

Marcella Binchi

Lo zafferano
Cento sfumature di giallo

visualizza la scheda del libro sul sito www.edizioniets.com



Edizioni ETS

© Copyright 2023
Edizioni ETS
Palazzo Roncioni - Lungarno Mediceo, 16, I-56127 Pisa
info@edizioniets.com
www.edizioniets.com

Distribuzione
Messaggerie Libri SPA
Sede legale: via G. Verdi 8 - 20090 Assago (MI)

Promozione
PDE PROMOZIONE SRL
via Zago 2/2 - 40128 Bologna

ISBN 978-884676548-2

*A Giovanni e Guido, nipoti prediletti
che forse non mi leggeranno*

*Come nelle grandi interpretazioni, tutto dipende da
tempismo, tono e stile, un po' come nel cucinare.*

A. Bourdain, *Kitchen Confidential*,
Milano, 2002

*Non si può pensare bene, amare bene, dormire bene, se
non si è mangiato bene.*

Virginia Woolf, *A Room of One's Own*
(London 1979, traduzione dell'autrice)

Ringraziamenti

Per primo voglio ringraziare Luigi Blasucci, che non ha mancato di leggere il testo con la consueta attenzione e cura. Sono debitrice all'amica Lucia Tongiorgi dell'apparato iconografico e anche di preziose indicazioni e consigli. Un grazie anche a Giovanna Baldini che mi ha coinvolto in questa piacevole impresa.

INDICE

Lo zafferano	5
Come ho scoperto lo zafferano: ovvero dalla famiglia al mondo	5
Lo zafferano e le spezie, breve storia	7
Zafferano: l'oro rosso	11
Il bulbo e la sua coltivazione	14
Le proprietà benefiche dello zafferano	16
Lo zafferano, arte e cultura	19
Lo zafferano in cucina	25

Indice delle ricette

<i>Lo zafferano e il riso</i>	31
Gli arancini di Montalbano	35
Il riso con la foglia d'oro	38
Versione light con vellutata di asparagi	43
Risotto allo zafferano con scaglie di panettone	43
Riso agli asparagi selvatici	45
Riso con i porri allo zafferano	45
Risotto al campo antico	46
Risotto zafferano e gamberetti	47
Pilaw di pollo all'orientale	48

<i>Lo zafferano e la pasta</i>	49
Farfalline di pasta fresca allo zafferano con code di gamberi	53
Pasta con filetti di cernia/orata e scarola	54
Gnocchi gialli di zucca	56
Spaghetti alle cozze e zafferano	57
Lasagne zucca e zafferano	58
Tagliatelle ricotta carciofi e zafferano	59
Tagliatelle con pesce spada e zafferano	60
Fregola con le arselle	61
Malloreddus allo zafferano e salsiccia	62
Pasta con le sarde	63
Pasta con i broccoli arriminati	65
Couscous di pesce della cucina siciliana	66
 <i>Lo zafferano e il pesce</i>	 69
Gamberetti allo zafferano	70
Polpo allo zafferano con patate	71
Spigola farcita con salsa allo zafferano di Montalbano	71
Fricassee di sogliole e capesante	73
Filetto di cefalo	74
Triglie allo zafferano	75
Scapece	76
 <i>Lo zafferano e la carne</i>	 77
Petti di pollo allo zafferano	78
Lonza di maiale	78
Filetto di vitello lessato in brodo di zafferano	79

Trippa allo zafferano	79
Coniglio allo zafferano	80
Cosciotto d'agnello allo zafferano	81
<i>Né carne né pesce</i>	83
Vellutata di zucca con crostini allo zafferano	84
Patate gialle al salto	85
Asparagi allo zafferano	85
Asparagi con uova e salsa allo zafferano	86
Verdure in pastella	87
Formaggio alle spezie	87
<i>Ricette dal mondo</i>	89
La Bouillabaisse	90
La Paella	92
Paella mista	93
Paella de marisco	94
Paella di carne	95
La Zarzuela de pescado	95
Couscous con agnello	96
Couscous con pollo	98
Couscous alle verdure	98
Tajine di pollo e mandorle	99
<i>Dolci</i>	101
Gratin di frutta esotica allo zafferano	102
Pardulas allo zafferano	102
Lussekatter o focaccine di Santa Lucia svedesi	104
Torta soffice della memoria	105

Edizioni ETS

Palazzo Roncioni - Lungarno Mediceo, 16, I-56127 Pisa

info@edizioniets.com - www.edizioniets.com

Finito di stampare nel mese di maggio 2023

