

JAMIE OLIVER
VIVA L'ITALIA!



UNA CELEBRAZIONE DELLA CUCINA ITALIANA

V I V A
L'ITALIA!

UN ESTRATTO



INSALATA D'INVERNO

CIPOLLE DOLCI AL FORNO, GRANELLA DI NOCCIOLE E CONDIMENTO AL BAROLO

Imparare ad apprezzare varietà amare d'insalata è importante per educare il palato ed esplorare nuove tipologie di sapori. Invece di considerare l'amaro come qualcosa di negativo, lo associamo alla dolcezza delle cipolle cotte in forno, all'aspro dell'aceto e alla croccantezza della frutta secca.

6-12 PORZIONI | TEMPO TOTALE: 1 ORA E 20 MINUTI, PIÙ RAFFREDDAMENTO

6 cipolle rosse
1 testa d'aglio
½ mazzetto di timo fresco
(15g)
100g di nocciole sbollentate
olio di oliva
600g di foglie d'insalata
miste amare, come indivia,
radicchio di Castelfranco, di
Treviso, dente di leone

CONDIMENTO

1 cucchiaino di senape di Dijon
olio extra vergine di oliva
50ml di Barolo
2 cucchiaini di aceto di vino
rosso

Accendete il forno al massimo (240 °C). Mettete le cipolle non sbucciate in una teglia non troppo grande e arrostitetele per 1 ora, o finché non sono morbide e leggermente bruciate. Dopo 30 minuti tagliate a metà la testa d'aglio e aggiungetela. Condite i rametti di timo e le nocciole con un po' di olio di oliva e cospargete le cipolle per gli ultimi 5 minuti. Rimuovete e lasciate raffreddare.

Mondate e separate le foglie d'insalata (è un'operazione che faccio con grande amore, foglia per foglia, a seconda delle dimensioni: rompo le più grandi, lascio intere le più piccole e delicate). Per il condimento, spremete l'aglio arrostito in una ciotola (gettando la buccia) e schiacciatelo bene, poi aggiungete mescolando la senape e una presa di sale marino. Sempre mescolando, versateci 6 cucchiaini di olio extra vergine di oliva e diluite con il Barolo e l'aceto.

Schiacciate le bucce delle cipolle croccanti per trasferire la polpa nell'insalatiera che porterete in tavola, e rompetele a pezzi durante l'operazione. Aggiungete sale e pepe nero, e versateci sopra il condimento. Cospargeteci sopra le foglie d'insalata, e amalgamate con le dita finché non sarà tutto ben insaporito. Pestate le nocciole in un mortaio fino a ottenere una granella abbastanza fine, e cospargete sull'insalata.

CALORIE	GRASSI	GRASSI SATURI	PROTEINE	CARBOIDRATI	ZUCCHERI	SALE	FIBRE
306kcal	24g	2,8g	5,3g	18,4g	11,5g	0,8g	5,3g



LINGUINE CON LA SALSICCIA

BROCCOLETTI, SCAGLIE DI PEPERONCINO, AGLIO, VINO BIANCO E PECORINO

La filosofia secondo cui con poco si raggiungono grandi risultati trova conferma in questa ricetta. Acquistare piccole quantità di ingredienti all'occorrenza, come una salsiccia, ad esempio, è un buon motivo per fare la spesa al mercato. Provateci.

2 PORZIONI | TEMPO TOTALE: 15 MINUTI

150g di linguine

200g di broccoletti o germogli di broccoli

olio di oliva

1 grossa salsiccia di buona qualità (125g)

1 spicchio d'aglio

2 filetti di acciuga sott'olio

1 presa di peperoncino essiccato frantumato

100ml di Frascati

20g di pecorino o parmigiano

olio extra vergine di oliva

Cuocete la pasta in acqua bollente salata secondo le istruzioni riportate sulla confezione, poi scolatela, mettendo da parte una tazza di acqua di cottura, ricca di amido.

Nel frattempo mondate i germogli di broccoli (tagliando a metà i gambi più grossi nel senso della lunghezza per renderli più teneri da mangiare). Scaldate una padella grande su fiamma media con 1 cucchiaio di olio di oliva. Spremete la pelle della salsiccia per far uscire il ripieno nella padella, e rompetela con un cucchiaio di legno. Quando è leggermente dorata, tritate grossolanamente e aggiungete l'aglio, seguito dalle acciughe, le scaglie di peperoncino, i germogli di broccoli e il vino. Lasciate cuocere mentre cuoce anche la pasta.

Versate la pasta scolata nella padella della salsiccia, poi grattugiateci sopra il pecorino e irrorate di olio extra vergine di oliva. Mescolate di nuovo, diluendo con un po' di acqua di cottura tenuta da parte, se necessario, per creare una salsa leggera e cremosa. Assaggiare e condite alla perfezione, e servite subito.

CALORIE	GRASSI	GRASSI SATURI	PROTEINE	CARBOIDRATI	ZUCCHERI	SALE	FIBRE
647kcal	30,7g	9,3g	28,2g	60,6g	5,2g	1,8g	6,2g



ALTRI LIBRI DI JAMIE OLIVER

Il mio giro d'Italia 2007

La mia cucina naturale 2008

La mia scuola di cucina 2009

Le mie ricette da... 2010

I miei menu da 30 minuti 2011

Le mie ricette da 15 minuti 2012

Cucina smart con Jamie Oliver 2013

Comfort Food 2015

Superfood 2016

5 ingredienti 2017

FOTOGRAFIE

David Loftus

PROGETTO GRAFICO

James Verity di Superfantastic

Per informazioni sulle novità
del Gruppo editoriale Mauri Spagnol visita:
www.illibraio.it

Traduzione di Maddalena Togliani

TEA - Tascabili degli Editori Associati S.r.l., Milano
Gruppo editoriale Mauri Spagnol
www.tealibri.it

Copyright © Jamie Oliver, 2018
Copyright per le fotografie © Jamie Oliver Enterprises Limited, 2018
Fotografie di David Loftus e Jamie Oliver (pp. 149; 161; 163; 205; 213; 273; 369)
Progetto grafico: Superfantastic
First published in Great Britain in 2018, in the English language
by Penguin Books Ltd.
© 2018 TEA S.r.l., Milano

Titolo originale
Jamie Cooks Italy

Prima edizione TEA novembre 2018

Stampato in Italia da Graphicom
Riproduzioni a colori di Altamage Ltd

www.jamieoliver.com



#JAMIECOOKSITALY



VIVA L'ITALIA!

continua in libreria

Trova la libreria più vicina

Cercalo su IBS

Cercalo su Amazon