

# **LE CICCIONATE**

**FRANCISCO**

con **PAOLO QUILICI**

*le*  
**Ciccionate**

150 ricette esagerate, low cost  
e senza sbatti

# Sommario

<b>Introduzione</b>	<b>7</b>	Mug quiche	36
<b>Ciccionate: istruzioni per l'uso</b>	<b>8</b>	Mousse al cioccolato bianco	36
<b>1. PARTY ED EVENTI</b>		<b>La domenica del collegio</b>	<b>37</b>
<b>Pre disco</b>	<b>12</b>	Lasagna ciccionata	38
Orsetti ubriachi	13	Lasagna ciccionata Reloaded	
Gelatine alla Vodka Lemon	13	Summer Edition	38
American Pizza Ciccionata	14	Pizzoccheri ciccionati	39
Bacon al cioccolato	15	Barbecue facilissimo	40
Cupcakes alla Red Bull	16	Cheesecake agli Oreo	41
<b>After disco</b>	<b>18</b>	<b>Autoinviti last minute</b>	<b>42</b>
Hot dog burrito	19	Grissini farciti	43
Toast ubriaco	19	Fritto misto di cioccolato	43
Coca Cola frita	20	Dolcetti istantanei al cocco	44
Pasticcio di purè (Gateau Wannabe)	21	Banana boats	44
Spagowurstel	22	Torta Pan di Stelle	45
<b>Organizziamogli una festa!</b>	<b>26</b>	Rodeo pie	46
Nachopiadina	27	<b>Natale</b>	<b>47</b>
Torta solubile	27	Cuore di ghiaccio	48
Cupcakes con sorpresa	28	Affogo nel Natale	50
Baci di formaggio	29	Palline di Pandoro	50
Pizza sacrilega	30	L'unico modo in cui mangio il Panettone	51
<b>Imperdibile in tv</b>	<b>32</b>	<b>2. ECONOMIA IN UP</b>	
Cake mou-vie	33	<b>Mamma ha sganciato money</b>	<b>54</b>
Pop corn seriamente ciccionati	33	Cocktail di gamberi vintage	55
Mug cake	34	Sushi ciccionato	55

Tacolasagne	56
Frittelle farlocche	57
Pork ribs	58

### **È il mio compleanno! 60**

Pizza di patate	61
Hot dog pie	61
Torta Snicker	62
Pizza biscottone	63
Spaghetti lollipops	64

### **È arrivato un pacco da giù! 66**

Spaghetti con la 'nduja	67
Paella un po' terrona	67
Panino Pittsburgh	68
Torta della nonna su Facebook	69
Parmigiana salentina ciccionata	70

## **3. ECONOMIA IN DOWN**

### **Ieri ho speso troppo 76**

Bucce di patate fritte	77
Gratin di pomodori e cipolle	77
Pizza di pasta	78
Frittelle dolci di purè	79
Big Mac recuperato	80

### **Questo lo mangio domani 81**

Spagofrittata	82
Kebab omelette con cipolle caramellate	82
Biscottini di corn flakes	83
Salame nero	84
Salame bianco	85

### **Nonna mi ha detto che sono sciupato 86**

Penne panna e pancetta	87
Ratatorta	87
Zozzarelle in carrozza	88
Pollo dal cuore morbido	92
Parmigiana di patatine fritte	92
Biscotti alle patatine	93

## **4. UNIVERSITÀ**

### **Se dormo non do l'esame 96**

Cordon bleu alleggerito	97
Red Bull smoothie	97
Dolcetti ai mirtilli	98
Mousse al caffè	100
Tienimisveglio	100
Affogato ciccionato	101

### **Ho fatto 30! 102**

Cheesecake a prova di negati	103
Mac'n'cheese	103
Mac'n'cheese bacon pie	104
PB shake	106
Torta alle banane	106

### **Ho fatto 18 107**

Sformato alla birra	108
Buchi fritti (Donut holes)	108
Quiche asociale	110
Pollo alla Coca Cola	110
La torta di frutta più facile del mondo	111

### **La merenda del campione 112**

Cheesecake all'italiana	113
Toast alla francese ciccionati	113
Caffè di famiglia	114
Biscotti fritti	115
Attacco marziano	116

### **Tra un capitolo e l'altro 120**

Panini tutti i gusti più uno	121
Barrette energetiche	122
Biscottini di riso soffiato	122
Baci di cocco	123
Dolcetti zebrati	124

## **5. LOVE**

### **Ansia da prestazione 128**

Sugo tritatutto	129
-----------------	-----

Cotolette alla birra	129	Colazione all'inglese	
Uno tira l'altro	130	elegantina	162
Hamburger di formaggio	131	The Elvis	164
Tacchino all'arancia	132	Pancakes agli Smarties	164
Pizzadilla	132	Toast di Alessio	165
<b>Stasera ci provo</b>	<b>133</b>	<b>Fuori piove (e il</b>	
Risorosa	134	<b>supermercato è lontano)</b>	<b>166</b>
Palline di formaggio	136	Lo Sbobbone	167
Torrette fighette di pesce	136	Carbonara per chi ha finito	
Profitteroles porcellini	137	le uova	167
Fuso per te	137	Pasticcio di tonno	168
Nutellino	138	Mousse miracolosa	169
<b>Mi ripiglio</b>	<b>139</b>	Assenza di mele	170
Tartiflette	140	<b>Cerco in me la forza</b>	<b>172</b>
Patata bagnata	140	Spalla di maiale glassata	173
Purè ciccionato	141	Yogurt float	173
Bacon taco	142	Muffins di pasta	174
Pancakes banana e cioccolato	143	Rotolo della gioia	176
<b>Due di picche</b>	<b>144</b>	Bicchierini alla banana	176
Ravioli ciccionati	145	Torta pigra	177
Tortilla chips pie	145	<b>Troppo caldo per pensare</b>	<b>178</b>
Semifreddo alle castagne	146	Tartare di Simmenthal	179
Tortino dal cuore morbido	147	Pasticcio di gelato	179
Brownies senza cottura	147	Tearamisù	180
Torta della felicità	148	Gelato al Baileys	181
<b>Quando due si lasciano</b>	<b>150</b>	Granita al caffè e cioccolato	
Consolazione solitaria	151	bianco	181
Autoerotismo al cioccolato	151	Mousse cioccomallows	182
Ero depresso come		<b>Ho le pentole sporche</b>	<b>183</b>
un cipresso	152	Ali di pollo alla texana	184
Instant pleasure (ovvero		Chicken wrap	184
la torta con meno ingredienti		Torta di mele col trucco	185
al mondo)	153	Panini di patate	186
Esci dal tunnel	154	Birramisù	190
<b>6. VITA</b>		<b>Cisco ringrazia...</b>	<b>191</b>
<b>Tragico buongiorno</b>	<b>160</b>	<b>Paolo ringrazia...</b>	<b>192</b>
PB sandwich	161		
Nutellata calda	161		

# *Introduzione*

## *di Benedetta Parodi*

C'è un tempo per l'insalata e il pollo alla griglia, un tempo per il caviale e lo champagne e un tempo... per le Ciccionate! Guai se non ci fossero anche loro nella vita: quelle piccole, golosissime trasgressioni alimentari che danno più gusto alla giornata, che ti fanno ridere e ti regalano un'esplosione inaspettata di piacere. Eh sì, perché le Ciccionate non sono solo buone, ma sono anche divertenti da preparare, proprio come divertente è il loro inventore, Cisco. Cucinare con lui è davvero un'esperienza! Nelle sue ricette riesce a racchiudere tutto un mondo fatto di "after disco", "pre disco", festeggiamenti post esami, serate in cui si è depressi come cipressi... uno stile di vita pratico e geniale che Cisco è riuscito a rappresentare in maniera garbata e gustosa attraverso i suoi piatti. Insomma, io non ho dubbi: in tutte le cucine dovrebbe esserci lo spazio per qualche irresistibile Ciccionata!

*Parola di Zia Benedetta!*

# *Ciccionate: istruzioni per l'uso*

Correva l'anno 2012 quando, alla vigilia della seconda edizione dei "Menù di Benedetta", la produzione comunicò a Paolo che al programma avrebbe partecipato tale Francisco, uno studente fuorisede appassionato di cucina "estrema". Le parole esatte furono: "Anche lui frigge i Mars come fai tu. Diciamo che è un po' come te, ma più giovane". Potete immaginarvi con quanta diffidenza si svolse il primo incontro tra noi due! Ma bastò poco perché nascesse un bellissimo sodalizio umano e lavorativo, fatto di risate, idee folli e decine di ricette sviluppate, provate e mangiate insieme e poi presentate in trasmissione sempre con un'incognita: "Come reagirà Benedetta questa volta?". E tra una vodka & cranberry e una pasta ai quattro formaggi, ecco che nacque l'idea di mettere su carta questa collaborazione...

... e il risultato lo avete in mano! Ora vi serve solo qualche indicazione per utilizzarlo al meglio.



Ogni ricetta del libro, anche la più improbabile, è vera, testata, commestibile e molto gustosa. Provatela senza pregiudizi e senza paura: noi le mangiamo e godiamo di ottima salute! Ecco, magari tra una Ciccionata e l'altra fatevi anche un'insalata, perché la verdura è importante.

2

Il libro è diviso in sei capitoli che corrispondono agli ambiti tipici della vita di uno studente, a loro volta suddivisi in sezioni dedicate a ogni tipo di situazione. Vedrete che vi ci ritroverete, anche se non siete studenti o se lo siete stati tanto tempo fa! Ogni sezione racchiude una serie di ricette, sia dolci sia salate. In questo modo potete scegliere quella più adatta alle vostre esigenze e trovare, per esempio, il piatto perfetto per conquistare una ragazza oppure lo snack per “caricarvi” prima di una sessione di studio. Il procedimento per prepararle è spiegato in modo chiaro e dettagliato, a prova di “negati”: Ciccionate *for dummies*, insomma.

3

La pasticceria è una scienza esatta, si dice. Ecco, le ciccionate NO! Questo vuol dire che non dovete necessariamente seguire ogni indicazione alla lettera né, soprattutto, spaventarvi se non avete tutto il necessario in dispensa. Cercate solo di rispettare tempi di cottura, dosi e proporzioni tra gli ingredienti base, cioè farina, uova, latte e lievito. Ricordate poi che quando si parla di olio intendiamo sempre quello extravergine di oliva, a meno che non sia diversamente indicato. Allo stesso modo, quando scriviamo farina ci riferiamo alla 00. Per il resto... sbizzarritevi! Anzi, se inventate qualche variante golosa fatecelo sapere!

4

A fianco del titolo di ogni ricetta trovate tre piccole icone: ecco cosa significano.



tempo di preparazione



porzioni



sbatti

**Ci siamo, ora siete pronti. Girate pagina e...**

**Buon appetito!**



# *Party ed eventi*

