

[HTTP://GLOUTCHOV.ILCANNOCCHIALE.IT](http://gloutchov.ilcannocchiale.it)

GLAUCO SILVESTRI
UN SINGLE TRA I FORNELLI

Le ricette contenute in questo volume sono pubblicate periodicamente sul
blog: <http://gloutchov.ilcannocchiale.it/>

Quest'opera è stata rilasciata sotto la licenza Creative Commons
Attribuzione-NonCommerciale-NoOpereDerivate 2.5 Italia. Per leggere
una copia della licenza visita il sito web
<http://creativecommons.org/licenses/publicdomain/> o spedisci una
lettera a Creative Commons, 559 Nathan Abbott Way, Stanford, California
94305, USA.

La fotografia utilizzata per l'immagine di copertina è stata presa dal sito:
<http://www.legofigs.com/webpage/town.htm>
ed elaborata con polaroid-onizer, servizio online che si può trovare a
questo indirizzo:
<http://polaroidonizer.b3ta.org/index.php>

UN SINGLE TRA I FORNELLI

*Anche se sei solo, a tavola devi sempre viziarti.
Apparecchia con la tovaglia della domenica.
Apri una buona bottiglia di vino.
Prepara una pietanza gustosa.
Coccolati!*

Sara Campagnari

In Principio...

Questa pubblicazione nasce dalla necessità di raccogliere tutti assieme le miriadi di foglietti, appunti, e pagine di riviste, raccolti nei nove anni di vita da single.

In queste pagine compaiono antiche ricette di famiglia, tramandate di generazione in generazione, ricette pervenutemi dalle mogli dei miei colleghi di lavoro, ricette “prese a prestito” da alcuni blog che seguo regolarmente e... chi più ne ha, più ne metta.

L'ordine in cui verranno presentate non è un vero ordine. Saranno divise per argomenti, sì, ma non saranno quelli che voi lettori potreste aspettarvi da un libro di cucina classico. Perché?

Perché la fantasia e lo spirito narrativo che credo mi caratterizzi imponeva un approccio originale anche in un caso come questo che, generalmente, è rigorosamente stretto nelle maglie di pesce, carne, pasta e dolci.

Qui non troverete niente di ciò, ve lo prometto.

Vi basterà voltare pagina per scoprirlo.

Se poi avrete fretta e cercherete una particolare ricetta, potrete comunque consultare l'indice posto alla fine di questo libricino e sarete soddisfatti.

Buona lettura e, buon appetito.
Glauco Silvestri

ANEDDOTO: Tonno in Scatola

Ricette di pesce

All'età di venticinque anni andai a vivere da solo e, la prima cosa con cui mi scontrai fu, inevitabilmente, la scatoletta di tonno.

La prima cena in solitaria mi colse impreparato. Frigo vuoto, o quasi, e due scatolette di tonno nella dispensa.

Ovviamente, al vedere quello scenario ingeneroso, il primo istinto fu quello di mettersi le scarpe ed andare alla più vicina pizzeria da asporto ma, poi, inesorabilmente, la pigrizia solenne mi spinse a mettere le mani su una delle due scatolette di tonno.

Dopo aver preparato il piatto, vuoto o, al massimo guarnito con un paio di foglie di lattuga, afferrai la linguetta e la sollevai. Pensando per un attimo alla pizza che avrei potuto comprare, tirai con forza...

...e puntualmente, questa si staccò dal coperchio.

Gasp! Che fare ora?

Per prima cosa una corsa al cassetto delle posate, per cercare disperatamente l'apriscatole e, improvvisamente, ricordarsi che non è comprato perché, parole mie testuali, *non serve a nulla, visto che le scatolette hanno la linguetta!*

Maledicendomi in una decina di lingue ancora sconosciute, decisi di prendere un coltello e provare ad infilarlo nel pertugio che si era formato tra il coperchio e il bordo della scatoletta. Unico risultato ottenuto: scivolamento improvviso della lama e taglio profondo sul pollice della mano destra.

Non mi arresi. Dopo essermi ciucciato a lungo il pollice ferito, con la scatoletta beffarda che attendeva ancora chiusa sul piano del lavello, scattò la dichiarazione di guerra contro il nemico assetato di sangue.

In un lampo fui davanti al mobile in cui tengo gli attrezzi. Presi un tronchesino con punta piegata a 90 gradi. Lo infilai nel pertugio, e cominciai a tagliare, dimenticando però che la scatoletta è normalmente piena d'olio.

Bastano pochi istanti per rendersene comunque conto, visto che questo è colato fuori dall'apertura e ha innondato il lavello nonché la maglietta che avevo indosso.

Inutile protestare, ormai l'operazione era conclusa. La scatoletta era vinta ma, a quale prezzo.

Un pollice ferito profondamente.

La cucina innondata d'olio.

Il tronchese anch'esso completamente unto e, da pulire.

L'orgoglio ferito, forse più del pollice.

Lo stomaco chiuso, per la rabbia, e, la fame completamente scomparsa.

Da ricordare:

Un apriscatole può fare cose che non ci si potrebbe mai immaginare.

Alici Fritte.

Secondo

INGREDIENTI (per 4 persone):

600 gr. Alici intere o sfilettate a piacere.

q.b. Farina di riso

q.b. Sale

q.b. Limone

q.b. Olio

PREPARAZIONE:

Se usate le alici intere, pulitele eliminando le interiora. Sciaquatele e asciugatele.

Allargate su carta da cucina un pugno di farina di riso che, rispetto a quella di grano, garantisce una maggiore croccantezza. Rigitatevi le alici e scuotetele con un setaccio per eliminare la farina in eccesso.

In una padella fate scaldare abbondante olio e friggetevi le alici, in due o tre mandate.

Scolatele, appoggiatele su carta assorbente da cucina e servitele subito con o senza limone, a piacere.

Aringa Affumicata in Salsa di Noci.

Secondo

INGREDIENTI:

2 Confezioni di Aringa Affumicata
100 gr. Gherigli di noci
30 gr. Pane Grattugiato
2 Spicchi d'aglio
1 Cipollotto
10 ml Panna fresca
50 ml Olio
1 Cucchiaino di Brandy
q.b. Erba Cipollina
q.b. Sale, Pepe

PREPARAZIONE:

Pulite l'aglio e schiacciatelo con l'apposito utensile. Tritate finemente i gherigli di noce e qualche filo d'erba cipollina. Raccogliete il tutto in una ciotola e unite il pane grattugiato, sale e pepe appena macinato.

Diluite con l'olio, poi, poco a poco, unite la panna fino ad ottenere una crema morbida. Profumate con il brandy e mescolate ancora. Pulite le aringhe. Versate su un piatto metà della salsa, distribuitevi sopra i filetti di aringa e coprite con il resto della salsa di noci. Decorate il tutto con anelli di cipollotto.

Tenete in frigo fino al momento di servire, coprendolo con una pellicola.

Note: Accompagnare con un Muller Thurgau Frizzante

Baccalà alla Vicentina.

Secondo

INGREDIENTI (per 4 persone):

500 gr. Baccalà
250 gr. Cipolle
2 spicchi d'aglio
6 Filetti d'acciuga
250 ml Olio extravergine d'Oliva
2 Cucchiaini di farina
400 ml Latte
q.b. Prezzemolo
2 Cucchiaini di Parmigiano
q.b. Noce Moscata
q.b. Sale, Pepe

PREPARAZIONE

Potete usare baccalà già bagnato o mettere a mollo quello secco per 2/3 giorni. Tritate aglio e cipolle e rosolateli in 2/3 cucchiaini d'olio. Aggiungete le acciughe e il prezzemolo tritati. Distribuite il preparato su metà del baccalà, cospargete con la farina e il formaggio, sale, pepe, noce moscata e coprite con l'altra metà del pesce.

Sistematelo in una teglia, copritelo con il latte e il resto dell'olio. Mettete in forno a 170°C per 2/3 ore.

Note: Servire con polenta gialla o bianca.

Baccalà al Vapore.

Secondo

INGREDIENTI (per 4 persone):

800 gr. baccalà salato

q.b. latte

2 patate medie

2 cipolle medie

200 gr. pomodorini

q.b. prezzemolo

q.b. origano secco

30 gr. burro

q.b. sale e pepe

PREPARAZIONE:

Mettere a bagno in acqua fredda il baccalà per due giorni, cambiando l'acqua almeno due volte al giorno.

Scolare il baccalà dall'acqua e coprirlo con latte freddo per 24 ore.

Sbucciare le patate e le cipolle e affettare tutto, anche i pomodorini.

Tagliare in quattro trance il baccalà, dopo averlo ben sciacquato. Foderare il fondo del cestello per la cottura a vapore con prezzemolo. Coprire con fette di patata e cipolla alternate e salate leggermente. Sovrapporre i tranci di pesce e coprire con gli spicchi di pomodoro. Cospargere con origano, fiocchetti di burro e pepe.

Chiudere il cestello e sovrapporre a una casseruola contenente acqua già in ebollizione, aromatizzata con odori freschi. Far cuocere per 40 minuti.

Note: Accompagnare con un bianco corposo, come il Fiano di Avellino.

Branzino al Cartoccio.

Secondo

INGREDIENTI (per 4 persone):

1,2 kg Branzino (4 piccoli o 2 medi)

2 Spicchi d'aglio (facoltativo)

q.b. Prezzemolo

q.b. Erba cipollina e timo

1/2 Bicchiere Vino bianco secco

1 Cucchiaino Aceto bianco

3 Cucchiaini Olio

q.b. Sale, Pepe

PREPARAZIONE

Accendete il forno a 200°C, lavate e asciugate bene il pesce.

Allargate sulla teglia del forno un pezzo di carta da forno.

Tritate l'aglio, se lo usate, e le erbe aromatiche a sufficienza per ricavarne un cucchiaino per tipo. Cospargetene metà sulla

carta, appoggiate sopra il pesce e distribuitevi sopra il resto del trito. Bagnate col vino, l'aceto e l'olio, salate e pepate.

Chiudete a pacchetto la carta, assicurandovi che i liquidi non possano fuoriuscire durante la cottura. Mettete in forno per venti minuti.

Note: Se usate pesci piccoli, fare un cartoccio per ognuno di essi.

Crocchette di Tonno.

Secondo

INGREDIENTI:

1 h. Tonno
q.b. Prezzemolo tritato
q.b. Pane Grattugiato
q.b. Uova

PREPARAZIONE:

Fate una balsamella e quando è raffreddata uniteci il tonno e un trito (una cucchiata) di prezzemolo. Lasciate raffreddare, formare delle crocchette e passatele all'uovo e pane grattugiato, friggerle.

Filetto agli agrumi.

Secondo

INGREDIENTI (per 4 persone):

4 Filetti di merluzzo (600 gr.)

1 Limone

1 Arancia

1 Lime (facoltativo)

30 gr. Burro

1 Cucchiaino di Farina (colmo)

1 Dado da brodo vegetale

q.b. Sale

PREPARAZIONE:

Spremete gli agrumi.

In una casseruola piccola fate fondere il burro a fuoco basso, unite la farina mescolando bene per evitare la formazione di grumi. Versate il succo degli agrumi, mescolato con 150 ml di acqua e, unite il dado da brodo sbriciolato.

Lasciate addensare la crema mescolando.

Fate scaldare la piastra per grigliare e, a fuoco vivo, fate cuocere i filetti di merluzzo, 3-4 minuti per parte.

Salate e servite con la salsa preparata.

Note: Se non avete arance fresche usate tranquillamente il succo non dolcificato.

Filetto al vino bianco.

Secondo

INGREDIENTI (per 4 persone):

500 gr. Filetti di triglia

100 ml. Vino bianco secco

70 gr. Burro

q.b. Prezzemolo tritato

q.b. Farina

q.b. Sale

PREPARAZIONE:

Lavate e asciugate i filetti di triglia. Infarinateli.

Fate fondere il burro in una padella, rosolatevi i filetti di triglia su lato della pelle, girateli e, dopo 1 o 2 minuti bagnate con il vino.

Lasciate addensare a fuoco vivo.

Salate e cospargete con prezzemolo tritato.

Filetto in Crosta di Patate.

Secondo

INGREDIENTI (per 4 persone):

4 Filetti di merluzzo, branzino, cernia o altro a piacere

2 Patate medie

q.b. Prezzemolo

q.b. Olio, Sale e Pepe

PREPARAZIONE:

Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a fette molto sottili.

Foderate con carta da forno una teglia e accendete il forno a 200°C.

Sistemate i filetti di pesce sulla carta da forno, cospargeteli con sale, pepe e prezzemolo tritato. Coprite con le fette di patata, irrorate con un filo d'olio e passate in forno per circa 20 minuti.

Mini Cannelloni con Salmone Aromatico.

Primo

INGREDIENTI (per 6-8 porzioni):

250 gr. lasagne all'uovo fresche

600 gr. salmone tagliato per carpaccio

200 gr. pancetta affumicata a fette

2 cucchiaini di aromi tritati (basilico, prezzemolo, timo, erba cipollina)

70 gr. burro

100 ml. panna fresca

2 cucchiaini di grana grattugiato

q.b. olio, sale e pepe

PREPARAZIONE:

In una padella far rosolare le fette di pancetta senza condimento su entrambi i lati. Quando saranno croccanti, scolarle su carta da cucina e spezzarle.

Sbollentare per pochi minuti in acqua bollente salata e due cucchiaini di olio le lasagne, quindi allargarle sul tavolo coperto con un telo pulito.

Stendere sulle lasagne il salmone a fette sottili. Coprire con gli aromi tritati e la pancetta spezzettata distribuendoli in modo uniforme. Salare (poco) e pepare. Arrotolare ogni lasagna su se stessa e tagliarla in 4 segmenti cilindrici.

Imburrare una teglia e disporvi i cilindretti in piedi, ben accostati l'uno all'altro. Bagnare con un filo di panna, aggiungere fiocchetti di burro e cospargere con il grana. Passare in forno a 220°C per 15-20 minuti.