



60 NUOVE RICETTE
PER RACCONTARE,
CON LE PAROLE E CON I PIATTI,
11 INGREDIENTI
DELLA CUCINA ITALIANA

CARLO CRACCO

**È NATO PRIMA
L'UOVO O LA FARINA?**

Rizzoli

CARLO CRACCO **È NATO PRIMA** **L'UOVO O LA FARINA?**

**60 NUOVE RICETTE PER RACCONTARE,
CON LE PAROLE E CON I PIATTI,
11 INGREDIENTI DELLA CUCINA ITALIANA**

Testi a cura di Benedetta Biasi

Rizzoli

Proprietà letteraria riservata

© 2016 Rizzoli Libri S.p.A. / Rizzoli

ISBN 978-88-17-09018-6

Prima edizione: novembre 2016

Progetto grafico e impaginazione di PEPE *nymi*

Fotografie: © Giovanni Malgarini

CARLO CRACCO
È NATO PRIMA
L'UOVO O LA FARINA?

SOMMARIO

| | |
|--|-----|
| <i>Introduzione</i> | 11 |
| UOVA | 15 |
| Uovo sodo e latte affumicato..... | 20 |
| Maionese al Parmigiano Reggiano..... | 24 |
| Crema catalana al Pecorino | 27 |
| Crema cotta allo zafferano con cozze e prezzemolo | 30 |
| Crema catalana..... | 34 |
| FARINA | 39 |
| Pane al cacao..... | 44 |
| Focaccia integrale con i semi..... | 47 |
| Tagliolini alla chitarra di grano arso, rafano e salsiccia | 50 |
| Zuppa di grano saraceno e baccalà arrostito..... | 54 |
| Petti di quaglia in crosta di pane, zucchine e il loro fiore..... | 58 |
| Plum cake pistacchio e ananas | 64 |
| PATATE | 69 |
| Tegame di patate, carciofi e cipolline..... | 74 |
| Tortino di patate alla paprika affumicata..... | 78 |
| Zuppa di patate e ortiche | 81 |
| Hachis Parmentier con ragù alla bolognese | 84 |
| Crocchette di patate e baccalà | 87 |
| LIMONE | 91 |
| Insalata di finocchi, scampi al limone e arancia fresca..... | 96 |
| Limone salato..... | 100 |
| Riso mantecato con vongole, alghe e limone salato | 102 |

| | |
|--|-----|
| Stinco di vitello al limone candito, agretti e pepe verde | 105 |
| Panna cotta ai capperi e gelatina di lime e limone..... | 109 |
| Sorbetto di limone arrostito..... | 112 |
| Gelatine al limone, liquirizia e cioccolato | 115 |
| CECI | 119 |
| Farinata e/o panissa..... | 124 |
| Passatina di ceci..... | 127 |
| Zuppa di ceci e cicale di mare | 130 |
| Ceci croccanti alla soia e rosmarino..... | 134 |
| Insalata di nespole e pistacchi salati con crocchette di ceci e mortadella | 138 |
| LATTE | 143 |
| Petto di faraona in chaud-froid..... | 148 |
| Nasello mantecato, fave e pomodorini canditi | 152 |
| Dolce del michelacc (la mia torta paesana) | 156 |
| Crema di latte al sambuco, fragoline di bosco e schiuma di latte | 159 |
| Millefoglie di cioccolato fondente e crema alla menta..... | 162 |
| INSALATE | 167 |
| Radicchio rosso tardivo di Treviso arrosto alla salvia, fichi marinati all'aceto di lamponi e noci di Macadamia..... | 172 |
| Insalata di cicoria, pere, frutto della passione e noci soffiate | 175 |
| Castelfranco saltata, code di gamberi e yogurt | 179 |
| Scarola brasata con cipollotto viola, pasta kataifi e pesto di mandorle | 182 |
| RISO | 187 |
| Riso mantecato ai porcini e radice di liquirizia | 192 |
| Crema di riso allo zafferano e cioccolato..... | 195 |
| Riso in “cagnun”, topinambur e peperoni | 198 |

| | |
|--|-----|
| Minestra di riso integrale, fagioli bianchi e lardo..... | 201 |
| Riso e latte con ciliegie | 204 |
| POMODORO | 207 |
| Salsa barbecue | 212 |
| Pomodoro San Marzano farcito, grissini, ricotta e origano | 215 |
| Riso mantecato, pomodori datterini, cumino e limone | 219 |
| Pesce al forno e salsa mediterranea | 222 |
| Spaghettoni con pomodoro nero e colatura di alici | 226 |
| Paletta di manzo brasata con salsa italiana, patate e fagiolini..... | 230 |
| Trancio di baccalà al vapore, salsa di pomodoro e pepe di Sichuan | 234 |
| MELE | 239 |
| Crema di mele verdi, palamita scottata e sesamo | 244 |
| Insalata di mele marinate, Asiago e noci..... | 247 |
| Riso mantecato al sesamo nero e mela | 250 |
| Costine di maiale alle mele rosse e senape con rape arrosto | 253 |
| Frittelle di mela e ricotta alla cannella | 257 |
| Torta di mele e zabaione al Calvados | 261 |
| FUNGHI | 265 |
| Porcini fritti, maionese di menta e lime | 270 |
| Brodo di funghi porcini e anice stellato | 273 |
| Tagliatelle di pasta all'uovo e spugnole..... | 277 |
| Champignon farciti..... | 280 |
| Animella di vitello arrosto con trombette da morto..... | 283 |
| <i>Indice degli approfondimenti</i> | 286 |

INTRODUZIONE

Anche questa volta sono qui per raccontarvi il libro che state per leggere; mi piace immaginare che sia un po' un assaggio di quello che incontrerete tra queste pagine. Forse qualcuno si sarà sorpreso nel trovare una domanda nel titolo e si starà chiedendo che cosa voglia dire. Tranquilli, il gioco di parole dell'uovo e della farina è solo una provocazione che abbiamo voluto mettervi nel piatto per parlare di ingredienti, e precisamente di ingredienti alla portata di tutti, che però rappresentano i "fondamentali" della cucina. L'uovo, per esempio, è il mio ingrediente preferito, una specie di coperta di Linus, ma è anche un prodotto così quotidiano da essere ingiustamente sottovalutato. Di per sé è una materia straordinaria, ricchissima, con usi e possibilità infinite, che nella pratica però finisce per essere sempre poco valorizzato. Certo, cucinare con le uova non è facile, ma una volta acquisita la giusta confidenza, è il punto di partenza per realizzare preparazioni anche importanti e complesse. Il mio desiderio è esplorare con voi le

enormi potenzialità di questa materia prima, per fare in modo che alla fine riusciate a “vedere” l'uovo in una prospettiva più ampia, imparando a renderlo protagonista dei vostri piatti.

E per la farina vale lo stesso discorso. Mi piacerebbe portarvi fuori dallo schema della farina bianca e raffinata, quella farina che sembra andare bene per tutto (ma che in realtà non è buona per niente, lo scoprirete leggendo) e tornare alla nobiltà e alla profondità di questo ingrediente che è il frutto di un lavoro lungo un anno, ed è al tempo stesso un bene che si protrae nel tempo perché si conserva a lungo e può vivere tante vite.

Alla fine forse la giusta chiave di lettura potrebbe essere proprio la versatilità. È questa la parola d'ordine che accomuna l'uovo, la farina e tutti gli altri ingredienti che abbiamo inserito nelle undici sezioni in cui il libro si divide: le patate, il limone, i ceci, il latte, le insalate, il pomodoro, il riso, la mela, i funghi. Sono prodotti comuni e facili da trovare (per cercarli, state sereni, non dovrete andare sulla Luna!), che si possono sfruttare in tantissimi modi e hanno mille possibilità di esprimersi, trasformarsi e combinarsi mettendosi al centro del piatto. Più di tutto mi piace pensare che siano un po' come i numeri primi, delle “basi” dietro alle quali non c'è altro, e dietro a cui non ci si può nascondere. E così, più sono semplici, più diventano un banco di prova, una sfida, uno stimolo a trarne delle realizzazioni originali e non scontate.

Vedrete che ogni sezione si apre con un'introduzione dedicata all'ingrediente, con rapidi cenni sulla sua storia e sulle sue caratteristiche, e un'anticipazione degli utilizzi che via via ne andremo a fare. Dall'introduzione passiamo alle ricette, che sono in tutto sessanta. Come sempre ci sarà un po' di “Piero

Angela” nelle parti in cui parleremo degli aspetti più specifici legati a procedimenti e ingredienti, ma voi ormai sapete che è una deformazione professionale. E poi, le foto. Ogni piatto finito è stato fotografato, per darvi l’idea del risultato finale. Prendetele come dei suggerimenti. Rispecchiano il modo in cui noi abbiamo composto il piatto, cercando di essere chiari e di seguire i principi del corretto impiattamento. Le immagini rimangono quindi un riferimento, non un vincolo, perciò a voi trovare altre soluzioni e possibilità. Lavorate sempre pensando all’occhio, che anche nella presentazione vuole la sua parte, ma soprattutto tenete a mente l’importanza di fare bene prima ancora che “strafare”. Perché quello che conta in cucina non è tanto scovare la novità, l’effetto speciale, l’abbinamento stratosferico. Il più delle volte l’essenziale è lavorare con cura, prestando attenzione a quello che è più vicino a noi, proprio a partire dagli ingredienti. Perché, se ci pensate, sono le cose in apparenza più schiette quelle che ci possono regalare le sorprese più grandi, quelle che non ci stancano mai e ci danno l’emozione di aver raggiunto, magari per la prima volta, qualcosa che non ci saremmo mai immaginati.