PDF 3

pagine.diari.fascicoli di

calycanthus

Le Zuppe

LA CUCINA di calycanthus

La CUCINA di:
calycanthus

progetto grafico, realizzazione e elaborazioni fotografiche, il fotografo

fotografie delle zuppiere, maite
dalla collezione di anna

la cucina di calycanthus
© 2008

indice

p 4 zuppa di ceci

p 5 zuppa di amaranto, zucca e porri

p 6 zuppa verdissima (residuale)

p 7 zuppa di patate e latte

p 8 zuppa di birra

p 9 zuppa di fagioli e funghi

p10 zuppa thai di gamberi

p11 zuppa di sedano rapa

1 zuppa di ceci

Ingredienti

un barattolo di ceci
(meglio, se si ha tempo, di farlo con quelli secchi da tenere in ammollo)
2 cipolle non troppo grandi
3-4 foglie di salvia
1 peperoncino
olio extravergine d'oliva
granulato per brodo
80 gr di pasta

Si prepara un soffritto con la cipolla tagliata finissima, il peperoncino, la salvia, dopodiché si aggiungono i ceci (se in barattolo, scolati e sciacquati in acqua tiepida), si copre di acqua, si mette il granulato per brodo e dopo aver fatto sobbollire per una quindicina di minuti si mette la pasta.

2

zuppa di amaranto, zucca e porri

Ingredienti

1 tazzina a testa di amaranto (circa 50 g)
3 porri
400 g circa di zucca a crudo e con la buccia
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Lavare la zucca, taglirala in grossi pezzi e infornarla con tutta la buccia e i semi in forno già caldo fino a che non sarà morbida. Nel frattempo lavare con cura l'amaranto, cuocerlo in un volume doppio di acqua per circa 20 minuti. Quindi aggiungere i porri tagliati a rondelle sottili e la polpa di zucca, aggiungere 1-2 bicchieri di acqua e lasciar cuocere per ancora 20 minuti. Aggiustare di sale, pepe e condire con olio extravergine a crudo.

3

zuppa verdissima (residuale)

Ingredienti
250 g di bieta
200 g circa di cicorietto (nel nostro caso le foglie esterne troppo dure per essere mangiate in insalata)
200 g circa di foglie di sedano rapa
100 g circa di foglie di rape bianche
1 cipolla bionda
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Frullare a crudo la cipolla e farla andare in una pentola larga con poca acqua, tagliare le verdure grossolanamente e aggiungere prima il cicorietto quindi la bieta. Aggiungere 1/2 litro d'acqua, un mezzo cucchiaio di sale e far andare per una decina di minuti quindi unire le altre foglie e acqua se necessario. Cuocere una ventina di minuti, frullare, aggiustare di sale e servire con un filo di olio a crudo e pepe macinato.

4
zuppa di patate e latte

Ingredienti
1 litro di latte
4/5 patate di medie dimensioni
3 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1/2 cucchiaio di farina
4/5 foglie di salvia o di alloro
sale (il nostro era sale aromatizzato con alloro e fiori di malva)

In una pentola alta rosolare le patate (tagliate a dadi non troppo piccoli) nell'olio di oliva con la salvia (o l'alloro), quindi aggiungere il latte e lasciar cuocere a fiamma dolce fino a che le patate non risulteranno morbide (ci vorrà circa un'ora: in questo tempo mescolare di tanto in tanto per evitare che le patate si attacchino sul fondo, facendo anche attenzione che il latte non strabordi dalla pentola... che lo fa facilmente quando bolle!). Quando le patate saranno morbide schiacciarne alcune con il cucchiaio e se necessario aggiungere mezzo cucchiaio di farina setacciata alla minestra in modo di darle legame. Aggistare di sale e servire caldissima.

5 zuppe di birra

Ingredienti (per 6 persone)
200 g di burro
200 g di farina
1 l di latte
1 cucchiaio di zucchero
0,66 l di birra
1 bicchiere di panna liquida
1 tuorlo d'uovo
2 cucchiaini di cannella in polvere
la buccia grattugiata di un limone
5 chiodi di garofano

Sciogliere il burro e stemperare la farina setacciata in una pentola larga, agiungere poco alla volta il latte, quindi le spezie, il limone e lo zucchero e lasciare andare a fuoco molto dolce. A parte montare (noi lo abbiamo fatto proprio con le fruste elettriche) la panna con il turlo d'uovo e la birra, si otterrà un composto spumoso che va aggiunto allla besciamella profumata. Cuocere a fuoco vivo per far svaporare la birra e servire ben caldo con altra cannella e/o buccia di limone a piacere.

6

zuppa di fagioli e funghi

Ingredienti

600 g di porcini
500 g di fagioli borlotti già cotti e sgocciolati (equivalente di 2 cf in lattina)
2 scalogni,
2 spicchi d'aglio,
2 foglie di alloro,
1 rametto di rosmarino,
dado vegetale,
olio extravergine di oliva,
prezzemolo,
sale e pepe macinato.

Pulire i funghi, tagliarli e saltarli velocemente in padella con poco olio. Utilizzare l'acqua di ammollo dei fagioli per far appassire lo scalogno e l'aglio, precedentemente tritati, e rosolare poi con poco olio. Aggiungere gli aromi, i fagioli e circa 1 litro di brodo vegetale, lasciando sobbollire per 15 minuti. Lasciare interi 6 cucchiai di fagioli e frullare il resto. Aggiungere i funghi, il prezzemolo tritato, l'olio di oliva, sale e pepe. Cuocere ancora per qualche minuto e servire la zuppa tiepida.

7

zuppa thai di gamberi

Ingredienti

Dosi per 4 persone
2 scatole di latte di cocco
8 rametti di lemon grass fresco
pasta di curry rosso (si trova negli alimentari cinesi ben forniti)
coriandolo fresco
limone verde
500 gr di gamberetti sgusciati

Mettere in una pentola il latte di cocco con il lemon grasss tagliato a pezzi a fuoco lento (una raccomandazione importante: il latte di cocco non deve bollire). Lasciare il lemon grass in infusione per un po' e dopo toglierlo con una schiumarola. A questo punto si mette un cucchiaino di curry rosso, (attenzione è molto piccante) e si mescola per farlo sciogliere.
Dopodiché si aggiungono i gamberetti freschi già sgusciati (potete congelare le carcasse ed usarle un'altra volta per fare un fumetto di pesce) due minuti prima di togliere la zuppa.
Si cosparge di coriandolo fresco, si può spremere del limone verde se si vuole accentuare il piccante.

8

zuppa di castagne, porri e manzo affumicato

Ingredienti

600 g di purea di castagne
3 porri
2 foglie di alloro
3 stelline di anice
manzo affumicato
olio extrvergine di oliva
1 cucchiaino di sale grosso
1 litro di brodo di carne
sale e pepe

Tagliare le castagne, metterle a bollire in acqua fredda con un po' di sale grosso, l'alloro e l'anice stellato fino a quando le castagne non siano morbide quindi sbuccirle (da calde viene meglio), togliere la pelliccina e passare a setaccio.

Tagliare i porri a rondelle sottili, far appassire in poco olio extravergine di oliva quindi coprire con un paio di mestoli di brodo, far andare per una decina di minuti quindi unire la purea di castagne diluendo man mano con il brodo e far cuocere il tutto per una ventina di minuti.

Al momento di servire aggiungere il mnazo affumicato tagliato a striscioline sottili.

9

vellutata di sedano rapa

Ingredienti

un bel sedano rapa con tutte le foglie
1 cipolla bianca
3 patate
250 ml di latte
2 cucchiai di farina
2 cucchiai di olio si semi di girasole
sale e pepe

Lavare le verdure, sbucciare le patate e il sedano rapa e metterli in una pentola alta e capiente assieme alla cipolla bianca e alle foglie del sedano rapa, coprire di acqua fredda salare leggermente e cuocere finchè le verdure non risulteranno morbide. Filtare il brodo e tenere da parte il sedano rapa e le patate. Preparare una besciamella leggera mescolando (a freddo) sul fondo di una pentola l'olio di semi e la farina, versare qualche cucchiaio di latte e mettere sul fuoco, quando la crema è liscia aggiungere il latte restante e una quantità almeno doppia di brodo di cottura (la percentuale di brodo può variare a seconda della consistenza che ci vuole dare alla vellutata), cuocere mescolando continuamente fino all'ebollizione. A quel punto spegnere e aggiungere le patate e le rape frullate, aggiustare di sale e pepe e servire calda (con le chips di sedano rapa, se si vuole esagerare...)

la cucina
di calycanthus
© 2008