricette veloci, ricette un po' più impegnative e di stampo tradizionale e infine ricette più elaborate, per chi ha voglia di mettersi alla prova. A pensarci bene, quest'ultimo libro assomiglia proprio al percorso che ho compiuto in questi anni in cui mi sono dedicata alla cucina: ho iniziato da casa con le mie ricettine casalinghe e poi ho dovuto sperimentare piatti nuovi, ho conquistato una vera e propria trasmissione su La7, ho incontrato grandi chef che sono venuti a cucinare al mio fianco e ho imparato un sacco di cose nuove. Così, questa volta mi sono sbizzarrita: le ricette sono tantissime, ho voluto dare spazio ai piatti vegetariani e a quelli pensati per chi è intollerante alle uova o al glutine (questi tre, addirittura, li riconoscete grazie a dei simboli fatti apposta), ai piatti light, alle ricette etniche, e mi sono scatenata anche con la macchina fotografica. Vedrete che le foto sono tantissime, magari non perfette perché mentre scatto la mia famiglia, già seduta a tavola, protesta affamata oppure perché il piccolo Diego si inserisce nell'inquadratura con il suo ditino... ma sono tutte autentiche e scattate da me! E allora, basta chiacchiere, giriamo pagina e metciamoci davvero a cucinare!

Benedetta



OGGI HO POCO TEMPO

Ci sono giorni in cui gli amici si presentano all'improvviso, ci sono giorni in cui si torna tardi dal lavoro, ci sono giorni in cui c'è da fare la spesa, ginnastica, una riunione... insomma, ci sono giorni in cui non c'è proprio tempo di stare in cucina.