

LE RICETTE salvabolletta

CONTENUTI EXTRA

IDEE PRATICHE
E VELOCI, CON
UN OCCHIO AL
SALVADANAIO

NATALIA
CATTELANI

G R I B A U D O

RICETTE
BONUS



Sono molto felice di avere questa occasione per condividere con voi le mie #ricettesalvabolletta che, per problemi di spazio di impaginazione o perché sono state messe a punto successivamente, non sono state stampate nel mio libro.

È stato difficile dover scegliere, ma alla fine sono riuscita nel mio intento, ovvero offrire un elenco di ricette che possono venire in aiuto per “salvare” le nostre bollette... e non solo! Grazie ai trucchi e ai metodi di cottura suggeriti, infatti, risparmieremo anche il nostro tempo: una delle cose più preziose in nostro possesso.

Qui a seguire troverete una decina di ricette che considero dei “must”; alcune vi aiuteranno ad arricchire i vostri piatti, altre risolveranno esigenze dell’ultimo minuto, altre ancora vi faranno risparmiare soldi. Tutto questo in semplicità, che non vuol dire però trascuratezza o rinunciare a preparare cose fatte bene! Un pizzico di fantasia e il desiderio di distinguerci in cucina faranno il resto. Questo però spetta a voi, mi raccomando, io ci conto!

.....

SALSA VELOCE PER ARROSTI



#pocogas

Vedrete come vi sarà utile la ricetta di questa salsa! Non so se capita anche da voi, ma il sughetto dell'arrosto di solito è il primo a finire perché è così buono e goloso... le mie figlie ne prendono sempre tanto, anche per fare la "scarpetta" con il pane: siamo in famiglia e queste cose sono amorevolmente concesse. Ecco, quando preparerete questa salsa non dovrete più temere di servire un arrosto asciutto: ci sarà condimento a volontà e tutti saranno felici e contenti. Inoltre, basteranno pochi minuti per prepararla, si conserva per più giorni e la potrete anche congelare.

INGREDIENTI

- 40 g di burro
- erbe aromatiche fresche (salvia, rosmarino, alloro, prezzemolo)
- 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- 20 g di farina o di amido di mais
- 500 ml di brodo o di acqua aromatizzata + il fondo del vostro arrosto se ne avete ancora
- sale, pepe

PROCEDIMENTO

- 1** Mettete il burro in una pentola con le erbe aromatiche, la cipolla pelata tagliata a metà e lo spicchio di aglio sbucciato.
- 2** Fate rilasciare i loro profumi, sfumate con il vino, aggiungete la farina e fate tostare: la salsa dovrà diventare color nocciola.
- 3** Allungate con il brodo (ed eventualmente anche con il fondo dell'arrosto) e fate andare fino a quando la salsa non diventerà vellutata. A questo punto, togliete la cipolla, lo spicchio di aglio e le erbe, aggiustate di sale e pepe e spegnete.

TIP

Con lo stesso procedimento potrete fare una velocissima salsa profumata ai funghi porcini sostituendoli alle erbe aromatiche, ne basteranno 3 o 4 di secchi, precedentemente ammollati. Procedete come sopra e, quando unite il brodo, aggiungete in parte anche l'acqua dell'ammollo dei funghi filtrata. A metà cottura frullate il tutto fino a ottenere una salsa vellutata, aggiustate di sale e pepe e fate addensare ulteriormente.

.....

SALSA DI LATTUGA



#nogas

Ecco un'altra salsa passepartout, facilissima e versatile. Può essere usata come accompagnamento alle carni e ai pesci, ma è ottima anche per preparare delle super bruschette o per farcire panini e piadine. Un'altra cosa positiva è la sua conservazione: chiusa in un vasetto di vetro e ricoperta di olio si mantiene in frigorifero anche una settimana. Per prepararla si possono utilizzare tutti i tipi di insalata anche se io vi consiglio quelle più dolci: lattuga romana, cappuccina o iceberg.

INGREDIENTI

- 150 g di foglie di lattuga (preferibilmente chiare)
- 60 g di mandorle sbucciate
- 40 g di semi di zucca
- 20 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 20 g di pecorino grattugiato
- aglio a piacere
- 60-80 g di olio extravergine di oliva
- sale, pepe

PROCEDIMENTO

Inserite nel mixer tutti gli ingredienti tranne l'olio. Fate andare le lame, mentre versate a filo l'olio, fino a ottenere una salsa omogenea e compatta.

TIP

Per insaporire ulteriormente questa salsa potete aggiungere qualche alice sottolio.

PÂTÉ
DI CANNELLINI



.....

PÂTÉ DI CANNELLINI



#nogas

Questo è uno dei pâté preferiti dai miei amici del mare, lo preparo tutte le volte che ci riuniamo per stare insieme a mangiare le nostre belle grigliate. Lo metto in tavola e loro lo utilizzano spalmandolo sul pane, sulla pizza bianca, ma anche sulle carni arrostiti o sulle verdure grigliate. Io di solito lo faccio bello piccante: scalda subito l'ambiente e le serate si trasformano in momenti piacevoli da ricordare.

Lo potete preparare in anticipo per poi conservarlo in frigorifero, in un contenitore, dopo averne velato la superficie con un po' di olio.

INGREDIENTI

PER 1 TAZZA ABBONDANTE

- 1 scatola di fagioli cannellini
- 50 g di noci
- 30 g di olio extravergine di oliva
- il succo di 1/2 limone
- la scorza di 1 limone biologico
- 40 g di pomodorini secchi sottolio
- 1 cipollotto dolce piccolo
- peperoncino a piacere
- sale

PROCEDIMENTO

Scolate i cannellini, uniteli a tutti gli altri ingredienti nel frullatore e fate andare le lame fino a quando non avrete ottenuto una crema omogenea. Nel caso, per alleggerire il pâté e rallentare la consistenza, aggiungete un po' di acqua, ma in questo modo dovrete consumarlo entro un massimo di due giorni.

TIP

Servite il pâté distribuendovi sulla superficie dei pomodorini secchi tritati, tanta scorza di limone grattugiata, pepe e un velo di olio extravergine di oliva.

TORTINO DI PORRI
E CUSCUS



.....

TORTINO DI PORRI E CUSCUS



#pocogas

INGREDIENTI PER UNA TORTIERA DA 20 CM DI DIAMETRO

- 250 g di porri (solo la parte chiara)
- 150 g di cuscus precotto
- 150 ml di acqua
- 2 uova
- 80 g di provolone piccante
- 20 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 1 noce di burro
- olio extravergine di oliva
- sale, pepe

PROCEDIMENTO

- 1 Tagliate a fettine sottili il porro e stufatelo in padella con un filo di olio per 5-6 minuti.
- 2 Nel frattempo, idratate il cuscus con lo stesso peso di acqua (150 ml): potete utilizzare sia acqua calda che acqua a temperatura ambiente.
- 3 Separate gli albumi dai tuorli, montate i primi a neve e mescolate i secondi al Parmigiano Reggiano, al provolone tagliato a pezzetti, al porro intiepidito e al cuscus reidratato.
- 4 Aggiustate di sale e pepe, unite le chiare montate, mescolate delicatamente e versate il composto nella teglia precedentemente imburrata.
- 5 Cuocete nel forno caldo 200 °C per circa 15 minuti: non lasciatelo troppo perché rischierebbe di seccarsi.

TIP

Naturalmente potrete sostituire i porri con altre tipologie di verdura, come anche cambiare i formaggi scegliendoli in base ai vostri gusti.

MILLEFOGLIE
DI ZUCCHINE
E RICOTTA SALATA



#nogas

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 1 zuccina grande o 2 piccole freschissime
- pane carasau
- ricotta salata
- succo di limone
- foglie di menta
- 1 cucchiaino di capperi dissalati
- olio extravergine di oliva
- sale, pepe

Questo piatto può essere proposto come antipasto, come piatto unico o come secondo piatto, dipende da quanta fame avete. È divertente perché si assemblano gli ingredienti a crudo, occorre solo fare a fettine sottili le zucchine e lasciarle marinare leggermente con un pizzico di sale in modo che perdano un po' della loro acqua di vegetazione. L'abbinamento con la ricotta salata, che potete sia grattugiare che fare a fettine, è ottimo perché rende la ricetta ricca, ma nello stesso tempo leggera. La sapidità dei capperi e l'aromatico della menta, infine, le donano un sapore unico.

- 1 Tagliate la zuccina a fettine sottili con l'aiuto di una mandolina o di un pelapatate, salatele leggermente e lasciatele riposare per 5 minuti.
- 2 Trascorso il tempo, tamponate bene le verdure per asciugarle: si conservano così in frigorifero dentro a un contenitore chiuso anche per un paio di ore.
- 3 Affettate sottilmente la ricotta salata oppure grattugiatela.
- 4 Preparate l'emulsione inserendo in un piccolo vasetto di vetro succo di limone, olio, sale, pepe e foglie di menta spezzettate.
- 5 Montate la mille foglie alternando pezzi di pane carasau, zucchine asciugate bene e ricotta con qualche capperi. Condite ogni strato con un cucchiaino di emulsione e servite il tutto con qualche foglia di menta fresca.

TIP

Questa è una versione leggera e poco calorica, se volete arricchirla potete aggiungere a piacere, prima di servire, pancetta croccante oppure speck o frutta secca.



INSALATA
DI FRAGOLE
E CETRIOLI

.....

INSALATA DI FRAGOLE E CETRIOLI



#nogas

Adoro le fragole nelle insalate: donano una nota dolce, ma nello stesso tempo, con la loro acidità, esaltano il gusto degli ingredienti che scegliamo di abbinare.

In questa insalata, alle fragole ho aggiunto cetrioli e rucola: tre elementi che si sposano benissimo con un condimento agrodolce come il mio amato aceto balsamico tradizionale di Modena.

E, se non lo gradite, non ci sono problemi: preparate un'emulsione a base di miele, olio, succo di limone e senape e gusterete una vera meraviglia.

In questa ricetta non troverete le dosi: seguite i vostri gusti e le vostre esigenze.

INGREDIENTI

- cetrioli
- fragole
- rucola
- aceto balsamico
- olio extravergine di oliva
- sale

PROCEDIMENTO

- 1 Sbucciate i cetrioli e tagliateli a fette.
- 2 Pulite le fragole e tagliatele a tocchetti.
- 3 Mescolate i cetrioli e le fragole con la rucola e condite il tutto con olio, sale e aceto balsamico.

TIP

Se volete trasformare questa preparazione in un piatto unico, aggiungete all'insalata qualche formaggio, come mozzarella o Parmigiano Reggiano a scaglie.

ZUCCHINE
CREMOSE



.....

ZUCCHINE CREMOSE



#pocogas

È davvero difficile resistere a un piatto di zucchini cremose! Inoltre si preparano in soli 10 minuti (non cuocetele di più: devono rimanere leggermente croccanti).

Questa ricetta risale a ben 39 anni fa, alla mia vacanza-studio a Londra: tre mesi trascorsi a lavorare, studiare e a conoscere ragazzi e ragazze, naturalmente! La sera capitava di cenare tutti insieme nelle varie case e questa ricetta fu proposta da una ragazza francese un po' più grande di me. Quando ne vidi la realizzazione pensai: geniale! Una spadellata veloce con un po' di aglio e olio e poi, due minuti prima di spegnere il fuoco, due bei cucchiari di formaggio spalmabile alle erbe. Tutto qui.

Buone da morire e veloci da far sparire.

Di mio ho aggiunto nel tempo un po' di frutta secca alla fine, talvolta mandorle a lamelle leggermente tostate, ma questa volta vi propongo le nocciole.

Provare per credere.

INGREDIENTI PER 2-3 PERSONE

- 500 g di zucchini
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiari di formaggio spalmabile alle erbe
- nocciole tritate
- olio extravergine di oliva
- sale

PROCEDIMENTO

- 1 Tagliate le zucchini a bastoncini.
- 2 Pelate l'aglio, mettetelo in padella con un filo di olio, fatelo rosolare dolcemente, toglietelo e versate le zucchini.
- 3 Saltate le verdure in padella a fiamma vivace per circa 8 minuti, salate e aggiungete il formaggio. Amalgamate delicatamente e fate saltare per altri 2 minuti. Se dovesse servire, allungate con un po' di acqua.
- 4 Aggiungete le nocciole tritate e servite: vi consiglio di mangiarle calde.



PASTA MATTA
SFOGLIATA

.....

PASTA MATT SFOGLIATA



#pocaspesa

INGREDIENTI PER 2 DISCHI DI PASTA MATT

- 300 g di farina 1,0 o 00
- 130 g di acqua
- 40 g di olio extravergine di oliva
- 5-6 g di sale

Per la piega

- 20 g di olio extravergine di oliva
- 30 g di amido di mais

Dopo aver inserito nel libro la ricetta della mia pasta sfoglia furba, non potevo non proporvi in questa lista la ricetta della pasta matta sfogliata, preparazione che avete amato da subito.

Il risultato di questo impasto è strabiliante: avrete una pasta sfogliata, perfetta per preparare torte salate e strudel dolci e salati.

È leggerissima perché per ottenere le sfoglie si utilizzano solamente 20 g di olio extravergine di oliva e un po' di amido di mais.

La potete preparare in anticipo perché si mantiene perfetta in frigorifero per 3-4 giorni e si può anche congelare per averla a disposizione in ogni momento, previo scongelamento.

PROCEDIMENTO

- 1** Versate in una ciotola o nel mixer la farina, l'olio, il sale e l'acqua un po' alla volta (potrebbe servirvene un po' di più o di meno rispetto alla quantità indicata): dovrete ottenere un impasto liscio, elastico e sostenuto. Fatelo riposare per almeno mezz'ora avvolto in pellicola per alimenti.
- 2** Trascorso il tempo dividetelo in due.
- 3** Prendete il primo panetto e tiratelo fino a ottenere un rettangolo di circa 30-35 x 25-28 cm, insomma abbastanza sottile. Spennellate la superficie con olio e spolverate leggermente con amido di mais. Arrotolate dalla parte più lunga, quindi schiacciate il rotolo con il matterello per appiattirlo: dovrà diventare una striscia larga circa 4-5 centimetri.
- 4** Spennellate ancora la superficie con olio e amido e poi arrotolate formando una chiocciola. Avvolgetela nella pellicola per alimenti e fatela riposare in frigorifero per almeno mezz'ora (ma potete anche prepararla il giorno prima).
- 5** Ripetete l'operazione con il secondo panetto utilizzando l'olio e l'amido rimasti.
- 6** Quando andrete a utilizzare la vostra pasta matta, ricordatevi di schiacciarla mettendola in piedi come una ruota: i giri di sfoglia dovranno rimanere sui lati.

FILETTI DI PESCE
AL FORNO
CON PANATURA
AROMATICA



.....

FILETTI DI PESCE AL FORNO CON PANATURA AROMATICA



#pocogas

Se avete tutti gli ingredienti in casa per la panatura, preparatela subito e conservatela in frigorifero per qualche giorno o addirittura anche nel freezer: sarà pronta all'uso per rendere più appetitoso il vostro pesce. È perfetta anche per "nascondere" il gusto del pesce se dovete offrirlo a quelle persone che non lo gradiscono molto, vedrete: ne saranno conquistati.

In casa mia non manca mai e la uso soprattutto quando devo insaporire il pesce surgelato.

Gli aromi li potete decidere voi (anche le quantità), ma non dimenticatevi un po' di scorza di limone perché ci sta benissimo.

INGREDIENTI PER 3-4 PERSONE

- 4-5 filetti di pesce surgelato
- 2-3 cucchiari di yogurt greco
- 1 panino raffermo
- aglio
- pomodorini secchi
- origano
- olive taggiasche
- la scorza di 1 limone biologico
- olio extravergine di oliva
- sale

PROCEDIMENTO

- 1** Prendete una pirofila, ungetela leggermente e adagiatevi sopra i filetti di pesce pressandoli leggermente.
- 2** Spalmate lo yogurt sopra il pesce in modo da ricoprirlo.
- 3** Mettete il pane nel mixer e fate andare le lame. Aggiungete l'aglio e, a seguire, i pomodorini secchi, l'origano, il sale, 2 cucchiari di olio e le olive taggiasche.
- 4** Distribuite questo composto sul pesce, ne dovrete mettere almeno mezzo centimetro: dovrà essere bello abbondante. Cercate di fare aderire la panatura senza pressarla forte, così rimarrà bella soffice.
- 5** Completate con una bella grattugiata di scorza di limone.
- 6** Condite ancora a piacere con un filo di olio e cuocete nel forno caldo a 200 °C per circa 15 minuti.

INVOLTINI DOLCI
DI PASTA SFOGLIA



.....

INVOLTINI DOLCI DI PASTA SFOGLIA



#salvatepo

Questo è un dolcetto da preparare al volo: un rotolino croccante farcito con mandorle e al centro una sorpresa dolcissima: un'amarena sciroppata che esalta, con tutto il suo sapore, gli altri ingredienti.

Prima si prepara la pasta di mandorle frullando la frutta secca con zucchero, scorza di limone, miele e albume. Poi si inserisce questa farcitura nel rettangolo di sfoglia insieme alla sorpresa.

Una cottura breve nel forno, solo 15 minuti, e il dolce è pronto da gustare. Si conservano per giorni, ma qui da me spariscono in un attimo.

INGREDIENTI PER 8 ROTOLINI

- 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare
- 100 g di mandorle senza buccia
- 40 g di zucchero + altro per la guarnizione
- 10 g di miele
- la scorza grattugiata di 1 limone biologico
- 20 g di albume
- 8 amarene sciroppate
- 1 uovo

PROCEDIMENTO

- 1 Inserite nel mixer le mandorle con lo zucchero, il miele e la scorza di limone e fate andare le lame.
- 2 Quando avrete tritato finemente il tutto, aggiungete l'albume e mescolate.
- 3 Ricavate 8 rettangoli dalla pasta sfoglia.
- 4 Prendete circa 15 g di ripieno e distribuitelo alla base del lato corto di un rettangolo. Adagiatevi al centro un'amarena sciroppata, piegate verso l'interno i bordi esterni del rettangolo e arrotolate spennellando sulla chiusura un po' di uovo sbattuto.
- 5 Lucidate la superficie sempre con l'uovo e spolverate con zucchero in abbondanza. Ripetete anche per gli altri 7 rettangoli.
- 6 Cuocete in forno per circa 15 minuti a 200 °C.

.....

BARRETTE DI CIOCCOLATO E PRUGNE SENZA COTTURA



#pocogas

Queste barrette di cioccolato sono facilissime da realizzare e il risultato è davvero molto divertente. L'aggiunta poi delle prugne secche le rende particolari e piacevoli da mangiare.

L'uso del fornello è veramente pochissimo: a parte lo scioglimento del cioccolato con il burro, si prepara tutto a freddo. Ecco perché sono "senza cottura".

Di solito le confeziono singolarmente con un po' di carta da forno così posso portarle con me per una merenda al volo.

INGREDIENTI

- 280 g di cioccolato al latte
- 50 g di burro
- 100 g di biscotti secchi tipo Digestive
- 100 g di prugne secche
- 20 g di nocciole

PROCEDIMENTO

- 1 Sciogliete a bagnomaria il cioccolato insieme al burro.
- 2 Aggiungete i biscotti sbriciolati e le prugne tritate grossolanamente e, per ultime, le nocciole.
- 3 Distribuite il composto su un foglio di carta da forno cercando di pareggiarlo il più possibile.
- 4 Mettetelo in frigorifero a raffreddare, quindi tagliatelo in barrette in base alla grandezza desiderata, incartatele singolarmente e conservatele in frigorifero.

IN LIBRERIA

LE RICETTE salvabolletta

IDEE PRATICHE
E VELOCI, CON
UN OCCHIO AL
SALVADANAIO

NATALIA CATTELANI

GRIBAUDO



NATALIA CATTELANI

È nata a Sassuolo (MO) ma vive a Roma dal 1990, da quando ha sposato Roberto, medico cardiologo e nutrizionista. Ha 4 figlie: Silvia, Chiara, Laura ed Elisa. Laureata in giurisprudenza, preferisce la cucina di casa alle aule dei tribunali e già dal 2008 decide di fare della sua passione un blog, fondando il sito www.tempodicottura.it, che in breve tempo diventa un seguitissimo punto di riferimento per chi ha voglia di divertirsi cucinando cose semplici e buone, senza però trascurare il gusto. Tutte le ricette del sito sono realizzate e fotografate dall'autrice.

Dopo aver fatto parte per anni del cast fisso del programma *La prova del cuoco*, è ora presente a *È sempre mezzogiorno*, dove crea ricette originali per gli affezionatissimi telespettatori che la seguono ormai da anni.

Il motto di Natalia? «Mi piace trasmettere la mia passione e il mio entusiasmo semplificando la vita in cucina, per dimostrare che tutti ce la possono fare.»

Dal 2010 ha pubblicato sette libri di cucina, molti dei quali sono diventati best seller.

È presente anche su Instagram, Facebook e TikTok.



INDICE DELLE RICETTE DELL'OPERA COMPLETA

GLI ANTIPASTI

Bicchierini bigusto con verdure croccanti	23
Gran tagliere gastronomico	13
Insalata di mango	10
Involtini di sfoglia di riso	18
Mattonella di formaggio ricca	15
Pizza di pane raffermo	10
Tortino di pasta fillo con pane e verdure	16
Un solo impasto salato, tre ricette	20
Zucca cruda marinata	13
Zuppa fredda con fragole e pomodori	15

I PRIMI PIATTI E I PIATTI UNICI

Bowl di riso velocissima	31
Crema di broccoli con olive taggiasche croccanti	48
Crema di zucca e mele	46
Cuscus pere e prosciutto cotto	44
Farro con piselli, feta e menta	40
Gnocchetti di patate con asparagi	26
Gnocchi di pane con broccoli e pecorino	30
Gnocchi di riso cinesi con verdure e pollo	29
Mezzemaniche con orata, lime e mandorle	46
Pasta tutto insieme: caserecce con funghi, scalogno, timo e pancetta	37
Pasta tutto insieme: gnocchetti sardi con cavolfiore e mandorle in pentola a pressione ..	34
Pasta tutto insieme: pasta al ragù in bianco in pentola a pressione	33
Pasta tutto insieme: risone con salsiccia, zucca e rosmarino	36
Pasta tutto insieme: spaghetti con pomodorini, gamberi e briciole croccanti	35
Pasta tutto insieme: spaghetti con zucchine e pomodori	35
Spätzle con tartare di pomodorini, burrata e pistacchi	43

I SECONDI PIATTI

Arrostato al latte e arrosto farcito	74
Carne alla messicana veloce	61
Chicche di tacchino alla curcuma con verdure	52
Crocchette di salmone	52
Fettine di carne impanate con crudité di verdure	62
Filetto di maiale con funghi e salsa di soia	70
Frittelle di verdure	59
Involtini di carne ripieni di uova e Parmigiano	66
Polpette di broccoli crudi	55
Polpette di ceci	58
Polpette di tacchino al curry	69
Polpettine di lenticchie rosse	56
Salmone agli agrumi	77
Scaloppine alla crema di noci	62
Sformato di lenticchie alla pizzaiola	73
Torta di purè con quello che c'è	64

I CONTORNI

Funghi cremosi	84
Insalata croccante	80
Insalata di barbabietole rosse con spinacini, pinoli e salsa allo yogurt	80
Insalata di patate crude (o patate rosse dolci americane)	89
Insalata di cavolo viola	84
Insalata di ceci alla mediterranea	85
Sfoglie di cavolfiore con Parmigiano, pepe e semi di zucca	82
Sformato di zucchine	87
Verdure al salto con soia e zenzero	82

I DOLCI

Biscotti ai cereali	111
Biscotti mandorlini	110
Cornetti alla crema di nocciole e torta girella con confettura	115
Crema pasticciera al microonde	100
Dolce bicchiere bianco e nero	105
Golosone al pistacchio	119
Impasto lievitato allo yogurt	108
Occhi di bue e crostata	112
Pasta biscotto in tre varianti	94
Semifreddo allo zabaione	116
Tanti biscotti con un impasto	110
Torta bavarese alla vaniglia	103
Torta croccante amarena e ricotta	107
Torta fredda al cocco e cioccolato	98
Torta in tazza al microonde	92
Torta mousse al cioccolato senza cottura	97

MAI PIÙ SENZA

Cracker ai semi	128
Pane marocchino: il batbout	126
Panini sofficiissimi pronti in 100 minuti	124
Salsa agli asparagi crudi	131
Salsa agli spinaci	130
Salsa ai fiori di zucca, mozzarella di bufala e alici	134
Salsa al cavolo viola	132
Salsa alle zucchine crude	131
Salsa al sedano	130
Salsa con erbe aromatiche e frutta secca	137
Salsa con pomodorini secchi e carciofini	138
Salsa di finocchi ripassati in padella e nocciole	132
Salse passepartout	129
Sfoglia furba	122

LE RICETTE DEGLI AMICI

Gli spaghetti di riso saltati con verdure <i>di Francesca Marsetti</i>	154
Il cuscus estivo: il tabulè <i>di Barbara Damiano</i>	152
Il pane fritto della nonna <i>di Lorella Giugni</i>	153
Il sacchetto del brodo <i>di Sasha Carnevali</i>	157
I pancake di frutta <i>di Monica Bellin</i>	146
La cheese fake <i>di Federica Gif</i>	144
La crema di barbabietola fredda <i>di Luisanna Messeri</i>	151
La panzanella a modo mio <i>di Antonio Paolino</i>	148
La salsa di mele con la pentola a pressione elettrica <i>di Raffaella Caso</i>	142

Lo sapevate che si può preparare la pasta a fuoco spento? E che mentre cuocete il farro potete realizzare in contemporanea un ottimo semifreddo? Inoltre, non buttate quei pochi avanzi di confettura che avete nel frigorifero: possono diventare delle gustosissime salse per carne, verdure e formaggi. E, se avete fretta, non limitatevi alla solita pasta al burro: con pochi ingredienti e un frullatore otterrete dei condimenti saporiti, senza nemmeno accendere il fornello!



IN QUESTO RICETTARIO, UNICO NEL SUO GENERE, TUTTA LA GRANDE ESPERIENZA IN CUCINA DI NATALIA CATTELANI SI TRADUCE IN UNA SOLA PAROLA: RISPARMIO! TROVERETE RICETTE FACILI, VELOCI E, SOPRATTUTTO, FANTASIOSE, OLTRE A CONSIGLI E TRUCCHI PER FARE FELICI NON SOLO VOI STESSI E I VOSTRI INVITATI, MA ANCHE IL VOSTRO PORTAFOGLI.