

STEFANO
CALLEGARO

Alla

RICERCA
del
GUSTO

VINCITORE
DELLA
4^a EDIZIONE DI



MasterChef
ITALIA

IL VIAGGIO
GASTRONOMICO
DI UN UOMO
INNAMORATO
DELLA CUCINA

Rizzoli

**S T E F A N O
C A L L E G A R O**

Allo
RICERCA
del
GUSTO

**IL VIAGGIO GASTRONOMICO
DI UN UOMO INNAMORATO DELLA CUCINA**

Rizzoli



SOMMARIO

INTRODUZIONE	9
PRIMA DI COMINCIARE.....	10
TUTTO PARTE DA QUI.....	12
LE ORIGINI.....	17
<i>Le radici</i>	
RISI E BISI.....	18
TIMBALLO DI TAGLIATELLE CON RAGÙ DI VERDURE	20
TORTINO DI CANESTRATO, CREMA DI SPINACI E POMODORI ARROSTO.....	21
MAZZANCOLLE IN CAMICIA DI LARDO, CREMA DI PATATE E PORRI, CHIPS DI PANE	22
RISOTTO ANGUILLA E PISELLI	23
CASSATA SICILIANA.....	26
STROZZAPRETI CON CREMA DI PEPERONE ROSSO, BURRATA E PESTO LEGGERO AL BASILICO	28
BUDINO DI CIME DI RAPA E FONDUTA DI PARMIGIANO.....	30
“S” DOLCE.....	31
<i>La terra</i>	
GNOCCHI DI ZUCCA BURRO E SALVIA.....	32
COSTOLETTE DI AGNELLO CON CREMOLATA ALLA MENTA E MISTICANZA AGLI AGRUMI.....	33
SEDANI RIGATI CON CREMA DI CAVOLFIORRE, SALMONE AFFUMICATO E “FORMAGGIO DEI POVERI”	34
TRIANGOLO DI PASTA SFOGLIA, CIME DI RAPA E SALSICCIA CON PATATE AL FORNO AROMATICHE	35
UOVO POCHÉ, SPUMA DI PARMIGIANO E ASPARAGI CROCCANTI	36
TROFIE ALLA CREMA DI ASPARAGI, TUORLO D’UOVO MIMOSA, ZEST DI LIMONE E PREZZEMOLO TRITATO	38
TORTA DI PATATE AMERICANE	39
CREMA DI ZUCCA, POLPETTINE DI CINGHIALE IN BRODO E CALDARROSTE SBRICIOLATE.....	40
MIX DI ERBETTE E ORTAGGI, BOCCONCINI DI POLLO FRITTI, RIBES E SALSA ALLO YOGURT	42
<i>L’acqua</i>	
SPAGHETTI VONGOLE, SALICORNIA E LIMONE CANDITO.....	46
MILLEFOGLIE TERRAMARE.....	47

ZUPPETTA DI CECI, COZZE FRITTE E GUANCIALE CROCCANTE.....	48
INSALATA DI ERBETTE E ORTAGGI CON TRANCIO DI MERLUZZO BOLLITO.....	51
TRIGLIE AL CARTOCCIO CON JULIENNE DI VERDURE SALTATE.....	52
MILLEFOGLIE DI BRANZINO CON MISTICANZA E POMODORO CONFIT.....	53
GUAZZETTO DI FRUTTI DI MARE CON CIME DI RAPA SALTATE.....	54
ACCIUGHE RIPIENE SU INSALATINA DI FINOCCHI E ARANCE.....	56
<i>La consapevolezza</i>	
CARRÈ DI AGNELLO AL FORNO CON PURÈ DI FINOCCHIO.....	57
LASAGNETTA DI SALMONE E CARASAU.....	58
FILETTO DI MAIALINO IN CROSTA DI PANE ALLA WELLINGTON.....	60
VECCHIA ROMAGNA.....	61
FUSILLI CON 'NDUJA E GAMBERO ROSSO MARINATO.....	62
RANA PESCATRICE IN OLIOCOTTURA E CREMA DI ZUCCA ALLA CURCUMA.....	63
IL VIAGGIO.....	65
<i>Tradizioni e tradimenti</i>	
PRIMAVERA.....	66
"SAVÓR" DI RICCIOLA.....	68
ANIMELLA DI AGNELLO CACIO E PEPE.....	70
<i>Prove</i>	
TINCA AL FORNO CON CREMA DI CIPOLLE CARAMELLATE.....	71
TAGLIATA DI ANGUS INFERNALE.....	74
ROGNONE DI VITELLO CON CREMA DI PERE E GEL DI LIQUIRIZIA.....	76
<i>Folgorazioni</i>	
POLIPO ALLA GALIZIANA RIVISITATO.....	78
VENTRESCA DI TONNO NEL TÈ LAPSANG SOUCHONG IN TRE CONSISTENZE.....	79
TONNO SCOTTATO, PATATE CROCCANTI E RISTRETTO DI PEPERONE.....	80
<i>Pelle d'oca</i>	
INSALATA DI ASTICE CON VERDURE, FRUTTA, GERMOGLI, FIORI E GELÉE DI GIN TONIC.....	82
QUELLO CHE IL CONTADINO HA SEMPRE SAPUTO.....	84
ANGUILLA LACCATA ALLA DIAVOLA, SPINACIO CROCCANTE E PAVÉ DI PATATE.....	87
RISO E SEPPIE NERE 2.0.....	88
OGGI SONO IO.....	91
<i>Il bello</i>	
TARTARE DI FICHI D'INDIA, FOIE GRAS E GAMBERO ROSSO.....	92
MAZZANCOLLA NEL NIDO.....	94

PACCHERI RIPIENI DI RADICCHIO E CAPESANTE.....	95
TABULÈ CON TAGLIATELLA DI CALAMARO, SALSÀ ALLO ZAFFERANO E ARIA DI ARANCIA.....	96
<i>L'essenziale</i>	
TRANCIO DI BACCALÀ DISSALATO COTTO A VAPORE E FAVE IN TRE CONSISTENZE.....	99
AGEDASHI ISLAND.....	100
COLLARE DI CIOCCOLATO FONDENTE CON SPUMA DI ZABAIONE	102
LASAGNETTA DI CRESPELLE CON RAGÙ DELL'ORTO	104
<i>La tradizione (rivisitata)</i>	
SALAME DI CIOCCOLATO	105
GUANCIA DI VITELLO, CREMA DI PISELLI E SPUMA DI PARMIGIANO.....	108
BACCALÀ MANTECATO AMMIRAGLIA OFIZIAL.....	110
RISOTTO ZUCCA, ZOLA, ACETO BALSAMICO E CARCIOFO CROCCANTE	112
POLLO AL CURRY CON LATTE DI MANDORLE.....	114
TARTE TATIN ALLE PERE E STILTON CON GANACHE DI CIOCCOLATO FONDENTE	115
<i>L'azzardo</i>	
MARE CROCCANTE ORTO LIQUIDO	116
BAVARESE AI CACHI E COMPOSTA DI SEDANO DOLCE.....	118
KRUNK	119
TONNO IN CROSTA DI ARANCE E PEPE CON CIOCCOLATO FONDENTE 99%	120
E ADESSO?	123
RINGRAZIAMENTI.....	124
INDICE DELLE PORTATE.....	126



INTRODUZIONE

*C*he cos'è per me la cucina? Tutto, vorrei dire. Ma questa risposta viene col senno di poi, riguardando la mia storia con gli occhi di oggi, quelli di chi ha vinto MasterChef Italia quarta edizione e ha realizzato un sogno. In realtà, per mettere a fuoco questa certezza, ce n'è voluto di tempo... Provo allora a chiuderli, gli occhi, e a fare un passo indietro.

Il mio percorso è stato articolato, intenso e a tratti frenetico. Ho studiato all'istituto alberghiero, sono stato sportivo professionista, product manager in una grossa azienda nel settore food e poi agente immobiliare. Ma anche quando ho fatto scelte diverse, quando sembrava che me ne fossi allontanato sul serio, la cucina è sempre stata lì. Lontana, ma a una distanza ragionevole per non essere persa di vista mai. Oggi penso che tutti gli imprevisti, le deviazioni di percorso e i contrattempi siano stati importanti, anzi necessari. Passaggi fondamentali per mettere un po' di spazio tra me e l'oggetto della mia passione, per capirlo al meglio nella sua interezza. Perché una cosa così grande non si può vedere bene da vicino. Mi piace pensare che la storia sia andata proprio così.

Per tornare dunque alla domanda di partenza, posso dire che la cucina è passione, curiosità, intuizione. È la traduzione in un codice universale di tutte le esperienze; è una lingua che parla tutte le lingue, che unisce ed emoziona. La cucina è il mondo che ci sta intorno, perché quello che viviamo e sentiamo torna nei nostri piatti, parla di noi e ha qualcosa di unico, irripetibile. E naturalmente la cucina è anche un viaggio straordinario, che vi voglio raccontare tappa per tappa, paesaggio dopo paesaggio.

Andiamo!

PRIMA DI COMINCIARE

Prima di cominciare, ci sono alcune cose che vi farà comodo sapere. Iniziamo con i simboli che accompagnano le ricette e con gli strumenti che vi consiglio di avere in cucina. Seguono un mini-glossario e alcuni trucchi per cavarvela nelle situazioni... più delicate!

LEGENDA DEI SIMBOLI



Salvadanaio Le ricette contrassegnate da questo simbolo sono a “basso impatto” sulle vostre finanze. Prevedono ingredienti economici e il costo a porzione del piatto difficilmente supererà i 5 euro... praticamente quello che spendete in media per una bibita e un panino al bar!



Vegetariano Questo simbolo accompagna le ricette in cui non figurano né carne né pesce. Cercate il bollino con la foglia se avete ospiti vegetariani o se volete provare preparazioni gustose tutte a base di verdure!



Salvatempo Con questo simbolo siete sicuri di cucinare qualcosa di buono in tempi rapidi, senza complicarvi la vita. Accompagna piatti realizzabili (e mangiabili!) nel giro di una pausa pranzo.

STRUMENTI CONSIGLIATI

Ecco secondo me l'attrezzatura del vero innamorato della cucina. I “fondamentali” sono però solo il frullatore e le fruste elettriche. Non vi preoccupate se vi manca il resto: le ricette di questo libro si possono fare anche senza!

Frullatore a immersione, per frullare composti liquidi e semiliquidi.

Fruste elettriche, per sbattere le uova, amalgamare e montare i composti.

Planetaria, per montare, impastare e amalgamare i composti.

Sacchetti in carta fata, per cuocere piatti di carne, pesce, verdure ecc. Vanno riempiti con gli ingredienti che preferite, poi chiusi con il sigillo e messi in forno.

Sifone, per preparare le spume. Lo si riempie con un composto liquido in cui è stato sciolto un addensante, poi si tiene al freddo per 2-3 ore. Durante il riposo, va agitato con forza di tanto in tanto.

Termometro da cucina, per conoscere con esattezza la temperatura degli alimenti. Perfetti quelli digitali a inserimento: potete sfruttarli un po' per tutto.

GLOSSARIO

Bagnomaria: con questa tecnica è possibile scaldare, sciogliere e trattare alimenti delicati. Si procede adagiando l'ingrediente prescelto in un pentolino, che verrà inserito in un secondo recipiente, più grande, riempito di acqua e posto sulla fiamma o in forno. Il calore fa salire la temperatura dell'acqua nel recipiente più grande e si propaga al pentolino più piccolo scaldandone il contenuto.

Brunoise: taglio a dadini piccoli regolari e uniformi.

Gelificazione: è la trasformazione di un liquido in gel attraverso l'azione di un addensante, come l'agar agar o la colla di pesce. Nel primo caso, il liquido viene fatto bollire per qualche minuto e poi portato a temperatura ambiente. Nel secondo caso, sono necessarie 4 ore a una temperatura tra i 3 e i 5 °C.

Julienne: taglio a filetti molto sottili.

Oliocottura: consiste nella cottura degli alimenti immersi nell'olio caldo (a una temperatura tra i 40 e gli 80 °C) per un tempo che varia a seconda del tipo e delle dimensioni dell'ingrediente. Per un risultato impeccabile, bisogna tenere la temperatura costante.

Reazione di Maillard e caramellizzazione: si tratta di un processo innescato dal calore, che determina la coloritura della carne e la creazione di quella crosticina dal gusto e dal profumo irresistibili. Affinché la reazione avvenga correttamente, è bene che la superficie di cottura sia rovente e che la carne vi resti a contatto finché non si stacca da sola.

TRUCCHI

Come pulire gamberi, gamberoni e mazzancolle: con le mani separate il guscio dalla polpa. Poi incidete i crostacei sul dorso con il coltello, aiutandovi con uno stuzzicadenti per estrarre il filo intestinale.

Cottura della carne: per sapere se la carne è cotta, si taglia e se ne valuta il punto di cottura... Ma se non volete farlo? Possibilità numero uno: con il termometro verificate che la temperatura al cuore sia intorno ai 50 °C. Possibilità numero due:

a mano aperta, congiungete la punta del pollice con la punta di ciascuna delle altre dita (senza premere). Tastate il muscolo alla base del pollice. Poi tastate la carne e traete le conclusioni secondo queste equivalenze:

- pollice / indice: cottura molto al sangue
- pollice / medio: cottura al sangue
- pollice / anulare: media cottura
- pollice / mignolo: carne ben cotta.

Frittura: per una frittura perfetta, l'olio deve essere tra i 170 e i 180 °C. Se non avete il termometro, fate cadere qualche briciola in pentola: quando l'olio farà le bollicine, potete procedere!

Termometro umano: come sapere quando un liquido è a 75 °C? Scaldatelo e dopo circa 3 minuti provate con cautela a intingere un dito contando quanti secondi ci vogliono prima di avvertire il fastidio dovuto al calore. Siete a 75 °C quando passeranno 2 secondi prima di sentir scottare. Dato che la nostra temperatura corporea è pari a circa 37 °C, ci vuole un secondo perché il dito registri i 37 °C di temperatura del liquido, e 2 secondi per avvertire il doppio di quella temperatura, ossia 74 °C.

Uovo poché: in un pentolino, scaldate dell'acqua acidulata con poco aceto senza arrivare a ebollizione piena, quindi abbassate la fiamma e create un vortice con il cucchiaino. Rompete l'uovo nel vortice, date un altro giro di cucchiaino e, quando l'albume sarà ben rappreso, scolate con un mestolo forato.