

BENEDETTA PARODI

I MENÙ DI BENEDETTA

IL GRANDE BESTSELLER
DELLA CUCINA
DA 600.000 COPIE



in collaborazione con **LA7**

best
BUR

BUR
rizzoli



I MENÙ DI BENEDETTA

BUR
rizzoli

in collaborazione con 

SOMMARIO

Sommario	4
MENÙ DAL SAPORE DI CASA	9
Menù tradizionale ma con carattere	10
Menù leggero ma con brio	12
Menù da cowboy	16
Menù rustico ma saporito	19
Menù da leccarsi le dita	23
Menù casalingo ma alternativo	26
Menù tricolore	29
Menù cremoso e filante	33
Menù dolce come le mele	36
Menù semi-cinese	40
Menù ricco ma sano	43
Menù semplice ma goloso	46
Cena estiva con brio	49
Menù per mangioni buongustai	52
Menù freddo tutto in teglia	55
MENÙ A TEMA	59
Cenetta siciliana	60
Cenetta francese	63
Cena americana	68
Cenetta messicana	71
Cenetta messicana 2	77
Cenetta indiana	81
Cenetta di pesce che costa poco	84
Cena di pesce un po' più costosa	89
Cena perfettina per suocere, capiufficio e amiche criticone	94

Cena per palati decisi	100
Cena vegetariana non vegana	105
Cena vegetariana 2	109
Cena davanti al camino	114
Cenetta sul terrazzo	118
Cenetta light per gli amici patiti del fitness ...	124
Cena davanti alla tv	127

MENÙ DELLE FESTE	133
Cena di magro della Vigilia	134
Pranzo di Natale	138
Buffet di Natale	145
Buffet per Capodanno	151
Cenone di Capodanno classico	158
Pasqua	164
Pasquetta	170
San Valentino di mare	177
San Valentino di terra	183
Festa della donna	187
Comunioni o battesimi a buffet di terra	192
Comunioni o battesimi a buffet di mare	197
Halloween	204
Compleanno dei bimbi	207

PICCOLI MENÙ PER BAMBINI	215
Piccolo menù vegetariano	216
Piccolo menù di pesce e verdure	218
Piccolo menù rustico con sorpresa	221
Piccolo menù di terra	222
Piccolo menù verde e rosso	226
Piccolo grande menù goloso	228
Piccolo menù giallo	229
Piccolo menù cremoso e croccante	232
Piccolo menù per fare scarpetta	234

INSALATINE LEGGERE E VELOCI	237
Spuntino aromatico	238
Spuntino vagabondo	239
Spuntino in stile femminile	241
Spuntino filante e croccante	244
Spuntino cotto e crudo	246
Spuntino dal sapore invernale	247
Spuntino ricco	250
Spuntino vista mare	251
Spuntino cremoso	254
Spuntino in carrozza	255
RISVEGLI E MERENDE	259
Ringraziamenti	276
Indice degli ingredienti e delle preparazioni	277
Indice delle portate	287

A Fabio,
ingrediente fondamentale
della mia vita.



Ogni tanto Fabio mi guarda con uno sguardo indagatore e mi chiede: “Di’ la verità, ti sei un po’ stufata di cucinare?”. Io rido e gli do sempre la stessa risposta: “No, anzi...”. La verità, infatti, è che io ai fornelli sono davvero felice e questo nuovo libro è venuto fuori in un soffio. Pranzo dopo pranzo, festa dopo festa, ho voluto raccontare tutti i menù della mia vita. Da quelli casalinghi, agli affollatissimi Natali in famiglia, alle cene con gli amici fino a risalire alle cene romantiche che ho condiviso con mio marito prima che arrivassero i bambini! Non solo... mi sono trasformata anche in una fotografa. Tutte le immagini di questo libro, infatti, sono state scattate da me, un minuto prima che la mia famiglia si avventasse sul piatto appena cucinato. Non è stato facile tenerli a bada mentre cercavo l’inquadratura migliore e la pasta si raffreddava... ma io ve lo confesso: non mi sono mai divertita tanto!

Benedetta



Ecco come si mangia a casa mia... a cena per lo meno! Il pranzo è sempre molto sbrigativo e spesso si risolve con un'insalata, ma la sera è tutta un'altra cosa. È il momento in cui sperimento i piatti che devo cucinare in tv, oppure è semplicemente l'occasione per viziare i bambini e mio marito. Lo ammetto: non sempre presento in tavola primo, secondo e dolce, sia per questioni di linea sia di tempo. Qui, però, mi sono divertita a elencare i menù più accurati e che hanno avuto più successo in famiglia e, dal momento che è proprio in famiglia che si trovano i miei critici più severi, state tranquilli: con questi andrete sul sicuro!



MENÙ
DAL SAPORE
DI CASA

MENÙ TRADIZIONALE MA CON CARATTERE



Questa è proprio la cenetta che uno vorrebbe gustare dopo una dura giornata di lavoro. Semplice, non troppo calorica ma molto golosa!

ORECCHIETTE AL CAVOLFIORE

Le orecchiette fresche sono talmente buone che stanno bene con qualsiasi condimento: la loro forma concava raccoglie il sugo come nessun'altra pasta. Condite con il cavolfiore, io le adoro. Oltretutto si tratta di un abbinamento leggero e per niente costoso. Se usate le cimette surgelate poi, eviterete l'unico inconveniente legato a questo piatto: la terribile puzza di cavolfiore bollito in giro per tutta la casa.

Per 4 persone: 300 g di orecchiette fresche • 450 g di cimette di cavolfiore (1 busta surgelata) • 3 spicchi d'aglio • 3 acciughe • 3 cucchiaini di pangrattato • 2 cucchiaini di grana • olio extravergine • sale e pepe

Sbucciare e schiacciare l'aglio, poi rosolarlo in padella assieme alle acciughe. Inclinare la padella in modo che il soffritto resti ben immerso. Una volta che l'aglio si è ammorbidito e le acciughe si sono sciolte, raddrizzare la padella, aggiungere il cavolfiore ancora surgelato, salare, pepare e cuocere con il coperchio fino a che le cimette non saranno ben tenere. Io le schiaccio un po' con la forchetta per rendere il sugo una specie di purea che si amalgama meglio con la pasta. Nel frat-

tempo, in un padellino antiaderente scaldare il pangrattato sul fuoco e farlo abbrustolire (occhio che brucia in un lampo!). Lessare le orecchiette, scolarle, farle saltare in padella insieme al cavolfiore (se necessario aggiungere un po' di acqua di cottura conservata dalla pasta). Spolverizzare con il pangrattato abbrustolito e un po' di grana e portare a tavola.

* POLLO ALLA BIRRA CON GINEPRO E ALLORO *

Il pollo è il re della cucina casalinga. Certo, a volte può stufare un po', anche perché non ha un sapore molto deciso. La sfida è trovare sempre la maniera originale per cucinarlo, senza però snaturarlo completamente. Sfida raccolta... basta una lattina di birra!

Per 4-6 persone: 6 cosce e 3 sovracosce di pollo senza pelle • 2 lattine di birra • 1 cucchiaino di bacche di ginepro • 4 foglie di alloro • 2 cucchiari di farina • sale e pepe

In un tegame dai bordi alti, sistemare i pezzi di pollo in un unico strato in modo che non si sovrappongano. Distribuirvi sopra la farina, un po' di sale, pepe, l'alloro e il ginepro. Versare la birra, che deve ricoprire la carne interamente, e far cuocere per circa un'ora e mezza a fuoco medio. Tenere il coperchio per la prima mezz'ora, poi toglierlo in modo che il sugo evapori dolcemente. Se necessario rigirare ogni tanto la carne. Nel caso si asciugasse troppo velocemente rimettere il coperchio. Alla fine il pollo deve essere tenerissimo e la salsina chiara e cremosa.

* MELE IN GABBIA *

Questa ricetta arriva da una famosa pasticceria di Milano che l'inverno scorso mi ha ospitato durante uno speciale tele-