

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
<b>UOVA</b> .....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
<b>FARINA</b> .....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
<b>PATATE</b> .....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
<b>LIMONE</b> .....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
 <b>CECI</b> .....	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
 <b>LATTE</b> .....	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
 <b>INSALATE</b> .....	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
 <b>RISO</b> .....	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
 <b>POMODORO</b> .....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
 <b>MELE</b> .....239	
Crema di mele verdi, palamita scottata e sesamo .....	244
Insalata di mele marine, 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
 <b>FUNGHI</b> .....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 riuscite 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 dovete 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.