

**SPYROS**  
**THEODORIDIS**



50 RICETTE  
PER CHEF  
DAGLI 8 ANNI  
IN SU

Rizzoli **Deakids**



# **SPYROS**

## **THEODORIDIS**



Rizzoli

## Introduzione

Dopo l'esperienza di MasterChef, durante le varie presentazioni del mio primo libro di ricette *Cuoco per emozione*, ho incontrato moltissimi ragazzi come voi con un grande interesse per la cucina e tanta voglia di mettersi ai fornelli e provare piatti nuovi, belli e buoni. Conoscere tutti questi giovani fan è stata una piacevole sorpresa, da cui è nata l'idea di realizzare un programma di cucina per voi e con voi. Il vostro entusiasmo e la vostra voglia di imparare a cucinare e soprattutto di scoprire ingredienti e sapori mai provati prima sono stati un grande stimolo per me. Anch'io infatti credo che la cucina sia passione, divertimento... insomma, un gioco da ragazzi!

In *Help Kitchen*, tanto nel programma quanto nel libro, non ho voluto proporvi ricette complicate o impossibili da rifare. Piuttosto ho cercato di mostrarvi come un pizzico di creatività possa rendere speciali anche i piatti più semplici. Il mio obiettivo, infatti, è quello di farvi capire che in cucina non bisogna aver paura, ma osare e divertirsi! Inoltre ho voluto approfittare di quest'occasione per insegnarvi quanto la qualità degli ingredienti sia importante: preparare in casa quello che mangiate vi permette di poter controllare e scegliere

le materie prime e quindi di portare in tavola piatti che, oltre a essere molto più gustosi, sono soprattutto più sani.

In queste pagine troverete ricette che potete preparare tranquillamente da soli, perché non comportano l'uso di fornelli e coltelli affilati, altre che riuscirete a riprodurre grazie a un piccolissimo aiuto, e infine quelle per le quali vi servirà la collaborazione di un adulto: in fondo la cucina è anche un modo per giocare e trascorrere un po' di tempo con le persone a cui volete bene! Seguendo le mie indicazioni e i miei consigli riuscirete così a servire ai vostri amici e alla vostra famiglia buonissimi e divertenti snack perfetti per ogni genere di festa, deliziosi manicaretti ideali per pranzo e per cena e prelibatezze dolci e salate da gustare a colazione o merenda.

Il mio desiderio è che questo libro diventi per voi una "guida del divertimento ai fornelli", che possa invogliarvi ad assaggiare ingredienti nuovi e a provare sapori sconosciuti, e che vi insegni trucchi e segreti che non conoscevate.

Cucinare è un gioco da ragazzi. Il vostro gioco.  
Allora... Buon divertimento!!!



**FACCIAMO FESTA**



# Crostata di Halloween

Questa crostata, invece della classica griglia di pasta frolla, ha disegnata sopra una ragnatela: l'ideale per festeggiare la notte di Halloween o per sorprendere i vostri amici!

## Ingredienti

300 g di farina

100 g di zucchero

90 g di burro + un po' per la teglia

300 g di marmellata di amarene (o altro gusto a scelta)

2 uova

1 limone non trattato

1 cucchiaino di lievito per dolci

Disponete la farina a fontana, mettete al centro lo zucchero, il burro a tocchetti, le uova, la scorza grattugiata del limone e il lievito. Lavorate l'impasto fino a formare una palla, avvolgetelo nella pellicola trasparente e conservatelo in frigorifero per mezz'ora. Stendete una sfoglia spessa 4 mm circa, adagiatela in una teglia a bordi bassi imburrata, ritagliate la pasta in eccesso e coprite con la marmellata. Con la frolla restante realizzate una ragnatela (foto 1 e 2) e un ragno (foto 3), quindi infornate a 180 °C per 40 minuti.





# Dinosauri marini

I bagel sono un tipo di pane dalla caratteristica forma a ciambella, importato dai coloni polacchi negli Stati Uniti e ormai diventato tipico della cucina del Nord America. Lì si mangiano tagliati a metà e riempiti con formaggio spalmabile, anche per colazione. Qui vi propongo una farcitura ancora più golosa e una composizione... mostruosa!

## Ingredienti per 10 bagel

225 g di farina  
65 ml di acqua  
60 ml di latte  
15 g di burro  
8 g di lievito di birra  
1 uovo  
 $\frac{1}{2}$  cucchiaino di zucchero  
1 cucchiaino di sale  
Olio di oliva

Separate il tuorlo dall'albume e teneteli da parte. In un recipiente unite l'acqua e il latte e mescolate bene; poi intiepiditene 4 cucchiaini e scioglieteci il lievito di birra sbriciolato, coprite e lasciate riposare





Prima di cuocere nel forno i bagel, potete cospargerli con grani di sale grosso, finocchietto selvatico, semi di papavero, di sesamo, di lino, di cumino... anche nella stessa infornata: ogni ciambellina avrà un sapore diverso e ognuno potrà scegliere quella che preferisce!

