
1 ITINERARI DEL GUSTO

1

L'Italia, un paese di cuochi	3
La cucina è cultura	4
Quanti piatti diversi abbiamo mangiato nella nostra vita?	6
Ogni piatto è un evento unico e irripetibile	8
Itinerari del gusto di un "viaggiatore poco distratto"	10
Piatti da non perdere quando visitate il Nord Italia	12
Piatti da non perdere quando visitate il Centro Italia	19
Piatti da non perdere quando visitate il Sud Italia	25
Piatti da non perdere quando visitate le isole (Sicilia e Sardegna)	29

2 LA PASTA

33

Bigoli con peperoni	35
Bigoli in salsa di acciughe	36
Bucatini alla amatriciana	37
Bucatini alla marchigiana	38
Bucatini con zuppa di soffritto	39
Farfalle primavera	41
Fettuccine alla re Ferdinando II	42
Fettuccine alle noci	44
Fusilli col pesto trapanese	45
Gnocchetti al granchio	46
Gnocchetti "Burro e oro"	47
Gnocchetti con crema al gorgonzola e funghi pioppini	49
Gnocchetti con pomodoro e basilico	50
Gnocchi alla romana	51
Lasagne della nonna	52

Le mie ricette preferite - Indice

Linguine al sugo di murena	54
Linguine all'aragosta	56
Linguine allo scoglio	57
Linguine col pesto di olive	59
Linguine col sugo di gallinella	60
<i>Linguine con carbonara di verdure</i>	62
Linguine con cipolla o finta "genovese"	63
Maccheroni al sugo, parmigiano e basilico al forno	64
Mezze maniche con carciofi	65
Paccheri con pomodoro, ricotta dura e mozzarella	66
Pappardelle ai funghi porcini	68
Pappardelle al ragù di funghi	69
Pappardelle con cipolle di Tropea	70
Pappardelle con ragù di carne alla bolognese	72
Pasta al forno (con melanzane)	73
Pasta al forno con polpettine	75
Pasta alla "gricia"	77
Pasta alla Norma	78
Pasta col ragù di salsiccia	79
Pasta con cacio e uova	81
Pasta con le lenticchie	82
Pasta con le sarde	84
Pasta con pesto di rucola e olive	85
Pasta e cavolfiore	86
Pasta e fagioli (borlotti)	88
Pasta e fagioli (cannellini)	90
Pasta e patate	92
Pasta e patate con la provola	94
Pasta e piselli	96
Pasta lardata col pomodoro	97
Penne ai quattro formaggi	98
Penne rucola e pomodorini	99
Pennette al guanciale	100
Pennette con gli asparagi	101
Pennette con broccoli romani	102
Pennette con la zucca	103
Rigatoni con salsa genovese	104
Rigatoni con salsicce	106
Rigatoni con sugo di "Braciola" di cotica di maiale	107
Scarpariello napoletano	109
Spaghetti aglio, olio e peperoncino	111
Spaghetti al pomodoro (semplici)	112
Spaghetti al ragù di sgombri	113
Spaghetti alla carbonara	114
Spaghetti alla puttanesca	115
Spaghetti alle vongole e pomodori	116

Spaghetti alle vongole veraci (in bianco)	117
Spaghetti cacio e pepe	118
Spaghetti cacio, pepe e zucchine	119
Spaghetti con acciughe e mollica di pane	120
Spaghetti con acciughe e radicchio	121
Spaghetti con i gamberoni	122
Spaghetti con la bottarga	123
Spaghetti con le zucchine alla Nerano (Sorrento)	124
Spaghetti con polpo alla luciana	125
Spaghetti con seppie, olive e capperi	126
Spaghetti di farro con puntarelle	127
Spaghetti sciù sciù	128
Tagliatelle al radicchio	129
Tagliatelle al salmone affumicato	130
Tagliatelle con fiori di zuccina e bottarga	131
Tagliatelle con porri e salsiccia	132
Tagliatelle con salsiccia	133
Tagliatelle verdi con salsa di verdure fredde	134
Tagliolini al granchio	135
Tagliolini all'limone	136
Tagliolini col tonno	137
Tortellini panna e prosciutto cotto	138
Trenette col pesto alla genovese	139

3 RISO 141

Risi e Bisi (Riso e Piselli)	143
Riso con cozze e patate	144
Riso con verza e pancetta fresca	145
Risotto ai funghi porcini	146
Risotto al fumetto di pesce (triglie)	147
Risotto al lardo di Arnad e rosmarino	148
Risotto al prezzemolo e speck	149
Risotto al Teroldego	150
Risotto alla zucca e salsiccia	151
Risotto alle fragole	152
Risotto allo zafferano	153
Risotto coi carciofi	155
Risotto coi porri	156
Risotto con calamaretti	157
Risotto con funghi pioppini	158
Risotto con gamberi, zuccina e fiori di zuccina	159
Risotto con gli "schioppettini"	161

Risotto con gli asparagi	162
Risotto con gli spinaci	163
Risotto con le cozze	164

4 LE ZUPPE

165

Cannellini alla "maruzzara"	167
Crema di asparagi con crostini	168
Minestra di cicoria (con battuto)	170
Pancotto con broccoli "friarielli"	171
Pancotto del Gargano con rucola, cicoria e patate	172
Ravioli in brodo di cappone	173
Zuppa di ceci con salvia e rosmarino	175
Zuppa di cipolle	176
Zuppa di fave e cicoria	178
Zuppa di legumi	179
Zuppetta di cime di rapa con pane alle olive	180
Zuppetta di fagioli e radicchio	181

5 LE CARNI

183

Arista di maiale con il latte	185
Arrosto di vitello	186
Bocconcini di maiale in crema di cipolla e zafferano	187
Bocconcini di pollo fritti	189
Bollito misto	190
Brasato di manzo	192
Brodo di carne	193
Capretto al forno con patate, cipolle e piselli ('o ruoto)	195
Carne alla pizzaiola	197
Coda alla "vaccinara"	198
Coniglio al forno (con salsa peverada)	200
Coniglio alle olive alla "marsigliese"	202
Coscette di pollo arrosto	204
Cotechino con purè di patate	205
Fegato alla veneziana	206
Filetto al pepe verde	208
Guanciale all'aceto	209
Gulasch o Gulash	210
Involtoni al sugo (bracirole)	212

Maiale al miele e aceto balsamico	214
Ossibuchi di vitello al limone	215
Pancetta arrotolata con ripieno di arista di maiale al forno	216
Pollo al curry	218
Polpettine al sugo di zia Rosa	219
Quaglie al forno con pancetta	220
Roast Beef al forno con patate al rosmarino	221
Roast Beef alle erbe	222
Salsicce e "friarielli"	223
Salsicce in umido con cipolle e patate	224
Scaloppine di vitello al limone	225
Spezzatino di maiale alla cannella	226
Spiedini di carne mista	227
Stinco di manzo al forno	228
Trippa alla trevisana	230

6 IL PESCE 233

Alici "arreganate" (origano e aceto)	235
Alici indorate e fritte	236
Alici marinate	237
Baccalà alla partenopea	238
Calamaretti in bianco	239
Calamari con patate	240
Cefali al pomodoro	241
Coda di rospo in umido	242
Cozze gratinate	243
Cubotti di tonno al sesamo	244
Dentice in crosta di patate	245
Filetti di cernia in umido	246
Filetti di scorfano al pomodoro	247
Filetti di spigola alla "ischitana"	248
Frittura di gamberi e calamari	249
Frittura mista di mare	250
Gamberetti con polenta	251
Gamberoni in salsa con la rucola	252
Grigliata di scampi e mazzancolle	253
Grigliata mista di mare	254
Impepata di cozze	255
Insalata di mare	256
Insalata di mare con cappesante, moscardini, gamberi e canocchie	258
Insalata di tonno, cipolla e fagioli	260
Involtini di pesce spada alla siciliana	262

Le mie ricette preferite - Indice

Inzimino di seppie	264
Orata al cartoccio	265
Orata al forno con patate	267
Pesce spada alla griglia (o alla piastra)	268
Polpo all'insalata	269
Sarde a beccafico	271
Sauté di cozze	272
Seppie in umido con polenta	273
Sgombro con olive e scalogno	274
Spigole al forno	275
Tortiera di alici con patate	277
Triglie fritte	278
Zuppa di pesce	279

7 LE VERDURE 281

Asparagi bianchi al burro fuso e gorgonzola dolce	283
Bagna càuda con verdure miste	284
Briami (greco)	286
Broccoli all'insalata	287
Broccoli romani con alici salate	288
Burrata con pomodori	289
Carciofi al tegame	290
Carciofi arrosto	292
Carciofi indorati e fritti	293
Cianfotta	294
Cipolline in agrodolce	296
Couscous dell'ortolano	297
Finocchi al gratin con besciamella arricchita	298
Funghi trifolati	299
Indivia ripiena di olive, pinoli, uvetta e capperi	300
Insalata di arance	301
Insalata di misticanza	302
Insalata di misticanza con guanciale	303
Insalata tropicale	304
Insalatina di stagione	305
Involtoni di verdure al gratin	306
Lasagnette di melanzane	307
Melanzane al funghetto (col pomodoro)	308
Melanzane alla "scarpona"	309
Melanzane grigliate	310
Melanzane in carrozza	311
Melanzane ripiene al forno	312

Moussaka	313
Parmigiana di melanzane	315
Parmigiana di zucchine	317
Patate cilentane	319
Patate e cipolle al forno	320
Peperoncini verdi alla griglia	321
Peperoncini verdi fritti	322
Peperoni al forno con acciughe	323
Peperoni all'insalata	324
Peperoni in padella	325
Peperoni ripieni al forno	326
Peperoni ripieni di spaghetti	328
Pesto alla genovese	329
Polpettine di melanzane al forno	331
Pomodori ripieni	332
Puntarelle in padella con acciughe	334
Radicchietto dell'orto con salame all'aglio	335
Radicchio stufato con pinoli, olive e capperi	336
Scarola alla napoletana	337
Scarole imbottite	338
Spezzatino di verdure	339
Spiedini di verdure al forno	341
Spinaci in padella	342
Teglia del contadino	343
Zucchine alla "scapecce"	344
Zucchine alla griglia	345

8 | RUSTICI 347

Arancini di riso	349
Bruschetta	351
Caponata napoletana (con friselle)	352
Cotolette di provola affumicata	353
Crocchette di patate	354
Fagottini con spinaci, ricotta e speck	356
Farinata di ceci alla ligure	358
Filetti di baccalà fritto	359
Fiori di zucchine in pastella	360
Frico con patate e cipolle	361
Frittata di maccheroni	363
Frittata di zucchine e cipolle	364
Fritto misto di verdure all'italiana	366
Gattò di patate napoletano (ricetta tradizionale)	368

Le mie ricette preferite - Indice

Mozzarella alla pizzaiola	370
Mozzarella in carrozza	371
Olive ascolane fritte	372
Pane indorato e fritto	373
Panzanella	374
Pappa col pomodoro	375
Patate indorate	377
Pizza Margherita	378
Pizzette fritte al pomodoro, parmigiano e basilico	380
Rotolini di sfoglia farciti	381
Torta di porri	382
Torta pasqualina	383
Torta salata con spinaci, ricotta, mozzarella e speck	385
Torta salata con zucchine, formaggi e prosciutto cotto	386
Tortano napoletano	387
Tortino di insalata belga al gorgonzola	389
Uova in purgatorio	390
Zeppole napoletane fritte	391

9 | DOLCI

393

Bavarese ai tre strati di cioccolato	395
Biancomangiare ai fiori d'arancio	396
Cassata alla siciliana	397
Cheesecake alle ciliegie	399
Crema calda alle uova	401
Crème caramel	402
Crêpes con ciliegie, vino, cannella e rosmarino	404
Crostata di arance	405
Delizie al limone	407
Fritole di carnevale	409
Frittelle di mele	410
Mousse al cioccolato	411
Muffin alle carote	412
Panna cotta alle fragole	413
Panna cotta con caramello	414
Pastiera napoletana (di Pasqua)	415
Pere al vino rosso	418
Strudel di mele del Trentino	419
Struffoli	421
Tiramisù	422
Torta al cacao	425
Torta al cioccolato e cocco	426

Torta al limone	427
Torta allo yogurt	428
Torta di mele	429
Torta di pere al cioccolato	431
Torta paradiso	432
Torta Sacher	433
Zabaglione	435
Zeppole di San Giuseppe	436

10 I VITIGNI 437

I principali Vitigni Italiani	439
-------------------------------	-----

BIBLIOGRAFIA 449