

# RAFAEL NISTOR OTTIMO!

RICETTE FACILI,  
GUSTOSE  
E CONTRO LO SPRECO



CON GLI  
INGREDIENTI  
CHE TUTTI  
ABBIAMO  
IN CASA



Rizzoli



**RAFAEL NISTOR**  
**OTTIMO!**

---

Rizzoli

# SOMMARIO

<b>INTRODUZIONE</b> .....	<b>8</b>
---------------------------	----------

## ANTIPASTI

Vellutata di zucca .....	<b>18</b>
Gnocco fritto.....	<b>22</b>
Mozzarella in carrozza con zucchine e prosciutto .....	<b>24</b>
Tartare di manzo con rucola, parmigiano e aceto balsamico.....	<b>26</b>
Insalata d'anguria.....	<b>29</b>
Salmone marinato in zucchero e sale, con finocchio fresco marinato nell'arancia.....	<b>30</b>
Bruschette al pomodoro, pesto di pistacchio e stracciatella .....	<b>32</b>
Uovo in camicia, verdure e cialde di crudo.....	<b>34</b>
Pepata di cozze.....	<b>36</b>
Tartare di tonno, peperoncino, lime, mela verde e granella di pistacchio.....	<b>40</b>
Insalata russa.....	<b>42</b>
Gamberoni al brandy .....	<b>44</b>
Guacamole con nachos fatti in casa.....	<b>48</b>
Torta salata.....	<b>50</b>
Cocktail di gamberi.....	<b>52</b>
Tuorlo fritto con spinaci saltati, frutta secca e besciamella al pepe .....	<b>56</b>
Cozze gratinate al forno.....	<b>60</b>
Bignè salati con formaggio spalmabile e tartare di salmone marinato.....	<b>62</b>
Tartare di salmone.....	<b>64</b>
Caesar salad .....	<b>68</b>
Bruschette alla carbonara.....	<b>70</b>

# PRIMI

Pasta al pesto di rucola, mix di frutta secca e crema di peperoni.....	76
Pasta e fagioli .....	79
Lasagne.....	80
Paccheri pomodorini e gamberoni.....	82
Tagliatelle al ragù .....	86
Paccheri con panna, zucchine, salsiccia e noci.....	88
Gnocchi di zucca con gorgonzola e noci tostate .....	90
Cyoza ripieni di carne con salsa di soia, miele e sesamo .....	94
Pasta con patate, guanciale e zucchine.....	97
Riso alla cantonese .....	98
Mezze maniche vegane doppio gusto.....	100
Risotto pere e taleggio .....	104
Orecchiette con i broccoli .....	108
Gnocchi di patate alla sorrentina.....	110
Mezze maniche con crema di piselli, fonduta al parmigiano e guanciale.....	112
Paccheri panna, zucchine, zafferano e gamberoni.....	116
Ravioli di pasta fresca cacio e pepe.....	118
Risotto con zafferano, salsiccia e noci.....	120
Risotto con crema di scampi e tartare marinata al limone.....	124
Spaghetti aglio, olio e peperoncino.....	126

## SECONDI

Tonno scottato in pane panko e patate fondenti.....	130
Cordon bleu con chips di patate .....	134
Parmigiana .....	136
Polpette al sugo .....	140
Hamburger con anelli di cipolla .....	144
Filetto di maiale al forno in crosta di sesamo ripieno con erbe e salsa all'arancia .....	146
Riso basmati con verdure e uova e bocconcini di pollo in salsa di soia e sesamo tostato.....	148
Tonno scottato al naturale con uova strapazzate e pomodorini al forno.....	152
Controfiletto con demi-glace e patate duchessa.....	154
Filetto di salmone scottato con purè di patate e riduzione di vino rosso .....	158
Chicken burger .....	162
Filetto al pepe verde .....	164
Branzino al cartoccio con pomodorini e olive .....	166
Sandwich con gamberoni alla soia, frittelle di patate, porro fritto e salsa rosa .....	170
Filetto di maiale bardato con patate al forno e riduzione di vino rosso .....	172
Pollo al curry.....	176
Branzino al sale con patate lesse al prezzemolo.....	178
Polenta con lo spezzatino .....	180
Panino con scottona e carciofi fritti.....	184

# DOLCI

Pancake ai frutti di bosco.....	188
Torta al caffè.....	192
Salame al cioccolato.....	194
Ciambellone variegato al cacao.....	198
Torta pere e cioccolato.....	200
Torta di mele.....	202
Dorayaki.....	205
Crema catalana.....	206
Cookies con gocce di cioccolato.....	208
Rollè al cocco.....	211
Tortini al cioccolato con crema ai lamponi.....	212
Brownies al cioccolato.....	214
Cheesecake ricotta e gocce di cioccolato.....	218
Churros.....	220
Torta tiramisù.....	224
Torta fredda alla banana.....	227
Watermelon cheesecake.....	228
Torta al latte.....	231
Torta cioccolato e biscotti.....	232
Muffin al cioccolato.....	234
Crostata di frutta.....	236

<i>RINGRAZIAMENTI</i> .....	239
-----------------------------	-----

# INTRODUZIONE

**N**on avrei mai pensato che mi sarei trovato un giorno a scrivere un libro, e invece eccomi qua! Un libro di ricette, naturalmente, ma anche un libro che, attraverso le ricette, parla di me e della mia storia, quella di un bambino che ha imparato molto presto che niente va sprecato e che tutto quello che arriva in tavola è frutto di lavoro e fatica. Nelle pagine che seguono troverete ottanta ricette, alcune molto semplici altre un po' più elaborate, ma tutte buonissime e originali e, soprattutto, fatte con ingredienti che la maggior parte di voi probabilmente ha già nella dispensa. Per preparare piatti ricercati e di sicuro effetto, infatti, non è necessario andare a scovare ingredienti strani e complicati né spendere un capitale: bisogna imparare a sfruttare ogni ingrediente al massimo, a valorizzarlo con le giuste preparazioni e cotture e ad abbinarlo nel modo giusto: il risultato sarà spettacolare e, con un po' di fantasia, gli sprechi saranno praticamente azzerati.



Troverete anche ricette con qualche ingrediente un po' più ricercato, se avete un'occasione speciale o volete lanciarsi in qualcosa di diverso, e anche un po' di suggerimenti per abbinare le ricette e comporre dei menu completi.

Ma prima di metterci a cucinare, è il caso che io mi presenti per bene!

Mi chiamo Rafael e forse mi avete visto cucinare, ma anche se mi seguite sui social è probabile che di me sappiate poco. Quindi, che

cosa c'è di meglio di un libro per approfondire la conoscenza di qualcosa (o, in questo caso, di qualcuno)?

Partiamo dall'inizio, com'è giusto che sia. Sono nato in Romania, ma sono arrivato in Italia quando avevo appena otto anni. I miei genitori mi avevano preceduto, erano partiti quando io ero molto piccolo, lasciando me e mio fratello con la nonna mentre si organizzavano e impostavano quella che sarebbe diventata la nostra nuova vita. Io,

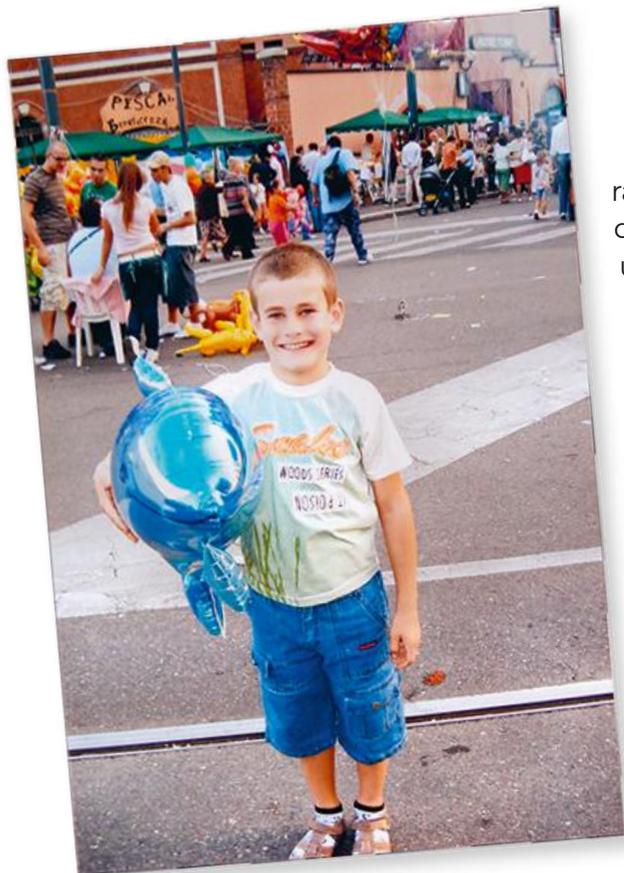
anche se avevo già frequentato la seconda elementare in Romania, l'ho ripetuta qui in Italia, in modo da imparare bene la lingua, e quindi sono sempre stato di un anno più grande rispetto ai miei compagni.

Tutto è filato liscio fino alla fine delle medie, quando si è posto il grande interrogativo: e adesso? Non penso di essere l'unico a cui è successo, non avevo la minima idea di che cosa fare da grande. Mi interessava il mondo dell'informatica e del digitale, ma ero consapevole di non essere particolarmente portato per lo studio e non amavo stare sui libri, non faceva per me. I miei genitori questo l'avevano capito molto bene e mi hanno consigliato quindi qualcosa di più pratico: l'istituto alberghiero, il Capac di Milano. Pensavo di seguire l'indirizzo per Servizi di sala, ma ho cambiato idea dopo aver partecipato all'open day: mi interessava di più la cucina.

### **Cuoco per caso**

È nato tutto da qui, quindi. Niente amore per i fornelli fin dall'infanzia, o ricordi di me che impastavo tagliatelle ancora prima di impa-





rare a parlare. Una scelta fatta quasi per caso, e nemmeno un colpo di fulmine.

Durante il primo anno, infatti, ero ancora molto indeciso, addirittura pensavo di cambiare. Non era scattata nessuna scintilla, ma sono stato promosso e così ho deciso di continuare, anche perché non mi veniva in mente niente di alternativo che mi avrebbe appassionato di più.

Il secondo anno è andato decisamente meglio: il programma si faceva più interessante, la scuola prevedeva che partecipassimo a eventi e catering,

le attività di laboratorio mi piacevano e durante l'estate ho fatto il mio primo stage, un mese al Westin Palace, un hotel a cinque stelle. Senza neanche rendermene conto mi stavo appassionando sempre di più e anche il terzo anno è passato in un lampo, tra i numerosissimi eventi a cui la scuola mi faceva partecipare e il nuovo stage estivo, questa volta di due mesi, all'Hotel Gallia, altro cinque stelle in centro a Milano.

Ormai avevo capito che quella sarebbe stata la mia strada. Ho concluso il triennio con ottimi voti e avrei anche potuto fermarmi, ma ho invece deciso di proseguire. Come ho detto, però, io ero un anno avanti rispetto ai miei compagni, ed ero quindi maggiorenne. E qual è la prima libertà di cui uno studente maggiorenne approfitta? Quella di firmarsi da solo le giustificazioni per le assenze, che infatti sono aumentate esponenzialmente, tanto che alla fine del primo quadrimestre la preside mi ha convocato: avevo superato il limite accettato, sarei stato bocciato. Ma c'era un'alternativa: un

periodo di apprendistato di otto mesi presso il ristorante Tagiura, vicino a piazzale Tripoli, a Milano. Il lunedì sarei andato a scuola per otto ore di lezione, mentre dal martedì al sabato avrei lavorato al ristorante, dalle 9 alle 15.30. Si trattava di una trattoria a conduzione familiare con un sacco di coperti e ogni tanto mi chiamavano anche per il servizio serale. Non era la mia prima esperienza in una cucina professionale, ma sicuramente è stato lì che ho capito che cos'era davvero questo lavoro, e anche quanto poteva essere faticoso. Dopo le prime settimane mi erano già state affidate parecchie responsabilità, era molto diverso dagli stage in cui venivo usato soprattutto come factotum. Qui i titolari contavano su di me, mi spaccavo la schiena e ho imparato davvero molto. Ero aiutocuoco dei secondi, ma per tre mesi ho anche sostituito la ragazza che si occupava delle paste fresche, che era in maternità.

## **Il momento di cambiare**

Per l'esame del quarto anno ho preparato una tesina sulla mia esperienza di apprendistato ed è andato molto bene; mi hanno anche proposto di rimanere alla trattoria ma, per quanto fosse stata una bella esperienza, non ho accettato: ero cresciuto tantissimo a livello professionale, ma sentivo che mi aveva dato tutto quello che poteva. Era il momento di cambiare.

L'idea era di lavorare dodici mesi, mettere da parte un po' di soldi e poi magari iscrivermi anche al quinto anno, in modo da concludere la mia formazione e ottenere l'attestato conclusivo.

Non era facile, però. Ho cercato per tutta l'estate senza trovare niente che mi piacesse, poi a settembre ho ricevuto una chiamata dalla scuola, che aveva contatti continui con moltissimi ristoranti e locali. Mi hanno mandato a fare una prova da Isola 56, in via Washinton a Milano, con lo chef Luca Di Martino. Mi hanno preso, e mi si è aperto un mondo. Era tutta un'altra cosa, rispetto alla trattoria. Qui si promuoveva una cucina ricercata, raffinata, gourmet. Ho imparato a fare cose che non avevo mai immaginato e a un livello che non avrei mai pensato di raggiungere. I primi tre-quattro mesi sono stati molto difficili: io ero lento e lo chef mi martellava, si richiedevano velocità e perfezione e lui mi stava addosso in ogni