

# #AMERICANBEAUTY

RICETTE A STELLE E STRISCE



a cura dei blogger Giallo Zafferano

ALESSANDRO VITALE, FRANCESCA MEUCCI, MELANIA SPAGNOLI,  
ROSSELLA MARAIA, SABINA TUDISCO, SONIA LUNGHETTI, VALENTINA  
BARONI, VALERIA CICCOTTI

**#AMERICANBEAUTY**

Realizzato nel 2015

*Tutti i diritti riservati*

L'opera riporta anche nomi commerciali di prodotti necessari alla preparazione delle ricette, senza che ciò voglia implicare alcuna valutazione qualitativa o sponsorizzazione di tali prodotti.

*Autori:*

Alessandro Vitale, Francesca Meucci, Melania Spagnoli, Rossella Maraia, Sabina Tudisco, Sonia Lunghetti, Valentina Baroni, Valeria Ciccotti

*Coordinamento:*

Martina Spinaci

*Revisione e uniformazione del testo:*

Francesca Meucci

*Copertina:*

Patrizio Politi

UUID: de37aafe-7c82-11e5-9206-119alb5d0361

Questo libro è stato realizzato con StreetLib Write (<http://write.streetlib.com>)  
un prodotto di Simplicissimus Book Farm

# Prefazione

---

*Chi per la prima volta, da italiano amante della tradizione culinaria nostrana, si avvicina alla cucina americana, attraversa una vasta gamma di sensazioni (curiosità, desiderio, perplessità, a volte perfino diffidenza), ma sicuramente non può rimanere indifferente di fronte a tanta abbondanza di sapori, profumi, ingredienti inconsueti e combinazioni ardite. Lo stesso stupore che ha accompagnato il nostro primo incontro con la cucina americana, abbiamo cercato di trasmetterlo al lettore raccontando le nostre migliori ricette made in USA.*

*Il ricettario è diviso in otto sezioni, ciascuna curata da un blogger. In questo modo, attraverso le nostre esperienze con la cucina d'oltreoceano, abbiamo pensato di raccontare anche qualcosa di noi, far emergere il nostro punto di vista pur nell'unità intrinseca dell'opera. Per facilitarne la consultazione, prima del ricettario è possibile trovare un indice delle ricette divise per portate: appetizer and sides, ossia antipasti e contorni; salads, che raccoglie le insalate di vario tipo; main courses, vale a dire le portate principali che costituiscono il "piatto forte" del pasto; desserts; e infine brunch, che raccoglie quelle pietanze dolci e salate servite durante questa abbondante "colazione" domenicale.*

*È sufficiente questa breve panoramica per comprendere che la cucina americana è un'affascinante e feconda mescolanza di culture e storie diverse, che si contaminano senza paura, spinte dal desiderio di creare qualcosa di nuovo, originale e meraviglioso.*

*Ogni piatto ha la sua storia ed ogni storia il suo narratore...*

*Buon viaggio!*

Alessandro Vitale, Francesca Meucci, Melania Spagnoli, Rossella Maraia, Sabina Tudisco, Sonia Lunghetti, Valentina Baroni, Valeria Ciccotti

*Blogger Giallozafferano*

# Le ricette divise per portate

---

## APPETIZERS AND SIDES

- Onion rings
- Chicken nuggets
- Jalapeno rolls
- Jalapeno and orange cheese balls
- Chicken Wings
- Corn dogs
- American dips
- Cornbread
- Native American Fry Bread

## SALADS & SANDWICHES

- Caesar salad
- Coleslaw
- Lomi Lomi
- Bigfoot burger
- Texas Tommy hot dog
- Club sandwich
- Cheesy crack bread
- Cheese sandwich

## MAIN COURSES

- Pioneer's soup
- Beef and cheddar pasta
- Ketchup meatloaf
- Clam chowder
- Green bean casserole
- Shrimp creole
- Healthy fettuccine Alfredo
- Shrimp and grits
- Mac & cheese
- American fried chicken
- Potatoes & cheese

## DESSERTS

- Pumpkin pie
- Salted caramel and chocolate Pecan pie
- Kentucky Bourbon chocolate cake
- Marionberry pie
- Push up cake pops
- Cake pops
- Mug cheesecake
- Deep fried cookie dough balls
- Key lime pie in a jar
- Brownie cake
- Orange chiffon cake
- Apple pie

## BRUNCH

- Bloody Mary
- Blueberry muffins
- American chocolate chip cookies
- Nutella rolls
- Cinnamon rolls
- Bagels
- Bagels with salmon
- Nutella pancakes
- Upside down brownies
- Zucchini pancakes

# LE BISTRÒ DI AV

---

*Quando si parla di cucina americana, ci viene da pensare subito ad hamburger, hot dog, ciambelle, pietanze multi colorate e piene di condimento. In effetti negli Stati Uniti oltre a qualche piatto “tipico” divenuto col tempo più comune, ormai ancorato nell’immaginario di ognuno e riconosciuto in tutto il mondo, la cucina tradizionale è stata variamente contaminata da un potpourri di culture, native del luogo e importate dal vecchio mondo, che ne ha fatto un genere originale e distinto in tutto il continente. Molte sono le influenze native, basti pensare che i famosi “indiani” hanno fornito ai coloni tantissime varietà di ortaggi, legumi, cereali, e metodi di cottura diversi, oltre alle tecniche di preservazione del cibo in quell’ambiente, senza le quali gli europei non sarebbero potuti sopravvivere. Le ricette american style che propongo nel mio blog vogliono essere un ricordo dell’influenza nativa americana, e alcune intramontabili che sono l’essenza della cucina americana.*

*Puoi trovare tutte le ricette de “Le Bistrò di AV” [qui](#).*

# Onion rings

---

Gli anelli di cipolla fritti, croccanti e speziati, sono uno spuntino che in America è molto diffuso. Grandi appassionati di questa pietanza sono indubbiamente gli abitanti del Texas, che spesso li accompagnano al famoso “pulled pork”. In effetti non c'è un'origine certa al giorno d'oggi per questa prelibatezza, numerose le varianti, tuttavia ogni versione ha il suo pregio e merita di essere gustata.

## **Ingredienti per 2 persone:**

- 1 cipolla gialla (per un gusto più dolce scegliete la cipolla rossa)
- 1 uovo
- 60 g di farina 00 + quella necessaria a infarinare gli anelli di cipolla
- 100 ml di acqua
- paprika dolce q.b.
- sale e pepe q.b.
- pangrattato se preferite una variante croccante
- 1 l di olio di girasole per friggere

## **Procedimento:**

Prendere la cipolla, privarla delle pellicine esterne e affettarla con la mandolina.

Infarinare gli anelli di cipolla tagliati e tenerli da parte. Preparare una pastella piuttosto densa, unendo all'uovo sbattuto sale e pepe, paprika, la farina e l'acqua. Passare gli anellini cipolla infarinati nella pastella, facendo attenzione a scolare l'eccesso, quindi friggerli direttamente nell'olio bollente. Se si preferiscono degli anelli di cipolla croccanti, dopo averli immersi nella pastella, passarli nel pan grattato e poi nell'olio. Cuocere per pochi minuti fino a che non saranno ben dorati e scolarli. Servirli ben caldi con le salse che si preferiscono.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).



# Bigfoot burger

---

Chi non conosce il Bigfoot? Almeno una volta nella vita tutti hanno sentito parlare del primate selvaggio che popolerebbe i boschi del Nord d'America. Numerosi i film e le serie televisive, come ad esempio la più recente "Finding Bigfoot" oppure il film del 2013 "Willow Creek". Questa creatura filmata per la prima volta da Patterson - Gimlin, sembrerebbe essere un primate non umano con pelo folto, dalla stazza enorme, con occhi rossicci e dai vocalizzi potenti e paurosi. Ovviamente ci sono comunità che credono nella sua esistenza, altre invece che credono sia solo una leggenda. Tuttavia in California, patria degli avvistamenti del Bigfoot o Sasquatch, c'è una rosticceria — la "Early Bird home of the Bigfoot Burger" — che è diventata famosa per i suoi Bigfoot burger. Non conosco la loro ricetta, ma ho preso ispirazione dalle foto che ci sono sul web per creare questo goloso e abbondante panino, il Bigfoot burger. Diciamo che questa è una versione italiana.

## **Ingredienti:**

Per il panino:

- 500 g di farina manitoba o farina 0
- 200 ml circa di acqua (potrebbe essere di più o meno in base a quanto assorbe la farina)
- 1 cucchiaino di malto (o 1 cucchiaino di zucchero)
- 1 cucchiaino di sale fino
- 1 bustina di lievito granulare secco o un cubetto da 25 g di lievito di birra fresco

Per la farcia:

- 500 g di manzo macinato
- 100 g di bacon
- 1 uovo
- sale fino q.b.
- 2 pomodori maturi
- 3 o 4 foglie di insalata
- formaggio a fette tipo cheddar (dato che in Italia è difficile da trovare possiamo sostituirlo con fette di eddamer o altro formaggio a piacere)
- Fette di cipolla a volontà
- Salse come Ketchup, maionese o senape

## **Procedimento:**

Iniziare la preparazione del Bigfoot burger dal panino. Inserire in una ciotola la farina, il sale,

il lievito granulare (se si usa quello fresco va sciolto con metà dell'acqua insieme al malto o allo zucchero), amalgamare il tutto e aggiungere l'acqua con il malto sciolto. Impastare fino ad ottenere un impasto omogeneo. Lasciar lievitare per almeno 6 ore, quindi riprendere l'impasto e dargli la forma di un piede.

Coprire con pellicola trasparente e lasciarlo lievitare per 1 ora ancora. Successivamente cuocere il panino in forno a 200°C per circa 15 – 20 minuti, fino a che non sarà ben cotto e dorato.

Lasciar raffreddare il panino, nel frattempo preparare il ripieno unendo il macinato con l'uovo e sale. Impastare per bene dandogli una forma allungata. Cuocere su una piastra rovente, fino a che non sarà cotto anche all'interno. Nella stessa piastra cuocere il bacon, fino a che non sarà croccante e ben rosolato.

Quando il panino sarà freddo, aprirlo in due, inserire le foglie di insalata per prime, le fette di pomodoro, quindi le cipolle, poi la carne, fette di formaggio e le salse a scelta. Coprire con l'altra metà e gustare questo favoloso Bigfoot burger.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# Pioneer's soup

---

Sebbene i fagioli fossero già presenti, verosimilmente in un'unica varietà nel mondo greco-romano e ampiamente consumati, solo con l'avvento della scoperta dell'America e grazie alla generosità dei nativi americani, ci fu un "boom" delle cultivar, le stesse che riusciamo a trovare ai giorni nostri. Questa zuppa inizialmente era piuttosto semplice, perché i pionieri nella scoperta del nuovo territorio, portarono solo alimenti che potevano essere consumati a lungo senza deteriorarsi. Con la scoperta poi del pomodoro e di altri ortaggi, negli anni è diventata sempre più ricca e indubbiamente buona.

## Ingredienti per 2 persone:

- 300 g di fagioli lessi (a scelta tra fagioli neri, borlotti, ecc...)
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 costa di sedano
- ½ porro
- 1 spicchio di aglio
- pomodorini q.b. (facoltativo)
- olio extravergine di oliva q.b.
- 200 ml di brodo di pollo
- 1 foglia di alloro
- 1 foglia di salvia
- 200 g pasta (facoltativo)
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro

## Procedimento:

In una pentola capiente far soffriggere in un filo di olio extravergine di oliva la carota, il sedano, la cipolla, il porro e lo spicchio di aglio. Lasciar cuocere per qualche minuto, successivamente aggiungere il concentrato di pomodoro ed il brodo di pollo. Lasciar cuocere fino a che il brodo non si è dimezzato, quindi aggiungere l'alloro, la salvia, i pomodorini tagliati in 4 pezzi, i fagioli e la pasta. Cuocere per altri 10 minuti, salare, pepare e servire la zuppa di fagioli ben calda. Se non si vuole cuocere la pasta direttamente nella zuppa, cuocerla a parte e successivamente aggiungerla alla zuppa di fagioli.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# Beef and cheddar pasta

---

In America con l'avvento degli europei è arrivata anche la pasta. Negli USA ad oggi quest'ultima è molto apprezzata e molto personalizzata. La pasta con manzo e cheddar è un primo piatto davvero completo e saporito che spesso si prepara nei ranch in particolar modo negli Stati Uniti meridionali dall'Alabama alla Virginia, proprio perché chi lavora con gli animali, ha bisogno di un pasto completo, veloce e sostanzioso per poter affrontare tutti gli sforzi che il duro lavoro comporta.

## **Ingredienti per 4 persone:**

- 500 g di pasta a scelta (ci si abbinano molto bene gli elicoidali o fusilli)

## Per il sugo di manzo:

- 300 g di manzo macinato
- 1 spicchio di aglio
- ½ cipolla dorata
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- olio extravergine di oliva q.b.

## Per la crema al brodo di pollo:

- 1 cucchiaio di amido di mais
- 200 ml di brodo di pollo (per un gusto più deciso il brodo di manzo)
- 50 ml di latte
- 100 g di burro
- sale e pepe q.b.

## Per la decorazione

- prezzemolo fresco q.b.
- formaggio cheddar (in Italia lo si trova a fettine già pronte)

## **Procedimento:**

In un tegame rosolare in un filo di olio la cipolla e l'aglio finemente tritati, quando saranno rosolati aggiungere la carne e proseguire la cottura per 15 minuti. Aggiungere il concentrato di pomodoro e un mestolo di brodo di pollo. Lasciar cuocere fino a che la salsa non si riduca ad una consistenza piuttosto densa. Nel frattempo preparare la crema al brodo di pollo, fondendo

in un tegame a fondo spesso il burro e aggiungendovi l'amido di mais, quindi versando man mano il brodo caldo. Il procedimento è lo stesso che si usa per la classica besciamella.

Aggiungere tutto il brodo e alla fine il latte. Lasciar addensare sul fuoco. Lessare la pasta, condirla con la besciamella e successivamente con la salsa di manzo. Distribuirli dentro una pirofila da forno e aggiungere sopra le fettine di formaggio cheddar. Infornare per 20 minuti circa. Una volta sfornato, quando sarà tiepido, spolverizzare con del prezzemolo fresco tritato finemente e servire.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# Ketchup meatloaf

---

Come la maggior parte delle pietanze americane, anche il polpettone ha origini europee, tuttavia la versione del polpettone al ketchup è tipica del West degli Stati Uniti, dove trova molte varianti sia nella preparazione che negli ingredienti. Il polpettone, in inglese “meatloaf”, nel 2007 è stato votato come il settimo piatto preferito negli USA ed ha contribuito, nella storia degli americani, alla sopravvivenza in periodi non troppo floridi, perché dava la possibilità di riciclare pezzi di carne non pregiati, conditi con spezie, cereali o verdure. Il suo successo forse dipende proprio dalla facilità della preparazione e dal gusto sempre diverso. Con il ketchup, che è la salsa per eccellenza degli americani, è davvero una pietanza singolare e gustosa.

## **Ingredienti per 5 persone:**

Per il polpettone:

- 500 g di carne di manzo macinata
- 200 g di pan grattato
- 1 bicchiere di latte (in alternativa acqua)
- 1 uovo
- 2 cucchiaini di ketchup
- paprika q.b.
- prezzemolo fresco q.b.
- olio extravergine di oliva q.b.
- sale e pepe q.b.

Per la salsa:

- 100 ml di ketchup
- 1 cucchiaino di senape mediamente piccante
- 2 cucchiaini di salsa Worcestershire
- 1 cucchiaino di zucchero di canna

## **Procedimento:**

In una ciotola mettere la carne di manzo macinata e mescolarla con l'uovo sbattuto, il prezzemolo, il pangrattato ammollato nel latte e strizzato, le spezie, il ketchup, sale e pepe.

Incorporare per bene tutti gli ingredienti fino ad ottenere una massa omogenea, dandole la forma allungata del polpettone. In una pentola capiente, scaldare dell'olio extravergine di oliva (circa 3 cucchiaini) e quando sarà caldo inserire il polpettone e rosolarlo per bene da tutti i lati. Una volta rosolato il polpettone, trasferirlo dentro una pirofila da forno e spalmarvi sopra la

salsa, preparata mettendo sul fuoco per circa 5 minuti un pentolino con il ketchup, la senape, la salsa Worcestershire e lo zucchero di canna ben amalgamati. Infornare il polpettone per almeno 50 minuti-1 ora a 200°C. Quando sarà cotto lasciarlo intiepidire e servirlo a fette.

Il giorno dopo sarà ancora più buono.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# Pumpkin pie

---

La torta di zucca, o pumpkin pie, è un dolce tipico dell'America del nord. Ci sono moltissimi stati che la preparano in modi diversi, chi con l'aggiunta di zenzero, chi con la cannella, ecc... La zucca fu conosciuta dagli europei solo dopo la conquista delle Americhe, quando Cristoforo Colombo ne portò in Italia le varietà più disparate: rotonda, grande, piccola, verde, gialla, striata, rossa ecc. La torta di zucca negli USA è preparata in particolar modo in due occasioni: per la festa del Ringraziamento (ricorrenza che gli americani festeggiano per ringraziare i nativi dell'aiuto culinario e non, che quest'ultimi diedero agli Europei nei primi periodi di colonizzazione per sopravvivere nel nuovo ambiente) e per il Natale.

## **Ingredienti** per uno stampo di 22 cm di diametro:

Per la frolla esterna:

- 200 g di farina 00
- 100 g di burro freddo
- 1 uovo
- 1 presa di sale
- 1 cucchiaino di acqua fredda

Per la farcia:

- 500 g di zucca gialla (compresa la buccia)
- 100 g di formaggio spalmabile
- 100 g di zucchero semolato bianco
- 1 uovo intero e 2 tuorli
- ½ cucchiaino di zenzero in polvere
- 1 bustina di vanillina o 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

## **Procedimento:**

Iniziare con la preparazione della frolla: inserire in un mixer la farina, lo zucchero, il burro freddo tagliato a dadini, la vanillina ed il sale. Miscelare tutto fino ad ottenere una consistenza piuttosto sabbiosa. Aggiungere l'uovo e il cucchiaino di acqua. Miscelare di nuovo e quando l'impasto sarà compatto, riversarlo sulla spianatoia e lavorarlo giusto il necessario per renderlo omogeneo. A questo punto lasciarlo riposare in frigorifero ricoperto da pellicola per 1 ora. Passato il tempo, con un matterello stendere la frolla dello spessore di circa ½ cm e inserirlo in una teglia a cerniera foderata di carta forno. Aggiungere sulla frolla dei fagioli secchi o le apposite biglie di porcellana per la cottura in bianco, separate da un foglio di carta forno.



Cuocere a 180° per 15 minuti. Sfornare e lasciare raffreddare completamente la frolla.

Nel frattempo, avendo già il forno caldo, inserirvi la zucca con la buccia, privata solo dei semi interni, dentro un foglio di carta stagnola e lasciarla cuocere per circa 15 minuti alla stessa temperatura. Quando la zucca sarà cotta, lasciarla intiepidire quel che basta perché sia maneggiabile; prelevare la polpa con un cucchiaio e inserirla nel mixer insieme alle uova, al formaggio spalmabile, allo zucchero, allo zenzero e alla vanillina. Miscelare il tutto fino ad ottenere una consistenza vellutata e cremosa.

Trasferire la crema di zucca dentro la frolla ormai fredda e infornare per 30-40 minuti a 200 °C. Quando la crema non avrà più la consistenza liquida sarà pronta. Lasciar raffreddare e servire.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# IL CHICCO DI MAIS

---

*L'America per chi, come me, è cresciuto a pane e cultura pop è uno di quei luoghi che risultano familiari anche se non ci si è mai messo piede: film, telefilm, libri e documentari provenienti da oltreoceano hanno nutrito il mio immaginario di luoghi, personaggi e stili di vita così diversi da quelli italiani e proprio per questo così ricchi di fascino e di suggestioni che tutt'ora non mi hanno abbandonato. Il bello è che quando poi finalmente ho potuto visitare gli Stati Uniti (e ahimé solo in minima parte) è successo un autentico miracolo, di quelli che raramente ho potuto sperimentare: l'esperienza reale ha corrisposto perfettamente alle aspettative. Tutto era esattamente come me lo ero immaginato: New York con le sue strade gigantesche e rumorose, i tombini che esalano vapore, i ristoranti affollati di giovani chiassosi e modaioli; San Francisco adagiata sulle sue vertiginose colline, da una parte le cassette colorate, i luoghi che conservano il fascino dei poeti beat e della summer of love, dall'altra il silenzio della baia e il Golden Gate bridge immerso nella nebbia; e poi l'America più vera, quella che si estende per miglia e miglia tra le due coste, spazi sconfinati che racchiudono spesso realtà contraddittorie e difficili da comprendere appieno per chi, da turista, semplicemente l'attraversa, con la consapevolezza di essere solo un fugace spettatore.*

*Se la cucina è lo specchio della cultura di un popolo, quella americana riflette le molteplici influenze che gli immigrati di varia provenienza hanno introdotto negli anni: le più antiche hanno ovviamente radici nordeuropee (Inghilterra, Olanda, Irlanda), poi naturalmente c'è una larga influenza della cucina italiana, ormai pienamente classificabile come "italoamericana"; senza dimenticare il forte peso che ha il vicino Messico e l'America Latina in generale, con piatti che dagli stati del centro-sud si sono ormai largamente diffusi in tutto il continente. Componenti che si contaminano in continuazione, in genere senza eccessiva paura di snaturare le ricette originali e sempre con una forte curiosità rivolta all'esterno, al nuovo, che è uno degli aspetti per me più seducenti del modo di vivere made in USA.*

*Durante il mio viaggio, anche se per pochi giorni e con la superficialità del turista moderno, anche io ho abbracciato lo spirito americano, quel misto di entusiasmo e genuino candore che, nonostante la crisi dell'american dream, ancora pervade a fondo il loro stile di vita, il modo in cui guardano al futuro; frutto sicuramente di una cultura ancora relativamente giovane, scevra probabilmente di quella diffidenza che viene naturale a chi, cittadino del vecchio continente, ne ha viste tante e non sempre buone. Ma proprio qui risiede, a mio parere, l'americanbeuty, quella bellezza che nasce in prima battuta nell'occhio di chi guarda e che mi piace rivivere a casa attraverso i sapori e i profumi della cucina americana.*

*Puoi trovare tutte le ricette de Il Chicco di mais [qui](#).*

# Chicken nuggets

---

Le chicken nuggets sono le classiche crocchette di pollo fritte servite in molti fast-food sia in America che nel resto del mondo, ma che si possono preparare facilmente anche in casa. In una carrellata sulla cucina americana non può mancare infatti qualche accenno al tipo di cucina che forse per prima, a partire dagli anni Ottanta, ha spopolato in molti paesi europei, non ultima l'Italia. Forse di recente la moda del fast-food sta subendo anche in America i primi segni di crisi, anche grazie alle campagne che per fortuna promuovono uno stile alimentare più sano soprattutto per le nuove generazioni. Fatto sta che i fast-food hanno rappresentato e rappresentano ancora per molti, giovani e meno, un luogo di aggregazione e di convivialità, che offre un pasto veloce e a buon mercato, sicuramente non salutare ma una volta ogni tanto fattibile. Tanto più se alcuni dei piatti che costituiscono l'essenza del fast-food impariamo a prepararli in casa, scegliendo ingredienti di qualità e friggendoli in olio "nuovo". I nuggets di pollo sono fra questi e con la ricetta che trovate di seguito potrete prepararne una versione casalinga molto simile a quella delle più note catene di fast-food.

## **Ingredienti per 4 persone**

Per circa 24 crocchette di pollo:

- 500 g di petto di pollo
- 80 g di mollica di pane
- 1 cucchiaino di sale
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 1 cucchiaio di senape
- 1 cucchiaino raso di paprika dolce in polvere
- pepe q.b.

Per impanare e friggere:

- 1 uovo
- 80 ml di acqua
- 80 g di farina
- mezzo cucchiaino di bicarbonato
- 1 filo di olio extravergine di oliva
- pangrattato q.b.
- abbondante olio di arachide

## **Procedimento:**

Tagliare il petto di pollo a pezzi e metterlo in un mixer assieme alla mollica di pane tagliata grossolanamente. Tritare per qualche istante, quindi unire il sale, il pepe, la paprika, la senape e la salsa di soia.

Tritare di nuovo in modo da amalgamare bene gli ingredienti, ottenendo così un composto omogeneo. Con l'impasto formare dei cubetti schiacciati della grandezza di circa 2-3 cm.

Esaurito l'impasto preparare la pastella: mettere la farina in una ciotola insieme all'acqua. Mescolare brevemente, quindi unire anche l'uovo e, mescolando sempre con una frusta, versare l'olio di oliva a filo. Alla fine la pastella deve risultare abbastanza fluida, ma non liquida. Immergervi uno ad uno i nuggets di pollo, scolarli brevemente e passarli nel pangrattato, facendo in modo che aderisca bene su tutta la superficie. Scaldare bene abbondante olio di arachide in una padella o in una friggitrice, quindi friggervi le crocchette un po' per volta, per circa 5 minuti, girandole di tanto in tanto. Quando saranno dorate, scolarle e farle asciugare su un foglio di carta assorbente. Servire le crocchette di pollo subito, accompagnandole con salse a piacere (ketchup, maionese, senape, BBQ sauce).

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# Caesar salad

---

Quando si trascorrono alcuni giorni negli Stati Uniti, specie se si alloggia in un albergo e i pasti si consumano nei vari ristoranti e fast food, può capitare che alla lunga si senta il bisogno di mangiare piatti un pochino più leggeri: ebbene, la Caesar salad, una delle insalate più popolari in America e non solo, può soddisfare soltanto in parte questa esigenza. Sì, perché a dispetto del suo aspetto fresco e leggero, la Caesar salad è un concentrato di sapori ben più intensi e interessanti di quelli che immaginiamo quando pensiamo a una banale insalata. Bacon croccante, crostini di pane fritto, scaglie di parmigiano e una salsa saporita sono gli ingredienti che condiscono — ma sarebbe meglio dire *arricchiscono* — la lattuga. Stando a una delle teorie più accreditate in merito alla nascita della Caesar salad, il piatto ha lontane origini italiane, visto che il suo inventore, lo chef Cesare Cardini, era originario del nostro paese; la ideò mettendo assieme quel che aveva a disposizione e la servì durante una delle festività più importanti e sentite negli Stati Uniti: il giorno dell'Indipendenza. Il successo fu immediato, tanto che ancora oggi questa insalata viene gustata praticamente in tutto il mondo (e spesso ulteriormente arricchita, ad esempio con delle fettine di petto di pollo o di tacchino alla griglia).

## Ingredienti per 4 persone:

Per l'insalata:

- 250 g di lattuga romana
- 120 g di bacon oppure di pancetta dolce in una sola fetta
- 100 g di parmigiano in scaglie
- 2 fette di pane in cassetta
- 1 spicchio di aglio
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Per la salsa Caesar:

- 1 tuorlo d'uovo
- 140 ml di olio extravergine di oliva
- 1 alice sott'olio
- 1 cucchiaino di senape
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 1 cucchiaino di aceto di vino bianco
- 1 cucchiaino di salsa Worcestershire
- Sale qb
- Pepe qb

**Procedimento:**

Iniziare con la preparazione della salsa: lessare l'uovo intero in acqua bollente per 1 minuto, raffreddarlo subito sotto l'acqua corrente e tenerlo da parte. In un frullatore versare due cucchiaini di succo di limone, l'aceto, la salsa Worcestershire, l'aglio schiacciato, il filetto di alicie scolato e il cucchiaino di senape.

Sgusciare l'uovo eliminando l'albume e aggiungere il tuorlo agli altri ingredienti nel frullatore, assieme ad un bel pizzico di sale e a una macinata di pepe. Azionare il frullatore e, quando gli ingredienti si saranno amalgamati, versare l'olio a filo continuando a frullare, proprio come si fa con la maionese.

Alla fine si otterrà una salsa ben emulsionata e non troppo liquida. Farla riposare in frigorifero giusto il tempo necessario a preparare il resto dell'insalata.

Lavare e asciugare l'insalata e metterla in una capiente ciotola. Tagliare la pancetta a cubetti e farla dorare in una padella antiaderente senza altri condimenti. Quando sarà croccante toglierla dal fuoco, tamponarla con un foglio di carta da cucina e aggiungerla all'insalata.

Tagliare il pane a cubetti. In una padella soffriggere uno spicchio di aglio sbucciato in 3 cucchiaini di olio, eliminare l'aglio e aggiungere i cubetti di pane. Lasciarli dorare per qualche minuto, quindi spegnere il fuoco.

Completare la Caesar salad con le scaglie di parmigiano, i crostini di pane e la salsa Caesar e servire subito.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# Coleslaw

---

Il coleslaw, anche chiamato semplicemente slaw, è un'insalata di cavolo cappuccio servita in molti diner e fast-food americani, in accompagnamento ad hamburger, pollo fritto o carne alla brace. Ricetta di origine olandese (coleslaw deriva dall'olandese *koolsla*, abbreviazione di *koolsalade*, ossia "insalata di cavolo"), questo piatto è in realtà presente in tantissimi paesi del mondo con alcune varianti nel condimento: negli Stati Uniti viene spesso insaporita con un dressing a base di latticello e maionese, a cui si aggiungono aceto e a volte senape. Assieme al cavolo cappuccio tagliato a listarelle, vengono usate di frequente anche le carote a bastoncino. Il coleslaw è un contorno leggero e salutare, sebbene molto condito, e non di rado viene aggiunto anche all'interno del panino con l'hamburger o nell'hot dog, proprio per renderlo più fresco e appetitoso. Nel North Carolina è diffusa una versione leggermente diversa del coleslaw, chiamata red slaw perché al posto della maionese prevede l'uso del ketchup. Poiché in Italia il latticello non è molto diffuso, la salsa di condimento si può realizzare con dello yogurt magro, che come sapore e consistenza vi garantirà un dressing molto simile all'originale. Per aromatizzare questa insalata si può aggiungere un po' di erba cipollina tritata.

## Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di foglie di cavolo cappuccio bianco
- 240 g di carote
- 230 g di yogurt bianco magro
- 2 cucchiaini di aceto
- 1 cucchiaino e mezzo di senape
- 1 cucchiaino raso di zucchero
- 3 cucchiaini di maionese
- un pizzico di sale
- pepe qb
- qualche stelo di erba cipollina

## Procedimento:

Eliminare dal cavolo le foglie più esterne, staccare poi le altre con delicatezza ed eliminare la venatura centrale, più dura e fibrosa. Lavare le foglie accuratamente, asciugarle e tagliarle a listarelle. Pelare le carote e tagliarle a julienne. Mescolare le due verdure in una ciotola.

Passare quindi a preparare il dressing: in una ciotola mescolare lo yogurt con la maionese e la senape. Salare leggermente e aggiungere anche l'aceto. Amalgamare bene e unire un pizzico di pepe e l'erba cipollina precedentemente tritata. Se il coleslaw non viene consumato subito, è

bene tenere separate le verdure e la salsa, ben coperte in frigorifero. Al momento di servire, versare la salsa sul coleslaw e mescolare accuratamente.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).



# Clam chowder

---

La clam chowder è una zuppa di vongole tipica della cucina americana, che può essere gustata in tante piccole varianti in diverse zone degli Stati Uniti: l'ingrediente immancabile sono chiaramente le vongole (o genericamente i molluschi), a cui si aggiungono a seconda dei casi patate, pomodori, cipolle, bacon, sedano... Gli stati dove viene servita la clam chowder sono molto orgogliosi ognuno della propria ricetta, tanto da preservarla attraverso leggi appositamente ideate per distinguerla dalle altre e per evitare future contaminazioni. Un aspetto molto particolare e forse estraneo alla cultura culinaria americana, così abituata ad attingere dalle varie tradizioni degli immigrati che hanno sempre popolato gli Stati Uniti; per certi versi questo atteggiamento di protezione nei confronti di una ricetta tradizionale è assimilabile a quello che tutela nel nostro paese alcuni prodotti tipici regionali. La ricetta che vi propongo io è quella del New England, preparata con vongole, patate, panna e bacon, accostamenti che al nostro palato possono sembrare bizzarri, ma che se sapientemente dosati garantiscono un primo piatto assolutamente indimenticabile. La clam chowder del New England può essere gustata anche in altre zone d'America: a Los Angeles ad esempio, oppure a San Francisco, dove il Fisherman's Wharf offre locali in abbondanza dove trovare questa deliziosa zuppa. La clam chowder viene tradizionalmente servita con crostini di pane, oppure direttamente all'interno di una pagnotta svuotata.

## **Ingredienti per 4 persone:**

- 1,5 kg di vongole
- 500 g di patate
- 100 g di bacon o di pancetta
- 250 ml di panna fresca
- 1 litro circa di acqua
- mezza cipolla
- 1 pezzetto di sedano
- 40 g di burro
- 1 rametto di timo
- una presa di sale
- pepe q.b.
- crostini di pane q.b. per accompagnare

## **Procedimento:**

Lavare bene le vongole e farle spurgare in acqua fredda con un po' di sale per almeno un'ora.

Metterle poi in un'ampia pentola e aggiungere un litro circa di acqua, in modo che rimangano coperte. Coprire con il coperchio e accendere il fuoco. Attendere qualche minuto, finché non si saranno aperte. Scolarle con un mestolo forato e tenerle da parte. Filtrare l'acqua con un colino e tenere anch'essa da parte.

Tritare finemente la cipolla e il sedano. Tagliate il bacon a listarelle. Sbucciare le patate e tagliarle a cubetti di circa mezzo centimetro.

In una capiente pentola dorare il trito di cipolla e di sedano assieme al bacon nel burro a fuoco molto basso. Quando il bacon sarà dorato e il grasso sarà diventato trasparente, unire le patate. Salare leggermente, mescolate il tutto e aggiungere un po' dell'acqua di cottura delle vongole. Pepare e unire anche il timo tritato. Coprire con un coperchio e portate ad ebollizione, poi cuocere per 25-30 minuti a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo altra acqua delle vongole quando quella precedente si sarà assorbita.

Nel frattempo sgusciare le vongole tenute da parte. Quando le patate cominceranno a sfaldarsi togliere il coperchio e far addensare un po' la zuppa. Unire le vongole e la panna fresca. Riportare ad ebollizione la zuppa e cuocere ancora per un paio di minuti circa; la clam chowder deve risultare mediamente densa e alcuni pezzetti di patata devono rimanere ancora interi. Servire la zuppa guarnendola con una macinata di pepe e accompagnandola con crostini di pane tostato.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# Bloody Mary

---

Il Bloody Mary è un cocktail a base di vodka e succo di pomodoro ormai famoso in tutto il mondo, ma che affonda le sue radici nell'America post proibizionista degli anni Trenta: fu inventato probabilmente a New York attorno al 1939 da George Jessel, che per primo ne codificò la ricetta. Il nome si deve sicuramente al suo colore rosso brillante, che da una parte richiama il colore del sangue, dall'altra rimanda a personaggi a dir poco inquietanti, sia della storia (Maria I d'Inghilterra, detta appunto "la sanguinaria") sia del folclore: una leggenda americana, divenuta poi una sorta di gioco che in voga tra gli adolescenti, narra che se si evoca per tre volte il nome di Bloody Mary guardandosi allo specchio, sarà possibile vedere la faccia del proprio futuro marito; c'è però anche la possibilità che appaia un teschio, cosa che predirebbe per la giovane una morte prematura, o comunque prima che riesca a convolare a nozze. Questa leggenda, nata forse anche per scoraggiare la presunta vanità femminile (lo specchio ne è un chiaro simbolo), si è poi evoluta in un'infinità di varianti, che contemplano spiriti, streghe e bambine assassine, ispirando via via decine di film e telefilm horror.

Il Bloody Mary, così come le atmosfere che evoca, è entrato ormai nell'immaginario comune ben al di là dei confini americani, veicolato anche dai molti riferimenti presenti nel cinema e in televisione. Il Bloody Mary preparato secondo la ricetta dell'International Bartenders Association è un cocktail molto alcolico, perché prevede due parti di succo di pomodoro e una parte di vodka; a seconda dei gusti e delle abitudini, si può ridurre la quantità di vodka o addirittura ometterla (si otterrà così l'analcolico Virgin Mary). Per prepararlo non è necessario lo shaker, poiché va semplicemente mescolato.

## **Ingredienti per 1 Bloody Mary:**

- 9 cl di succo di pomodoro
- 4,5 cl di vodka
- 1,5 cl di succo di limone
- 2 gocce di Salsa Worcestershire
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di pepe
- 3-4 gocce di tabasco

## **Per guarnire:**

- Una costa di sedano

## **Procedimento:**

Mettere in un bicchiere la vodka e il succo di pomodoro, mescolare e unire il succo di limone, la salsa Worcestershire, il sale, il pepe e il tabasco. Mescolare lentamente con un cucchiaino e aggiungere, a piacere, cubetti di ghiaccio. Guarnire con un gambo di sedano.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# Blueberry muffins

---

I blueberry muffins o muffin ai mirtilli sono tra i dolci più consumati a colazione negli Stati Uniti e in generale un po' in tutto il mondo, grazie anche alla diffusione capillare di alcune caffetterie che hanno popolato anche in Europa. Il proliferare di queste catene ha contribuito a modificare le abitudini alimentari di molti americani, specie nelle grandi città: caffè, muffin, donuts, cappuccini e le infinite varianti sul tema hanno sostituito spesso pancakes, eggs and bacon, french toast e altri grandi classici dell'american breakfast, che rimangono comunque un'alternativa molto praticata nei weekend, quando si ha più tempo per consumare una colazione con calma, in casa o nei tanti diner che offrono questa soluzione, oppure durante il brunch della domenica. I muffin in ogni caso sono dolci che non vengono serviti solo a colazione: spesso accompagnano il tè a merenda, rappresentano una pausa dolce durante la giornata e sono comunque onnipresenti nelle dispense di ogni casalinga che si rispetti, non si sa mai che venga qualche ospite improvviso! I blueberry muffin, in particolare, sono largamente diffusi in tutti gli Stati Uniti: nel Minnesota, addirittura, sono i muffin ufficiali dello stato. La ricetta originale prevede l'uso del buttermilk o latticello, un sottoprodotto della lavorazione del burro: non è facile trovarlo in Italia, ma lo si può sostituire con un mix di latte e yogurt. Come in molte ricette di dolci americani, anche nella preparazione dei muffin si usa mescolare separatamente ingredienti secchi e ingredienti freschi, per poi miscelarli brevemente senza necessità di lavorare a lungo l'impasto. Con questa ricetta si possono preparare muffin di tutti i tipi: basta sostituire i mirtilli con un altro tipo di frutta o con gocce di cioccolato.

## **Ingredienti per 8 blueberry muffins:**

- 200 g di farina 00
- 100 g di zucchero semolato
- 1 pizzico di sale
- 2 cucchiaini di lievito per dolci
- mezzo cucchiaino di scorza di limone grattugiata
- 60 g di burro
- 1 uovo intero
- 160 g di latticello (oppure 80 ml di latte + 80 g di yogurt intero bianco)
- 150 g di mirtilli freschi

## **Procedimento:**

Fondere il burro in un pentolino a fuoco molto basso oppure nel microonde e lasciarlo intiepidire. Infarinare i mirtilli con un cucchiaino di farina presa dal totale e teneteli da parte. In

una ciotola mescolare la farina con il lievito, lo zucchero, un pizzico di sale e la scorza di limone grattugiata; fare attenzione quando si grattugia la scorza di limone a non intaccare la parte bianca, che risulta amara.

A parte, in un'altra ciotola, sgusciare l'uovo e mescolarlo con il latticello; se non si ha il latticello, unire all'uovo lo yogurt e sbattere per qualche istante, quindi versare anche il latte; aggiungere poi il burro ormai tiepido.

Una volta miscelati gli ingredienti liquidi, versarli nella ciotola degli ingredienti secchi e mescolare energicamente con un cucchiaio per un paio di minuti, fino ad ottenere un composto omogeneo e fluido. Unire a questo punto anche i mirtilli. Mescolare delicatamente per non romperli, distribuendoli bene in tutto l'impasto.

Rivestire con gli appositi pirottini di carta 8 stampini da muffin (in alternativa si possono usare gli stampini di silicone) e riempirli con il composto arrivando a circa 2/3 dal bordo superiore. Cuocere i muffin nel forno già caldo a 180° (statico) per circa 30 minuti, quindi sfornarli e farli raffreddare. Servire i muffin ai mirtilli a colazione o a merenda.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# LE RICETTE DI MELYBEA

---

*Quanti di noi sono cresciuti con la convinzione che in USA si consumi quasi ed esclusivamente junk food? Io sicuramente! Nonostante io ami sperimentare cucine diverse da quella italiana, ho sempre avuto (purtroppo) un grande pregiudizio nei confronti di quella americana.*

*Poi accadde che a Ottobre 2014 per motivi di lavoro io e mio marito ci trasferimmo niente meno che a Houston, in Texas! Partimmo con grandissimo entusiasmo, curiosità e spirito di avventura, e negli ultimi mesi ho avuto modo di fare tante piacevolissime scoperte sulla cultura gastronomica (e non solo) americana.*

*Ed è così che ho appreso che cibo americano non significa necessariamente Mc Donald o Burger King, né tantomeno che la gente vive solo di surgelati e cibi preconfezionati. La differenza rispetto al nostro paese è che c'è un'enorme varietà di offerta, data dal fatto che in un paese come questo convivono persone con culture, abitudini e necessità totalmente diverse. Ho avuto modo di frequentare diverse famiglie locali, e con grande piacere mi sono stati presentati piatti deliziosi che non avevo mai sentito nominare, preparati con prodotti freschi e di stagione.*

*Houston, inoltre, è una città estremamente internazionale, influenzata da diverse culture. Da una parte sicuramente la cucina messicana con i suoi sapori piccanti, i mille tipi di peperoncino, e l'avocado che non può assolutamente mancare. Dall'altra l'influenza cajun creola tipica degli Stati del Sud che si affacciano sul mare, con i suoi meravigliosi e speziatissimi crostacei e le ricche zuppe di pesce. Immane poi i piatti della tradizione tipica texana, in cui il barbecue è il re incontrastato: carne di qualità eccezionale, cucinata al sangue e servita con le tipiche salse di accompagnamento (inevitabilmente piccanti).*

*La diversità e la qualità sicuramente non mancano, anche all'interno dei singoli stati americani. La mia raccolta di ricette spazia dall'antipasto al dolce. Molti piatti sono strettamente tipici texani, altri invece sono popolari in tutti gli USA. Un pizzico di rivisitazione personale in alcune ricette, ma lo stampo e l'originalità rimangono made in US.*

*Enjoy!*

*Potete trovare tutte le ricette di Melybea [qui](#).*

# Jalapeno rolls

---

Ecco un antipasto che non può mancare sulle tavole texane durante le ricorrenze o in occasione dei barbecues con gli amici. Gli jalapeno sono dei peperoncini verdi piacevolmente piccanti molto comuni in Texas. La versione piccante di questo piatto è sicuramente la più diffusa, anche se si può concedere una variante più soft per i “wimp”, cioè le persone (sicuramente non texane) che non amano i sapori forti. Questi involtini sono di semplicissima realizzazione e richiedono pochissimi ingredienti per prepararli.

## **Ingredienti per 16 involtini:**

- 8 peperoncini jalapenos
- 150 g di mozzarella per la pizza
- 8 fette di bacon
- pepe q.b.

## **Procedimento:**

Tagliare gli jalapenos a metà per il senso della lunghezza. Eliminare i semi e la parte bianca. Attenzione: se si preferiscono degli jalapenos piccanti, lasciare un poco dei filamenti bianchi interni, diversamente, eliminarli completamente.

Tagliare la mozzarella a fette spesse circa mezzo centimetro e adagiarle sugli jalapenos. Consiglio la mozzarella per la pizza perché è più asciutta e resiste meglio all'elevata temperatura del forno senza sciogliersi troppo e bruciarsi.

Spolverizzare la mozzarella con il pepe e avvolgere i peperoncini nelle fette di bacon, precedentemente tagliate a metà nel senso della lunghezza.

Se necessario, fissare il bacon agli jalapenos con degli stuzzicadenti.

Cuocere gli involtini di jalapenos in forno a 180 gradi per circa 30 minuti. I peperoncini sono pronti quando il bacon si è ben dorato.

Servire immediatamente.

Per questo tipo di piatto consiglio di utilizzare solo la piastra inferiore del forno e lasciare spenta quella superiore.

Nota: un'alternativa alla mozzarella, sempre diffusa in Texas, è il cream cheese (formaggio tipo Philadelphia). Sentitevi liberi di utilizzare quello che preferite.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).



# Jalapeno and orange cheese balls

---

Queste simpatiche palline di formaggio sono un fingerfood perfetto per i vostri antipasti. Gli ingredienti principali sono il cream cheese e il cheddar, tipici formaggi americani. Questa versione e' resa particolarmente stuzzicante dalla presenza degli jalapeno, i celebri peperoncini verdi degli stati del Sud, piacevolmente piccanti. Servite gli jalapeno and orange cheese balls accompagnati con dei crostini di pane.

## **Ingredienti per circa 15 balls:**

- 100 g di cream cheese (formaggio tipo Philadelphia)
- un peperoncino jalapeno
- mezza arancia
- 50 g di cheddar grattugiato più q.b. per la decorazione finale
- sale q.b.

## **Procedimento:**

Tagliare il peperoncino jalapeno a metà ed eliminare i semi. Se piacciono i sapori piccanti, lasciare la parte bianca, altrimenti eliminarla completamente, o lasciarne solo un po'. Sminuzzare lo jalapeno con un coltello.

Tagliare a pezzettini piccoli l'arancia.

In una ciotola amalgamare il cream cheese, i 50 g di cheddar grattugiato, lo jalapeno e l'arancia, ottenendo una crema omogenea. Regolare con il sale a piacimento.

Se la crema dovesse risultare troppo molle, aggiungere altro cheddar grattugiato.

Lasciare riposare in frigorifero per una mezz'ora.

Formare quindi delle palline piccole aiutandosi con il palmo delle mani e passare poi sul cheddar grattugiato, in modo da farlo aderire sulla superficie.

Infilzare con uno stecchino e lasciare riposare in frigorifero fino al momento del servizio.

Accompagnare con dei crostini o delle fette di pane.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# Texas Tommy hot dog

---

Il Texas Tommy hot dog è uno di quei panini che solo a guardarli ti fanno sentire in colpa: l'attrazione è irresistibile, ma allo stesso tempo si è consapevoli che dopo averlo gustato ci si sentirà in dovere di chiudersi in palestra e mettersi a dieta due giorni per bruciare tutte le sue calorie. Ma che gusto c'è se non si trasgredisce mai nella vita? Concediamoci questo goloso panino una volta ogni tanto, anzi condividiamolo con un amico per sentirci meno in colpa! Il Texas Tommy hot dog, a dispetto del suo nome, è originario di Philadelphia, dove viene servito in tutti i pub e le paninerie dagli anni Cinquanta. La farcitura di questo panino si prepara con 3 semplicissimi ingredienti, possiamo dire cardinali nella cucina americana: wurstel, bacon e cheddar. Vi serviranno poi un coltello affilato e degli stuzzicadenti.

## **Ingredienti:**

- wurstel
- formaggio cheddar tagliato a listarelle o fette spesse
- bacon a fette
- pane per hot dog

## **Procedimento:**

Incidere i wurstel nel senso della lunghezza, facendo attenzione a non separare le due metà: devono rimanere unite da almeno un lembo di carne.

Farcire il wurstel generosamente con le fette di cheddar, in tutta la sua lunghezza. Avvolgere i wurstel completamente con il bacon, facendo attenzione a coprirli bene in modo che in cottura il formaggio non fuoriesca.

Fissare bene il bacon con degli stuzzicadenti, mantenendolo ben aderente e stretto ai wurstel.

Adagiare i wurstel farciti e avvolti nel bacon su una placca da forno e cuocere a 180 gradi per circa 15-20 minuti, il tempo necessario a rendere il bacon dorato e croccante.

Sfornare, eliminare delicatamente gli stuzzicadenti e adagiare i wurstel nei panini da hot dog. Servire immediatamente, faccendolo ulteriormente, se volete, con senape e ketchup.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# Green bean casserole

---

Non poteva certo mancare una ricetta nata dall'industrializzazione di massa nel repertorio dei piatti tipici americani! La green bean casserole nasce negli anni Cinquanta da un'idea della celebre azienda Campbell Soup Company, che ancora oggi è leader indiscusso nella produzione di zuppe e creme in lattina. L'idea di base era quella di creare un piatto utilizzando due ingredienti fondamentali che non potevano mancare nelle cucine degli americani a quei tempi: i fagiolini e la zuppa ai funghi in lattina della Campbell! Da allora questo piatto ha fatto il giro degli USA ed è una delle preparazioni tipiche del giorno del Ringraziamento. Ecco qui la ricetta della green bean casserole "from scratch", fatta da zero, senza l'utilizzo della zuppa preconfezionata della Campbell.

## Ingredienti per 6 persone:

- 300 g di fagiolini
- 100 g di burro
- 1 litro di latte
- 4 cucchiaini di farina
- 100 g di funghi champignon freschi
- 170 g di cipolle fritte tagliuzzate grossolanamente (si trovano già pronte al supermercato)
- sale e pepe q.b.
- un filo di olio extra vergine di oliva
- uno spicchio d'aglio

## Procedimento:

Pulire i fagiolini e lessarli in acqua bollente salata. Scolarli al dente.

Nel frattempo affettare finemente i funghi e saltare in padella assieme all'olio e allo spicchio d'aglio per circa 15 minuti, il tempo necessario ad ammorbidirli.

Sciogliere il burro in un pentolino, aggiungere la farina e tostare per un paio di minuti. Aggiungere quindi il latte un po' alla volta, continuando a mescolare, ottenendo una besciamella piuttosto liquida. Regolare con sale e pepe.

Unire la besciamella, i fagiolini e i funghi. Amalgamare bene.

Aggiungere quindi i due terzi delle cipolle fritte al composto.

Farcire una pirofila precedentemente unta con un filo di olio con il composto di fagiolini e cuocere in forno a 180 g per circa 20 minuti.

Togliere dal forno e guarnire a piacimento con il resto della cipolla fritta.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# Shrimp creole

---

I Gamberi alla creola (*Shrimp Creole*) sono un piatto a dir poco delizioso che ho avuto il piacere di gustare a New Orleans. È una pietanza tipica della cucina creola e cajun, ricca di sapori, profumi e spezie, piacevolmente e leggermente piccante. Ho seguito passo passo la ricetta trovata in questo fantastico libro: “*The Food of New Orleans – Authentic Recipes from the Big Easy*” (edizione Periplus World Cookbooks), che oltre a contenere una fantastica carrellata di ricette tipiche dall’antipasto al dolce, racconta anche la storia della gastronomia locale, incredibilmente ricca e interessantissima!

## Ingredienti per quattro persone:

- 30 g di burro
- un peperone verde
- una cipolla media
- 2 gambi di sedano
- 2 cucchiaini di farina
- una foglia di alloro grande
- 520 g di polpa di pomodoro
- un cucchiaino di salsa Worcestershire
- un cucchiaino di timo essiccato
- un cucchiaino di zucchero
- una presa di sale
- 6 gocce di Tabasco (o di più, se vi piace il piccante)
- 1 kg di gamberi
- riso bianco cotto, a piacere, per accompagnare

## Procedimento:

Tritare finemente assieme il peperone, la cipolla e il sedano (consiglio di utilizzare un mixer). Sciogliere il burro in una pentola e aggiungere il trito di peperone, cipolla e sedano. Rosolare per 5 minuti.

Aggiungere quindi la farina e amalgamare bene. Dopodiché, aggiungere tutti gli altri ingredienti, tranne i gamberi e il riso.

Proseguire la cottura a fuoco medio/basso, con il coperchio, per circa 30 minuti. Assaggiare e, se si vuole, aggiungere più spezie a seconda dei gusti.

In ultimo, aggiungere i gamberi e proseguire la cottura per altri 3 minuti.

Quindi servire, accompagnando i meravigliosi gamberi alla creola con il riso bianco.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# Salted caramel and chocolate Pecan pie

---

Ogni Stato degli USA ha un frutto che lo simboleggia, e il frutto del Texas è la noce pecan. Oltre ad avere innumerevoli qualità benefiche, è incredibilmente prelibata. I texani ne vanno matti e la utilizzano in tantissime preparazioni. Molto famosa è infatti la pecan pie, una crostata a base di noci pecan, zucchero e melassa. Secondo la tradizione, la pecan pie fu inventata da dei cuochi francesi che, stabilitisi a New Orleans, vennero a conoscenza di queste noci tramite i nativi americani, che le utilizzavano per ottenerne l'olio, macinandole. Questa versione della pecan pie è particolarmente ricca, perfetta per le occasioni importanti, come Natale o il giorno del Ringraziamento. Attenzione però! Crea seri problemi di dipendenza... ;-)

**Ingredienti** per una tortiera di 20 cm di diametro:

Per la pasta frolla:

- 220 g di farina 00
- 50 g di fecola di patate
- 70 g di zucchero
- 1 uovo
- 150 g di burro
- un pizzico di sale

Per la farcitura al cioccolato:

- 350 g di zucchero
- 190 g di burro
- 40 g di farina
- 40 g di cacao
- una bustina di vanillina
- 3 uova
- 125 g di noci pecan

Per la copertura al caramello:

- 190 g di zucchero
- un cucchiaio di succo di limone
- 80 ml di panna fresca
- 50 g di burro
- un cucchiaino di sale
- noci pecan per guarnire q.b.
- un pizzico di sale per spolverare la torta

**Procedimento:**

Preparazione della pasta frolla - Unire la farina, la fecola di patate, il pizzico di sale e amalgamare bene. Aggiungere il burro freddo tagliato a pezzetti e impastare con la punta delle dita, ottenendo un composto sabbioso. Aggiungere quindi l'uovo e lo zucchero, impastando velocemente senza riscaldare troppo il composto, ottenendo un impasto omogeneo. Stendere la frolla in una tortiera precedentemente unta e infarinata, bucherellare il fondo con una forchetta e lasciare riposare in frigorifero.

Preparazione della farcitura al cioccolato - Unire in una terrina il burro ammorbidito, lo zucchero e la vanillina. Sbattere con le fruste elettriche ottenendo una crema morbida. Unire quindi la farina e il cacao setacciati e le uova, uno alla volta. Terminare con le noci pecan spezzettate grossolanamente. Amalgamare bene e farcire il guscio di frolla con la farcia.

Cuocere la torta in forno a 180 gradi per mezz'ora. Sforare e mettere da parte.

Preparazione della copertura al caramello - Sciogliere lo zucchero assieme al succo di limone in un pentolino. Proseguire la cottura a fuoco medio fino a quando lo zucchero inizia a cambiare colore. Quando raggiunge il color nocciola togliere dal fuoco, aggiungere la panna e il burro, mescolando con un cucchiaino fino a quando si sono sciolti. Aggiungere infine il sale.

Coprire la torta con metà del caramello. Aggiungere le noci pecan decorando a piacere e ricoprire con il restante caramello. Lasciare riposare e raffreddare completamente prima di togliere dallo stampo e servire.

Consiglio: consumare la torta il giorno dopo averla preparata, in modo che il caramello si sia completamente rassodato.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).



# American chocolate chips cookies

---

Quando si sente la parola “cookies”, immediatamente ci vengono in mente questi golosissimi e morbidi biscotti ricchi di cioccolato, sono infatti i biscotti americani per eccellenza! La loro origine risale al 1937 quando la ristoratrice Ruth Graves Wakefield, in Massachusetts, nel fare i suoi soliti biscotti, si ritrovò senza il cioccolato adatto alla ricetta e utilizzò al suo posto quello in barretta, facendolo a pezzettini, credendo che si sarebbe sciolto in cottura. In realtà questo non si sciolse, rimanendo intatto e croccante all’interno dei biscotti. Da allora i chocolate chips cookies hanno fatto il giro degli USA, diventando popolarissimi e amati.

## **Ingredienti** per circa 20 biscotti:

- 270 g di farina
- un cucchiaino di bicarbonato
- 2 cucchiaini di amido di mais
- un pizzico di sale
- 170 g di burro
- 100 g di zucchero
- 220 g di zucchero di canna
- 2 uova
- i semi di mezza stecca di vaniglia, o una bustina di vanillina
- 260 g di pepite o gocce di cioccolato fondente o al latte (più grosse sono e meglio è)

## **Procedimento:**

Unire in una ciotola la farina, il bicarbonato, la maizena e il sale.

Scaldare per qualche secondo il burro al microonde in modo da ammorbidirlo e unirlo allo zucchero bianco e di canna in un'altra ciotola. Sbattere con le fruste elettriche fino ad ottenere un composto uniforme e aggiungere quindi le uova amalgamando bene.

Aggiungere al composto di burro e zucchero gli ingredienti secchi, un cucchiaino alla volta, mescolando ora con una frusta a mano, fino ad incorporarli perfettamente. Si otterrà un composto denso e coloso. Unire infine le pepite di cioccolato.

Lasciare riposare l'impasto in frigorifero per un'ora.

Adesso arriva la parte importante, per ottenere dei cookies perfetti bisogna procedere in questo modo: formare delle palline di impasto con il palmo delle mani. Dividere delicatamente a metà la pallina, ottenendo così due “ciuffetti”. Unire ora nuovamente le due metà sulla teglia, congiungendole alla base e lasciando i “ciuffetti” verso l'alto. Dare la forma tonda al biscotto modellando la base con le dita.

Con questo espediente si otterranno dei cookies con la loro caratteristica superficie irregolare e bitorzoluta, proprio come quelli che si trovano in pasticceria e da Starbucks.

Infornare i cookies su una teglia rivestita di carta da forno distanziandoli bene uno dall'altro. Attenzione perché in cottura si appiattiranno e si allargheranno molto! È consigliabile fare delle prove con qualche biscotto prima di procedere a infornarli tutti.

Anche la cottura può variare a seconda del forno. Io consiglio di cuocere a 180 gradi in forno statico per circa 10 minuti. Il tempo può variare in più o in meno a seconda del forno.

Gli american chocolate chips cookies sono pronti quando i bordi iniziano a dorarsi. Non bisogna preoccuparsi se il centro è ancora molle: si rassoderà raffreddandosi fuori dal forno dopo qualche minuto.

Nota: il giorno dopo sono ancora più buoni!

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# PANE E CIOCCOLATO

---

*Il bello della tradizione culinaria americana è che non si ferma mai, non ha pregiudizi di ingredienti ed abbinamenti e non ha timore di osare fino al proibito!*

*Nata come un melange di culture e tradizioni straniere fuse nel corso dei secoli, oggi la cucina americana è in continua trasformazione ed evoluzione in direzione di dimensioni sempre più moderne e multimediali.*

*Per questo motivo il mio sguardo verso questo tipo di cucina, è rivolto sia all'indietro a quelle ricette americane più tradizionali divenute immortali e simboliche, ma anche in avanti verso tutte quelle novità che possono durare il tempo di una stagione modaiola oppure incunearsi anch'esse nella tradizione d'oltre oceano.*

*Puoi trovare tutte le ricette di Pane e cioccolato [qui](#).*

# Healthy fettuccine Alfredo

---

Le fettuccine Alfredo rappresentano uno dei più diffusi falsi miti della cucina italo-americana, che ogni buon italiano emigrato negli USA ha imparato a fare in modo perfetto ma che in realtà non appartengono in senso stretto alla tradizionale cucina nostrana! Alfredo è il celebre cuoco romano che inventò questa ricetta nella seconda metà del XX secolo e per cui gli americani andavano letteralmente pazzi, tant'è che si sono appropriati della ricetta facendone la bandiera italo-americana per eccellenza. La versione proposta nell'ebook è di quelle sane, con poche calorie dove il burro è assente, ma se vorrete assaggiare la versione very original allora dovrete sostituire il cavolfiore con altrettanto burro e seguire il medesimo procedimento! A voi l'ardua scelta!

## Ingredienti per 4 persone:

- 350 g di fettuccine o altra pasta
- 300 g di cavolfiore
- sale e pepe q.b.
- un filo d'olio
- 40 g di parmigiano
- prezzemolo tritato q.b.

## Procedimento:

Sbollentare il cavolfiore e tritarlo con il minipimer o con il mixer aggiungendo un po' di acqua di cottura tanto da ottenere una crema vellutata. Salare e pepare.

Cuocere le fettuccine e scolarle al dente. Unirle alla crema di cavolfiore ed amalgamare bene il tutto. Aggiungere il parmigiano ed il prezzemolo. Servire subito.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# Shrimp and Grits

---

Un piatto tipico della Carolina del Sud è lo Shrimp and Grits, ossia gamberi saltati in padella serviti su un letto di polenta o semolino. Una ricetta molto sostanziosa che ancora oggi rappresenta la colazione dei pescatori di gamberi delle coste del Sud durante la stagione di pesca che parte a dicembre e che chiamano “colazione di gamberi”. Da piatto popolare e povero lo Shrimp and Grits ha assunto i connotati di un vero e proprio cool dish presente in ogni menù che si rispetti nella città di Columbia e che meglio rappresenta tutta la tradizione della Carolina del Sud.

## Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di gamberi freschi o congelati
- 100 g di burro
- 200 g di panna oppure di yogurt magro
- uno spicchio d'aglio
- un filo d'olio extravergine di oliva
- 150 ml di brodo di pesce o vegetale
- 200 ml di acqua
- sale e pepe q.b.
- mezzo scalogno tritato
- 200 g di polenta gialla già pronta
- mezzo peperone verde
- 6 fettine di bacon o pancetta

## Procedimento:

In un tegame alto mettere a bollire il brodo, la panna e l'acqua e aggiungere anche un pizzico di sale ed il burro. Portare a bollire ed abbassare la fiamma. Aggiungere, sempre mescolando, la polenta gialla. Lasciar cuocere per 20 minuti e poi spegnere i fornelli.

Pulire i gamberi privandoli del budello che hanno sul dorso, sciacquarli e tenerli da parte.

Rosolare in una padella antiaderente le fettine di pancetta o bacon fino a renderle croccanti. Tagliarle a pezzetti piccoli.

Nella stessa padella mettere a soffriggere in un filo d'olio lo scalogno e l'aglio ed appena questi saranno dorati aggiungere il peperone tagliato a cubetti. Dopo 10 minuti aggiungere anche i gamberi e la pancetta o il bacon precedentemente tagliato. Lasciar cuocere per un paio di minuti.

Servire il piatto ponendo prima un cucchiaino di polenta e poi mettendo sopra i gamberi

saltati in padella.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# Kentucky Bourbon Chocolate Cake

---

Il Kentucky è uno degli stati agricoli dell'America del Sud-Ovest dove le tradizioni, specie quelle culinarie, si tramandano di generazione in generazione e hanno tutte un perché! La ricetta della Kentucky Bourbon cake risale probabilmente alla fine dell'Ottocento quando si iniziò a sostituire il latte col whisky per aromatizzare le torte, soprattutto per servirle durante il periodo natalizio o per il Capodanno. La versione originale di questa cake prevede l'aggiunta di tanta uvetta che la rende ancora più umida, e di noci pecan che sono prodotte in considerevoli quantità proprio nella valle del Mississippi e che completano numerose torte e pie americane. La versione qui di seguito proposta è una variante diffusasi dopo il XX secolo, con la comparsa di questa cake nei caffè e nelle sale da tè dove i coloni andavano a passare le loro giornate domenicali.

## **Ingredienti** per una ciambella da 22 cm:

- 200 g di farina
- 50 g di cacao
- 150 g di zucchero
- 180 g di burro
- 4 uova
- 120 ml di whisky Bourbon
- una bustina di lievito per dolci
- un pizzico di sale

## **Procedimento:**

Montare lo zucchero con il burro ammorbidito fino ad ottenere una consistenza spumosa. Aggiungere le uova una alla volta.

Mescolare e setacciare la farina, il lievito ed il cacao, aggiungere le polveri all'impasto alternandole con il whisky.

Imburrare uno stampo da ciambella e versarvi dentro l'impasto. Infornare a 180° per 25-30 minuti circa, fare la prova dello stecchino prima di sfornare. Lasciar raffreddare la ciambella completamente prima di servirla.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# Marionberry pie

---

La Marionberry Pie è una delle tante famosissime pie che vi potrebbe capitare di assaggiare in America. Questa in particolare è nata nel 1945 quando fu creato in Oregon una nuova varietà di mirtilli in alternativa alla già diffusissima specie del blueberry. La Contea di Marion ne detiene ancora oggi il record di produzione oltre ad aver battezzato la varietà di mirtillo con il proprio nome. Molto più dolce e grande del classico mirtillo, il marionberry è diventato l'ingrediente principale dell'omonima pie, codificata nella ricetta da un panettiere locale che volle dar risalto alla dolcezza e alla semplicità di questo frutto con un'altrettanto semplice e golosa torta!

**Ingredienti** per uno stampo del diametro di 24 cm:

Per la base:

- 300 g di farina
- 150 g di zucchero
- 100 g di burro freddo
- 150 ml di acqua fredda
- mezza bustina di lievito per dolci
- il succo di mezzo limone
- un pizzico di sale

Per il ripieno:

- 400 g di mirtilli
- 200 g di zucchero
- il succo di un limone
- 200 g di crema di formaggio
- un cucchiaino di estratto di vaniglia
- 200 g di amido di mais

Per spennellare:

- un tuorlo d'uovo
- zucchero semolato q.b.

**Procedimento:**

In una ciotola mettere la farina ed il lievito setacciati, aggiungere lo zucchero ed il burro a tocchetti.

Iniziare ad impastare con le mani fino ad ottenere un composto granuloso. Unire poco alla



volta l'acqua fredda, il succo di limone ed il pizzico di sale. Impastare bene fino a formare una palla d'impasto omogenea e far riposare in frigo coperta da pellicola trasparente per un'oretta circa.

Preparare il ripieno mettendo sul fuoco, in un tegame, i mirtilli e lo zucchero prima a fiamma alta fino al bollore, poi abbassando la fiamma fino a far rapprendere ed addensare la marmellata.

Appena questa sarà pronta togliere dal fuoco ed unire il succo di limone e l'estratto di vaniglia, mescolare e lasciar raffreddare completamente.

In una ciotola lavorare la crema di formaggio ed unire poco alla volta la marmellata di mirtilli e l'amido di mais, mescolando bene fino ad ottenere un composto omogeneo.

Prendere l'impasto fatto riposare in frigo, dividerlo a metà e stenderlo in due strati alti un centimetro e mezzo; foderare uno stampo da crostata del diametro di 24 cm con uno dei due strati. Versare all'interno la farcia di mirtilli preparata in precedenza e chiudere con l'altro strato di impasto. Rificare i bordi dalla pasta in eccesso, sigillare intorno per non far uscire il ripieno e praticare dei fori sulla superficie per permettere al vapore di uscire in cottura. Spennellare con un tuorlo e coprire con un po' di zucchero semolato.

Infornare la Marionberry Pie a 170° e lasciarla cuocere in forno statico per 40-45 minuti fino a che la superficie non sarà completamente dorata.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# Nutella rolls

---

Noi italiani chiameremmo i Nutella rolls con il nome di rotolini di nutella, golosi al punto giusto e veloci da realizzare quel tanto che non impegna. Questa ricetta proviene direttamente dalla cucina americana moderna, che oggi propone di continuo preparazioni come queste: veloci, facili e sempre a disposizione; è il famoso foodporn che ti suscita emozioni sempre più golose ed attraenti solo al primo sguardo ancor prima di assaggiare il piatto!

## **Ingredienti per 4 nutella rolls:**

- 4 fette di pane per tramezzini
- Nutella qb
- 80 g di biscotti al cacao sbriciolati
- mezzo cucchiaino di cannella in polvere

## **Procedimento:**

Stendere la Nutella sul pane per tramezzini, arrotolarli bene e spalmarli con altra Nutella.

Tritare i biscotti e trasferirli in un piatto; unire la cannella, mescolare il tutto e rotolarvi all'interno i Nutella rolls tanto da creare una specie di impanatura.

Infornare i nutella rolls a 200° per circa 5-6 minuti. Servirli tiepidi.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# Cinnamon rolls

---

Quando si pensa al mix di zucchero, burro e cannella viene automatico pensare anche ai cinnamon rolls, quei fantastici panini dolci di brioches che, almeno una volta nella vita, ognuno di noi ha assaggiato! Ma da dove vengono i cinnamon rolls? Quale è la loro vera origine? Si sa per certo che i primi furono gli svedesi a provare questo originale connubio di forme e sapori, ma poi sono stati gli americani a dare un'evoluzione molto più golosa e variegata a questi dolcetti, facendone uno dei più diffusi cibi per la prima colazione. Già nel XVIII secolo a Philadelphia si preparavano i primi cinnamon rolls pieni di uvetta e cannella, ingolositi dalla glassa di zucchero in superficie che venivano serviti nei bar, al bancone con il classico caffè nero americano. Da allora i mitici panini dolci arrotolati targati Usa ne hanno fatta di strada, per arrivare fin da noi in molteplici versioni.

## **Ingredienti per circa 6 cinnamon rolls:**

- 300 g di farina
- 5-6 g di lievito di birra fresco
- 80 g di zucchero
- 150 g di latte tiepido
- 3 tuorli
- 80 ml di olio di semi
- un cucchiaino di estratto di vaniglia

## **Per la farcitura:**

- 180 g di burro
- 2 cucchiaini di cannella in polvere
- 200 g di zucchero a velo
- Per la glassa:
- un albume
- 100 g di zucchero a velo
- qualche goccia di succo di limone
- un cucchiaino di estratto di vaniglia

## **Procedimento:**

Mescolare il latte con il lievito e lo zucchero ed unirli alla farina. Impastare fino a che il latte non verrà completamente assorbito.

Unire i tuorli uno ad uno e farli assorbire bene. Aggiungere l'olio e la vaniglia. Se l'impasto è

troppo duro aggiungere ancora un tuorlo. Impastare per 5-10 minuti fino ad ottenere un impasto liscio. Mettere a lievitare per 4 ore, fino al raddoppio. Se si desidera accorciare i tempi di lievitazione aggiungere più lievito.

Preparare dunque la crema per la farcia: montare il burro con lo zucchero a velo setacciato ed aggiungere 2 cucchiaini di cannella. Il suo sapore deve essere deciso. Bisogna ottenere una crema bianca e spumosa.

Prendere l'impasto e formare un rettangolo di 15×20 cm, sul quale stendere la crema alla cannella preparata in precedenza. Con delicatezza arrotolare dalla parte più lunga fino ad arrivare in fondo. Sigillare l'estremità e con un coltello affilato, tagliare il rotolo in pezzi da 4-5 cm l'uno, tanto da formare delle rose. Disporle in una teglia rivestita di carta da forno, ad una distanza di 1 cm l'una dall'altra. Porre a lievitare ancora per 30 minuti.

Preriscaldare il forno a 180° e cuocere per 20 minuti circa, finché la superficie non sarà leggermente dorata. Preparare la crema di zucchero montando l'albume fino a renderlo leggermente spumoso, aggiungere qualche goccia di limone ed lo zucchero a velo poco a poco, mentre l'albume monta. Aggiungere anche la vaniglia e continuare a montare finché il composto non sarà bianco e compatto.

Sfornare i cinnamon roll e lasciarli raffreddare completamente. A questo punto si potranno decorare versandoci sopra la glassa di zucchero. Lasciarla asciugare bene e servire.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# DOLCEZZE DI SABY

---

*Il cibo come elemento culturale racconta da sempre la storia dei popoli. Ogni popolo influenzato da determinate componenti di carattere ambientale, geografico, economico e storico, predilige il consumo di certi cibi piuttosto che altri. Se restringiamo la nostra osservazione agli Stati Uniti d'America vedremo che la tradizione culinaria di questo continente è stata nel corso della storia influenzata molto dalle immigrazioni che hanno caratterizzato l'insorgere di una grande varietà culinaria, adattata spesso al gusto americano, ma ispirata al paese d'origine degli immigrati. Naturalmente esiste anche una tradizione culinaria dei nativi tramandata nella storia, come ad esempio la famosa cottura della carne con il fumo, praticata dagli indiani, conosciuta meglio come barbecue o BBQ. La cucina americana viene spesso identificata con lo stereotipo di hamburger e patatine, nato sicuramente dall'espansione dei fast food, ma in realtà è anche fatta da una grande varietà di alimenti sani e nutrienti come mais, fagioli, patate dolci e tante verdure come pomodori, zucche e melanzane. È una cucina, quella americana, in continua evoluzione che non si ferma ai piatti tipici, ma sperimenta sempre nuove combinazioni di alimenti; questo la rende sicuramente interessante e affascinante e incuriosisce chi come me ama l'arte culinaria.*

*Puoi trovare tutte le ricette di "Dolcezze di Saby" [qui](#).*

# Chicken wings

---

Chi non conosce le chicken wings? Croccante e gustoso pollo fritto piccante diventato famoso tramite i fast food in tutto il mondo. Amo il pollo preparato così, ma non amo i fast food quindi ho deciso di prepararle a casa: sono sicuramente più buone e cotte in maniera meno calorica dei fast food. Come molte ricette americane anche questa è facilissima. Le chicken wings si distinguono in: MILD (non piccanti), HOT (piccanti), VERY HOT (molto piccanti). Per le chicken wings MILD (non piccanti): non unire alla ricetta che segue il peperoncino e il chilisauce. Per le chicken wings VERY HOT (molto piccanti): usare 1/2 cucchiaino di peperoncino piccante e 80 ml di chilisauce.

## Ingredienti per 4 persone:

- 1 kg di pollo (ali e cosciotte)
- 120 g farina
- 1 cucchiaino da tè di paprika
- ½ cucchiaino da tè di sale
- ¼ cucchiaino da tè di peperoncino piccante
- 3 l circa di olio per friggere
- 60 g burro
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di aglio in polvere
- 60 ml chilisauce (oppure 30 ml tabasco)

## Procedimento:

Iniziare la preparazione delle chicken wings mescolando in una ciotola farina, peperoncino, paprika e sale. Versare il pollo nella ciotola e mescolare il tutto in modo uniforme; coprire con della pellicola e riporre per almeno un paio d'ore in frigorifero. Riscaldare l'olio a 190° nella friggitrice (o in una pentola capiente). A parte sciogliere il burro in un pentolino con la chilisauce (ormai si trova in tutti i supermercati ben forniti) il pepe e l'aglio in polvere; cuocere per pochi minuti a fuoco basso. Intanto friggere il pollo nella friggitrice finché non sarà croccante, ci vorranno circa 10-15 minuti a seconda delle dimensioni. Appena il pollo sarà pronto versare il sughetto piccante sul pollo in una ciotola, mescolare e fate insaporire; servire le chicken wings subito.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# Lomi lomi

---

La lomi lomi è una gustosa e fresca insalata a base di salmone facilissima da preparare e ideale come antipasto, ma anche come piatto unico. La cucina hawaiana deriva dalla fusione di molti piatti diversi importati dagli immigrati sulle isole Hawaii, in particolare dalla cucina cinese, filippina, giapponese, coreana, polinesiana, e condizionata anche dalle materie prime vegetali e dagli animali importati da tutto il mondo nelle Hawaii per l'uso agricolo.

## **Ingredienti per 4 persone:**

- 350 g di salmone affumicato
- 6 pomodori medi
- 1 cipolla media
- 3-4 cipollotti
- sale q.b.
- pepe q.b.
- mezzo limone (solo succo)

## **Procedimento:**

È veramente molto facile preparare questa insalata hawaiana. Iniziare lavando i pomodori e tagliandoli a dadini, a parte tagliare le cipolle e i cipollotti a listarelle e infine tagliare anche il salmone a fette o come si preferisce. A questo punto versare il tutto in una ciotola e condire con sale, pepe e il succo di limone; mescolare il tutto con dei cucchiari da insalata. Coprire la ciotola con la pellicola e far riposare in frigorifero per almeno 30 minuti prima di servire. Servire l'insalata hawaiana con del pepe macinato al momento. Con queste dosi potrete inoltre preparare 12 mini antipasti da servire in dei cucchiari da antipasto oppure nelle conchiglie, in quel caso consiglio di tagliare anche la cipolla e il salmone a dadini.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# Mac & cheese

---

Il mac & cheese fa parte di quei piatti della tradizione americana conosciuti in tutto il mondo. Come spesso accade con le ricette più popolari, ne circolano tantissime versioni, la più nota delle quali si cuoce al forno. Quella che vi propongo io, invece, è un classico molto semplice e veloce che non prevede la cottura in forno. Come molte mie ricette di origine americana, anche quella del mac & cheese mi è stata data da una cara amica che vive a Washington, mia preziosa fonte di ispirazione per tanti piatti che quotidianamente vengono consumati nelle famiglie americane, ma le cui ricette non sempre si trovano in rete.

## **Ingredienti per 4 persone:**

- 350 g di maccheroni
- 200 ml di latte
- 200 g di formaggio cheddar (oppure groviera o emmentaler)
- 1 uovo
- sale q.b.
- paprika dolce q.b.

## **Procedimento:**

Mettere a bollire l'acqua per la pasta e cuocere i maccheroni per il tempo di cottura indicato sulla confezione. Nel frattempo in un altro pentolino far scaldare il latte, unire il formaggio cheddar grattugiato e, quando sarà completamente sciolto, aggiungere l'uovo. Mescolare energicamente e condire con sale e paprika. Scolare la pasta al dente e farla saltare per qualche minuto con il sughetto di formaggio finché l'uovo non sarà cotto. Servire il mac & cheese ben caldo.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).



# Push up cake pops

---

I push up cake pops sono delle vere e proprie fette di torta chiuse in un contenitore cilindrico dotato di stantuffo; basta infatti spingerlo verso l'alto per gustarsi il dolce al suo interno. Il funzionamento dei push up cake pops ricorda molto un famoso gelato in commercio in Italia negli anni Ottanta. È inutile dire che questi contenitori cilindrici in plastica che servono a prepararli, ormai si trovano ovunque per pochi euro. Il vantaggio di preparare i push up cake pops invece di una classica torta è sicuramente quello di avere delle porzioni uguali già pronte, il che può essere un vantaggio per grandi feste con buffet.

## **Ingredienti per 18 push up cake pops:**

Per il pan di spagna:

- 3 uova
- 80 g farina
- 90 g zucchero
- 2 cucchiaini di cacao
- Per la crema:
- 200 g formaggio tipo Philadelphia
- 50 g burro morbido
- 120 g zucchero a velo
- 2 fiale di aroma all'arancia
- ½ succo d'arancia
- la buccia di 1 arancia grattugiata

Per decorare:

- 2 mandarini

## **Procedimento:**

Iniziare preparando il pan di spagna al cacao: montare le uova per circa 10 minuti fino ad ottenere una crema liscia e schiumosa; unire lo zucchero a pioggia e continuare a montare finché non si sarà incorporato completamente al composto. A questo punto lasciare le fruste elettriche e, in una ciotola a parte, unire la farina al cacao; mescolarla bene e unirla al composto delle uova incorporarla con 2 forchette. Versare l'impasto in una teglia di 26 cm di diametro e infornare a 180° per circa 20-30 minuti. Quando il pan di spagna sarà pronto, farlo raffreddare e tagliarlo in tre dischi sottili. A questo punto preparare la crema: lavorare il formaggio con lo zucchero e il burro e man mano aggiungere gli altri ingredienti finché non si otterrà una crema

compatta; farla riposare circa 30 minuti in frigorifero.

A questo punto ritagliare con la parte concava del tubo del push up pop dei cerchi di pan di spagna, inserirli nel tubo e spingere verso il basso con un altro stantuffo. Versare la crema in una sacca da pasticciare e decorare con la crema; alternare gli strati facendo in modo che l'ultimo strato in alto sia sempre con della crema. Decorare con degli spicchi di mandarino e porre in frigo almeno un'ora prima di servire.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# Cake pops

---

I cake pops sono delle palline di torta su uno stecco che ricordano molto per la loro forma e colore i lecca lecca. Ne esistono di due versioni: i primi nascono dal riciclo di torta mescolata a della crema; il composto viene agglomerato e si formano delle palline che grazie a del cioccolato fondente vengono attaccate agli stecchi e poi passate nel cioccolato e decorate. I cake pops che vi proporrò nella ricetta che segue, invece, sono delle palline di torta cotte in una teglia adatta a cake pops, molto più semplici da fare e di sicura riuscita. La teglia in silicone si trova in quasi tutti i negozi di casalinghi, per pochi euro. I cake pops sono una simpaticissima idea perché personalizzabili sia nella forma che nelle decorazioni; anche in Italia negli ultimi anni vengono spesso preparati per sostituire torte di compleanno e addirittura torte nuziali.

## Ingredienti per 24 cake pops:

- 115 g burro o margarina
- 115 g zucchero
- 115 g farina Manitoba
- 3 uova
- 300 g cioccolato bianco
- 300 g cioccolato fondente
- Zuccherini per decorare q.b.
- Olio per spennellare q.b.

## Procedimento:

Iniziare la preparazione dei cake pops montando lo zucchero con il burro o la margarina, unire un uovo alla volta e infine la farina. Quando l'impasto sarà liscio ed omogeneo, spennellare la forma in silicone con dell'olio, versare l'impasto nella teglia non facendolo fuoriuscire; richiudere ed infilare lo stecco nell'apposito spazio della teglia. Infornare in forno preriscaldato a 180° per 20-25 minuti. Una volta sfornati i cake pops lasciarli raffreddare per circa 10 minuti e fare molta attenzione quando si apre la teglia, potrebbero rompersi o lo stecco si potrebbe staccare. A questo punto preparare uno scolapasta mettendolo a testa in giù, perché servirà d'appoggio per i cake pops. In due ciotole diverse sciogliere a bagnomaria il cioccolato bianco e quello fondente, quindi immergere i cake pops nel cioccolato, far colare il cioccolato per bene e decorare con gli zuccherini. Infilzare gli stecchi dei cake pops nei buchi dello scolapasta e farli raffreddare per almeno un paio d'ore prima di servirli.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# Bagels

---

I bagels sono dei sofficiissimi panini americani dalla caratteristica forma a ciambella. Ciò che rende i bagels morbidi e leggeri è un metodo di cottura particolare, che vedremo nel dettaglio nella ricetta. In America vengono spesso consumati per colazione con delle marmellate o anche con dei salumi. Sono ottimi per buffet e feste, ma anche per preparare una cena un po' diversa dal solito.

## Ingredienti per 8 bagels

- 500 g farina (300 g 00 + 200 g manitoba)
- 1 bustina di lievito disidratato
- 1 cucchiaino da tè di farina
- 1 cucchiaino e  $\frac{1}{2}$  da tè di zucchero
- 1 cucchiaino da tè di sale
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 200-220 ml acqua tiepida
- 100 ml di latte tiepido
- 1 cucchiaio di miele
- 1 uovo per spennellare
- 3 cucchiaini di sesamo (facoltativo)

## Procedimento:

Iniziare la preparazione dei bagels mescolando nella ciotola della planetaria 500 g di farina con zucchero sale e lievito. A parte versare l'olio e il latte nell'acqua e unire questo liquido al mix con la farina; azionare la planetaria a velocità media e iniziare a lavorare con la frusta per gli impasti. Quando il liquido sarà completamente assorbito, versare un cucchiaino di farina sull'impasto, coprire con un canovaccio e lasciare riposare un'ora. Trascorsa questa ora formare 8 palline della stessa dimensione, alte 4 cm ciascuna e praticare un foro al centro, usando il manico di un cucchiaio di legno; lasciare riposare per altri 30 minuti. A questo punto i bagels saranno raddoppiati di volume. Mettere a bollire dell'acqua (circa metà volume della pentola usata) con il miele in una pentola capiente, quando l'acqua avrà raggiunto l'ebollizione porre molto delicatamente i bagels dentro la pentola e farli cuocere per 30 secondi da ogni lato, non di più.

Accendere il forno a 220°. A questo punto lasciare asciugare i bagels per qualche minuto su della carta cucina e montare l'uovo che servirà per spennellarli. Spennellare tutti i bagels con l'uovo e cospargerli con il sesamo. Infornare per circa 20 minuti finché i bagels non saranno

diventati di un bel colore dorato.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# STATUS MAMMA

---

*Sarà che vengo da una generazione che è stata caratterizzata da influenze americane, ma la vita americana mi ha sempre affascinato per i suoi usi e costumi fino ad oggi, per il suo modo di essere verace, un mondo in costante evoluzione nel tempo, ora più che mai da quando ho scoperto la mia passione per la cucina. L'America oltre ad aver assorbito influenze inglesi, africane, spagnole, scozzesi vanta anche quelle nostre italiane. In questo è evidente la linea sottile che unisce diversi paesi, con risultati particolari specie in cucina, dando origine a piatti molto appetitosi. Ammettiamolo: dire cucina americana non equivale a dire solo patatine e hot dogs e quando la cucina americana si sposa con quella italiana, scopriamo che si possono preparare piatti tipici succulenti a base di frutta, verdure o ortaggi, tra cui i più famosi con zucca, patate, pomodori, mais, zucchine, peperoni, anche legumi... mele. Fino a tracimare in piatti attraenti sia per gli occhi sia per il palato, che oggi definiamo foodporn. Ritroverete di seguito una raccolta di ricette dall'antipasto al dolce. Create con ispirazione americana per chi vuole provare e assaggiare a casa piatti tipici di questo paese, perfetti per ogni occasione.*

*Buon appetito!*

*Puoi trovare tutte le ricette di "Status mamma" [qui](#).*

# Corn dogs

---

I corn dogs sono dei wurstel infilzati su stecco e impanati in una pastella al mais e infine fritti e serviti caldi con salsa a piacere.

Una delle cose che adorano anche i più piccoli.

## **Ingredienti per 6 corn dogs:**

- 6 wurstel grandi
- 100 g di farina 00 oppure di fecola per una versione glutenfree
- 150 g di farina di mais
- 1 uovo
- 200 ml di latte
- un pizzico di sale e pepe
- paprica o altre spezie a piacere
- 1 cucchiaino raso di lievito istantaneo o bicarbonato
- 300 ml di olio di arachide per friggere

## **Procedimento:**

In un boccale o in una capiente terrina mettere le farine e il lievito. Aggiungere il latte e l'uovo leggermente sbattuto. Aggiustare di sale e pepe, mescolare tutto insieme fino ad ottenere una pastella corposa, che si attacca al cucchiaio.

Aprire le confezioni dei wurstel e asciugarli con carta assorbente. Infilzare i wurstel uno ad uno con uno spiedino di legno. Immergerli uno ad uno nella pastella e poi friggerli in una capiente pentola a sponde alte. Quando la crosticina sarà bella dorata sono pronti. Asciugare su carta assorbente da cucina.

Per una pastella più spessa passarli due volte. Servire caldi con salsa barbecue, maionese o ketchup.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).



# American dips

---

Durante gli happy hour non possono mancare salse e salsine in cui intingere patatine, verdure o nachos da accompagnare a stuzzichini e drink. Gli americani in fatto di salse ne sanno qualcosa (in inglese “to dip” significa “intingere”) e con un po’ di creatività si possono fare tanti tipi di dips per ogni occasione o abbinamento. Io vi propongo tre versioni gustose, un’ottima idea anche per party tra amici o semplicemente da spalmare sul pane per preparare appetitosi tramezzini.

## **Ingredienti:**

Per la salsa al tonno:

- 1 cucchiaino di capperi
- 120 g di tonno in scatola sgocciolato
- 50 g di burro
- 120 g di formaggio spalmabile
- qualche goccia di succo di limone
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Per la salsa al gorgonzola, pere e noci:

- 100 g di mascarpone
- 150 g di gorgonzola stagionato
- 30 g di gherigli di noce
- mezza pera Williams
- qualche goccia di succo di limone
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Per la salsa di maionese e cetriolini:

- 200 g di maionese
- 8 cetriolini agrodolci sott’olio
- 1 acciuga sott’olio
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

## **Procedimento:**

Per la salsa al tonno: Dopo aver tritato il tonno con i capperi trasferirli in una capiente terrina. Aggiungere il burro ammorbidito a temperatura ambiente, il formaggio cremoso e qualche goccia di limone. Aggiustare con sale e pepe.

Per la salsa al Gorgonzola pere e noci: mettere in una terrina il mascarpone e il gorgonzola. Aggiungere di sale, pepe e aggiungere qualche goccia di succo di limone. Amalgamare bene il tutto. A parte tritare le noci e tagliare a cubetti la pera senza sbucciarla, dopo averla lavata e asciugata. Mescolare bene.

Per la salsa di maionese e cetriolini: in una terrina mettere maionese con i cetriolini ben sgocciolati e tagliati a dadini piccoli. Aggiungere l'acciuga asciugata e tritata. Mescolare bene il tutto aggiustare di sale e pepe.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# American fried chicken

---

Un secondo piatto tipico americano apprezzato anche in Italia per la sua particolare marinatura che rende il pollo gustoso e irresistibile.

## Ingredienti per 4 persone:

- 500 g circa di pollo pulito e disossato
- mezzo bicchiere di vino bianco oppure di succo di limone
- 1 cucchiaino di peperoncino dolce in polvere oppure aromi misti anche per arrostiti o carni bianche
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 60 g di parmigiano
- sale q.b.
- pepe. q.b.
- 150 g di pangrattato
- abbondante olio per friggere

## Procedimento:

Tagliare il pollo in pezzi non troppo grandi, togliere le ossa, la parte grassa e la pelle. Preparare in una capiente terrina un'emulsione di olio e vino (se si preferisce, sostituire il vino con succo di limone). Aggiungere il formaggio grattugiato, le spezie miste, il sale e il pepe. Immergere i pezzi di pollo nel composto ottenuto.

Lasciare marinare dalle 2 alle 12 ore (anche in frigo, se fa caldo).

Una volta trascorso il tempo di marinatura del pollo, sgocciolare i pezzi e passarli nel pangrattato. Friggere uno ad uno i pezzi di pollo e asciugarli su carta assorbente da cucina. Per una versione più light cuocere in forno caldo a 200° per 45 minuti, fino a doratura.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# Mug cheesecake

---

Per chi adora la New York cheesecake ma ha poco tempo e voglia per prepararla, qui di seguito una versione golosa in tazza, veloce da cuocere sia in forno che al microonde, si fa prima a farla che a spiegarla.

## Ingredienti per 1 mug cheesecake:

- 30 g di burro sciolto
- 60 g di biscotti sbriciolati integrali
- 1 uovo
- 30 g di scorza di limone grattugiato
- 30 g di fecola o di amido di mais
- 160 g di formaggio spalmabile
- 60 g di zucchero
- 1 pizzico di cannella in polvere

## Procedimento:

Sbriciolare i biscotti con un mixer oppure con un matterello dopo averli messi in un sacchetto. Amalgamare i biscotti sbriciolati con il burro sciolto.

A parte sbattere l'uovo con il formaggio fresco spalmabile, lo zucchero e l'amido di mais o la fecola. Per finire unire la scorza di limone grattugiato, la cannella e mescolare bene tutto con un cucchiaino.

Prendere la tazza e fare prima la base con il composto di biscotti sbriciolati e burro. Versare il composto di uova e formaggio nella tazza.

Cuocere al microonde a 800 watt per due minuti oppure in forno preriscaldato 180° per 3 minuti per avere una consistenza cremosa, dai 4 minuti in su per una consistenza più asciutta.

Una volta pronta coprire con marmellata a piacere oppure con una coulisse di fragole fresche.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# Bagles with salmon

---

In America tra i panini più diffusi e gustosi troviamo i bagels, con una crosticina che ricorda i pretzel ma dentro sono soffici come dei panini.

Si farciscono in mille modi, quella che vi propongo è una delle tante versioni golose.

## **Ingredienti** per 4 panini bagels

- 4 panini bagels
- 4 fette di salmone affumicato
- senape q.b.
- 150 g di formaggio spalmabile tipo Philadelphia
- mezzo spicchio di aglio
- 1 ciuffetto di aneto

## **Procedimento:**

Tagliare a metà i panini e tostarli sotto al grill del forno per qualche minuto. Va bene anche una padella antiaderente.

Tagliare mezzo spicchio di aglio e strofinarlo all'interno di ogni mezzo panino. Spalmare la base dei panini con il Philadelphia.

Farcire infine con le fettine di salmone e qualche ciuffo di aneto.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# Nutella pancakes

---

Colazione comfort food con questi golosi pancakes preparati con una pastella composta anche di Nutella. Sofficissimi, si preparano in poco tempo.

## Ingredienti per 4 persone:

- 150 g di farina setacciata
- 225 ml di latte
- 1 cucchiaio colmo di Nutella (circa 50 g)
- 30 g di cacao amaro in polvere
- 1 cucchiaio di zucchero
- 1 uovo
- 1 noce di burro sciolto
- olio di semi o burro q.b.
- Per la salsa al cioccolato:
- 1 tavoletta di cioccolato al latte
- 100 ml di panna da montare

## Procedimento:

Setacciare la farina, il sale, il lievito e lo zucchero in una ciotola. Mettere al centro il latte e iniziare a mescolare aggiungendo prima l'uovo leggermente sbattuto, poi il burro sciolto e per finire la Nutella. Mescolare bene con una frusta a mano fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.

Scaldare una padella antiaderente sul fuoco e ungerla con un poco di olio di semi o di burro. Versare un mestolo medio di composto nella padella.

Cuocere fino a che appaiono le bollicine in superficie e i bordi iniziano ad asciugarsi. Capovolgere e dorare anche dall'altro lato.

Cuocere fino ad esaurire tutto il composto.

Per la salsa al cioccolato di accompagnamento:

Scaldare in un pentolino la panna e aspettare che raggiunga il limite del bollore.

Spegnere e aggiungere la cioccolata a pezzi e mescolare fino a sciogliere il tutto.

Lasciare da parte a intiepidirsi prima di servire.

Servire sui pancakes belli caldi accompagnati da frutta fresca.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# UN DOLCE AL GIORNO

---

*Ad avvicinarmi alla cucina americana è stato l'amore per i dolci di stampo anglosassone – ovvero di tutti i paesi di lingua inglese.*

*Una pasticceria diversa da quella italiana, dove l'uso di zuccheri scuri e spezie è molto accentuato, dove le dosi di burro e grassi sono spesso generose, fatta sovente di consistenze e gusti diversi da quelli a cui siamo abituati, terminologie, pesi e misure a volte a noi sconosciuti, ma che premia con una gamma di sapori ed esperienze davvero uniche. Una pasticceria che ormai ha oltrepassato i confini dell'oceano Atlantico e ci ha conquistati, con i suoi brownies, muffin, crumble e cupcakes, giusto per citare alcuni tra i dolcetti più conosciuti, ma che ha ancora molto da dare e da svelare.*

*Un mondo in cui mi sono addentrata piena di curiosità e voglia di imparare, e di cui ho esplorato solo una piccolissima parte, senza perdere neppure un briciolo dell'entusiasmo iniziale, talmente è affascinante. Tanto diverso dal nostro. Queste mie ricette vogliono essere un piccolo viaggio in un paese e una cultura tutti da scoprire, un viaggio virtuale, per me che in America non sono stata mai.*

*Tutto quello che so dell'America l'ho appreso dai libri, dai film, dai documentari, dalla tv. Quante ore passate a guardare programmi di cucina, cercando di carpirne i segreti, e non nego che la prima volta che ho fatto una apple pie, forse la torta americana per eccellenza, quella che vedi in tutti i film, fin da bambina, ero emozionata e commossa, perché finalmente potevo dire “alla fine anche io l'ho assaggiata!”*

*Ho sempre sognato di potere andare in America, ma la vita spesso decide per te, e i sogni restano sogni, chiusi in un cassetto.*

*Così la cucina ti viene in aiuto, perché la cucina è anche questo, viaggiare con la mente, il pensiero, il gusto, senza muovere neppure un passo, basta lasciarsi guidare dall'immaginazione.*

*Un viaggio ad occhi aperti, comodamente seduti ad un tavolo, trasportati sulle sottili ali dei sensi.*

*È una magia che solo il cibo può inscenare...*

*Avete voglia di viaggiare con me?*

*Puoi trovare tutte le ricette di “Un dolce al giorno” [qui](#).*

# Cornbread

---

Il cornbread è un pane senza lievitazione tipico degli Stati Uniti meridionali. Viene servito come “appetizer” o “starter” ossia come antipasto.

Affonda le sue origini nella cultura dei nativi americani, la cui cucina annoverava il mais tra gli ingredienti principali; i primi coloni europei giunti in America cominciarono a sfornare questo tipo di pane mischiando tecniche europee e indigene.

Negli stati del Sud, prima di iniziare il pranzo, è buona norma che vi venga offerto un cestino di soffici e morbidissimo cornbread, spesso accompagnato da qualcosa di “strong” per bilanciare il suo sapore leggermente dolciastro, ad esempio un piatto tex-mex come il chili. Semplice e veloce da fare, ma dal sapore sorprendente, il cornbread è a base di farina di mais e latticello che donano al pane la sua inconfondibile consistenza, da un lato cremosa e morbida, dall'altro leggermente granulosa. Un pane che di pane ha solo il nome, quasi una torta all'aspetto e alla consistenza. Servito a cubetti, o spesso cucinato negli stampi da muffin, in tal caso prende il nome di cornbread muffin. Un pane totalmente diverso dagli standard italiani, ma che potrebbe sorprendervi per il suo sapore tra il dolce e il salato, e per la sua texture che ricorda a tratti quella della polenta.

La vostra casa si riempirà di un profumino delizioso mentre il cornbread cuocerà in forno, assolutamente da provare almeno un volta nella vita!

## **Ingredienti** per 15 quadrotti di cornbread:

- 180 g di farina di mais
- 150 g di farina 00
- 120 g di burro
- 1 cucchiaio di zucchero
- 1/2 cucchiaino di sale
- 2 cucchiaini e mezzo di lievito per dolci
- 2 uova
- 400 ml di latticello homemade (200 ml di yogurt intero + 200 ml di latte parzialmente scremato + qualche goccia di limone)

## **Procedimento:**

Preparare il latticello homemade mescolando 200 gr di yogurt con 200 gr di latte e qualche goccia di limone, mescolando subito quando si inserisce il limone per non far cagliare i latticini. Lasciare riposare per 5-10 minuti. Sciogliere il burro al microonde e lasciare freddare.

Nel frattempo mettere tutti gli ingredienti solidi in una ciotola: farina di mais, farina bianca,



sale, zucchero, lievito e mescolare. In un'ampia ciotola sbattere le uova, unirvi il latticello, e quindi il burro fuso. A questo punto unire agli ingredienti liquidi il mix di ingredienti solidi e mescolare con cura fino a che non si sono sciolti i grumi. Otterrete un composto piuttosto morbido.

Prendere una teglia di alluminio usa e getta da 6 porzioni, foderarla con carta forno lasciandola un po' lunga ai bordi per aiutarsi a sformare il pane, e versarci il composto livellandolo bene. Mettere in forno preriscaldato a 220 gradi per circa 30-35 minuti, fino a che lo stecchino non esce asciutto e la superficie non diventa leggermente dorata. Il tempo è indicativo e come sempre dipende da forno a forno.

Aspettare che il cornbread si raffreddi un po', poi tirare su la carta forno afferrandola dai bordi, sformare il pane e quindi tagliare a cubetti. Con questa ricetta ho ottenuto 15 quadrotti di cornbread.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# Cheesy crack bread

---

Il cheesy crack bread è una ricetta che stabilisce un punto di contatto tra la tradizione italiana e quella d'oltreoceano. Chi non conosce il pane ripieno che spesso viene offerto come antipasto o goloso stuzzichino per l'aperitivo? La cucina americana l'ha fatto proprio e ne ha creata una versione "plus-size" ovvero ricca, abbondante, ricolma di ingredienti, sapori e consistenze, in linea con la filosofia culinaria made in Usa. Il cheesy crack bread è anche un ottimo modo per riciclare il pane vecchio, è infatti possibile ottenerlo sia con il pane fresco che con quello rafferma, che in forno prende di nuovo vita e croccantezza. È molto versatile perché può essere realizzato con panini, pagnotte, filoni, e qualsiasi forma di pane ci venga in mente.

Crack in inglese significa "crepa, incrinatura, spaccatura, fenditura", il Crack bread deve infatti il suo nome alla particolare forma a "riccio" che lo caratterizza: si prende una pagnotta, si creano dei tagli a scacchiera sulla sua superficie, poi delicatamente si aprono queste fenditure e si riempiono con i vari ingredienti. Il formaggio è l'ingrediente chiave ma può essere accompagnato da bacon (o altri salumi, il crack bread è molto personalizzabile) e erbe aromatiche. Il passaggio in forno crea la magia. Il formaggio si scioglie e si intrufola nelle crepe. Il pane diventa croccantissimo fuori e morbidissimo dentro, inondato da un mare formaggioso. Da qui l'aggettivo "cheesy", che significa appunto formaggioso. La pancetta diventa fragrante e rilascia il suo grasso sul pane rendendo la crosticina friabile e saporita. Un'esplosione di sapori in stile americano. Non una ricetta light, ma sicuramente gustosa e da leccarsi le dita.

## **Ingredienti:**

- Pane q.b.
- Formaggio che fila q.b. (asiago, scamorza, mozzarella)
- Bacon a dadini q.b.
- Maggiorana q.b. (o altre erbe aromatiche, se siete coraggiosi anche aglio essiccato in polvere)

## **Procedimento:**

Prendere la pagnotta (o filoncino di pane) e adagiarla su una placca rivestita di carta forno. Praticare dei tagli a scacchiera, che siano abbastanza profondi, ma stare attenti che non intacchino la base del pane. I tagli devono arrivare fino al cuore della pagnotta, in modo che possa aprirsi come un riccio, ma la base deve rimanere unita.

Aiutandosi con le mani, con delicatezza, aprire i quadratini e allargare le fessure. Tra un taglio e l'altro disporre delle fettine sottili di formaggio, io ho scelto l'asiago ma potete spaziare scegliendo altri formaggi filanti, e abbondante pancetta, ricoprendo anche la superficie del

pane.

Condire con un po' di maggiorana e avvolgere base e bordi con carta stagnola, come per far un cartoccio, lasciando però la sommità della pagnotta scoperta, in modo che la superficie abbia modo di dorarsi e gratinare.

Mettere in forno per circa 20-25 minuti, o finché il formaggio non si è fuso e ha preso leggermente colore, e la pancetta è diventata croccante. Togliere dal forno e consumare subito, con il formaggio bello filante.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

**[1]** Gli ingredienti non sono indicati con pesi e misure perché dipende dalla grandezza del pane e da quanto riusciamo a farcirlo, è una ricetta semplice dove le dosi si fanno ad occhio, più abbondanti sono meglio è!

# Club sandwich

---

Conosciuto anche come clubhouse sandwich, la leggenda narra che sia nato in un circolo di gioco di azzardo a Saratoga. Più tardi le sue origini “clandestine” vennero elevate, e divenne lo snack preferito delle corti inglesi, perfino il re si dimostrò grande fan di questo panino. La mia rivisitazione invece ha voluto prendersi gioco della sua storia un po' borghese e ha trasformato il club sandwich da panino elegante, servito nelle sale da tè più chic d'Inghilterra, a panino a 5 strati, una gioia per gli occhi e la bocca, ma decisamente difficile da mangiare, soprattutto senza sporcarsi. Sicuramente una sfida per le bocche più golose e fameliche. 5 strati di pane a cui si alternano 4 strati di ripieno, dal classico affettato di tacchino, per spaziare al bacon croccante, fino ad arrivare alla scamorza affumicata. Ma il club sandwich come tutti i panini è lo specchio di chi lo crea, è personalizzabile, questo è solo uno spunto da cui potete prendere idea. Assomiglia a me, e il vostro club sandwich ideale qual è?

## Ingredienti per 4 club sandwich:

- 2 confezioni di pane bianco quadrate (per ottenere quadrati perfetti)
- 4 fette di tacchino arrosto affettato
- 24 fette di bacon
- Maionese q.b.
- Ketchup q.b. (se vi piace, a me no!)
- 1 scamorza affumicata oppure 8 fette di auricchio piccante
- 12 pomodori ciliegino
- 8 foglie di lattuga
- Tanta pazienza e precisione

## Procedimento:

Aprire le due confezioni di pane bianco, lasciare le fette impilate e con un coltello ricavarne dei triangoli seguendo la diagonale, così facendo otterrete triangoli tutti uguali. Poi separare i triangoli gli uni dagli altri e metterli in forno a scaldare affinché diventino croccanti. Nel frattempo in una padella antiaderente scaldare il bacon senza olio, di modo che il grasso si sciolga e diventi croccante.

Togliere il pane dal forno e cominciare a montare i sandwich. Si possono montare in varie maniere, dividendo gli ingredienti tra i vari strati come preferite, o anche aggiungendone altri di vostro piacimento (es ketchup, uovo sodo, mozzarella, o quello che preferite) io ho fatto così:

1° STRATO: 1 fetta di tacchino arrosto ripiegata a doppio + 1 fetta di insalata + maionese q.b.

2° STRATO: 3 fette di bacon croccante + 3 pomodorini tagliati a fettine + maionese q.b.

3° STRATO: 2 fette auricchio piccante + 1 fetta di insalata + maionese q.b.

4° STRATO: 3 fette di bacon croccante + maionese q.b.

Ho inserito un sottile strato di maionese in ogni strato, per dare morbidezza, ma potete anche ometterla o sostituirla con ketchup, senape, o salsa allo yogurt. Insomma il club sandwich può essere costruito e assemblato secondo i propri gusti!

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# Potatoes & cheese

---

Le potatoes & cheese sono una rivisitazione di un famoso piatto americano, il mac & cheese. Potrete trovare questa ricetta anche sotto il nome di cheesy potatoes o cheesy potatoes casserole (che letteralmente significa “patate formaggiose” o “pirofila di patate al formaggio”) ma ho voluto dare una mia interpretazione, trasferendo la tecnica del mac & cheese alle patate.

Analogamente a come si fa per la pasta, infatti, ho precotto le patate, e poi le ho unite ad una peccaminosa crema di formaggio, creando una specie di lasagnetta che ho poi ho messo in forno a completare la cottura. Il risultato è una golosa pirofila piena di patate gratinate con una croccante crosticina, immerse in una cremosa salsa filante. Un piatto per i più golosi, per gli amanti dei formaggi, per chi non è attento alla linea. Siete avvisati! Le potatoes & cheese sono un piatto delle tradizioni americana moderna, impossibile rintracciare le sue radici. Una cucina mutevole, che cambia ogni giorno, contaminata da influenze regionali ed estere. In certi stati, ad esempio lo Utah, le patate così preparate vengono chiamate addirittura funeral potatoes, per l'usanza che si ha in America di celebrare i funerali con grandi buffet dove spesso gli invitati portano del cibo in dono alla famiglia del dipartito. Probabilmente le cheesy potatoes devono il loro nome al fatto che sono il piatto più cucinato per questa occasione, anche se spesso in versione croccante, ricoperte di cornflakes o chips di patate. La tradizione vuole che siano molto usate anche per la festa del Thanksgiving, o del Ringraziamento.

**Ingredienti** per una pirofila 12×12 cm di potatoes & cheese per 1 persona:

- 3 patate medie
- 1 mozzarella da 125 g
- 2 sottilette (50 g)
- 50 g di pecorino saporito
- 30-40 g di parmigiano grattugiato + un cucchiaio o due extra per la superficie
- 80 g di panna liquida
- 20 g di burro + una noce extra per imburrare la pirofila
- sale q.b.
- pepe q.b.
- noce moscata q.b.

**Procedimento:**

Pelare e lavare le patate. Tagliarle a rondelle, assicurarsi che le patate abbiano tutte lo stesso spessore per una cottura uniforme. Lessarle in acqua salata, circa 5 minuti, le patate devono essere scottate ma non completamente cotte, altrimenti non reggeranno la cottura in forno.

Tagliare i formaggi a tocchetti piccoli – o in alternativa frullarli con un mixer – la mozzarella, le sottilette, il pecorino, il burro e il parmigiano (va bene anche quello in buste già grattugiato).

Mettere i formaggi in una padella, assieme alla panna e a un pizzico di pepe e noce moscata, e mandare a fuoco lento, fino ad ottenere una crema di formaggi liscia e completamente fusa.

Imburrare la pirofila e cominciare a comporre le potatoes & cheese. Prima uno strato di patate, poi uno strato di crema di formaggi, poi di nuovo uno strato di patate e così via, fino ad arrivare al bordo della pirofila. Io ho ottenuto 4 strati di patate con i rispettivi strati di crema. Cospargere l'ultimo strato di abbondante parmigiano grattugiato per ottenere una superficie gratinata.

Mettere in forno preriscaldato a 250 gradi per circa 15/20 minuti. Il tempo può variare da forno a forno, da quanto avete cotto le patate in precedenza – saggiatele con una forchetta – e da quanto impiega a formarsi la crosticina gratinata in superficie. Servire caldo ma non bollente per due semplici motivi. Il primo è che rischiate un'ustione di terzo grado, sia le patate che i formaggi caldi sono "pericolosi". Il secondo perché i formaggi intiepidendosi acquistano la giusta consistenza, e diventano cremosi, altrimenti sono quasi allo stato "liquido" appena usciti dal forno.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# Deep fried cookie dough balls

---

I deep fried cookie dough balls racchiudono il concetto di cucina dolce americana in sole 2 parole FRIED COOKIES, ossia biscotti fritti. Già solo a leggere il nome “palline di impasto di biscotto fritte” abbiamo messo su un paio di chiletti e non li abbiamo ancora assaggiati. Se poi ci aggiungiamo frutta secca e cioccolato a profusione, ci rendiamo conto che non è proprio una ricetta light! I deep fried cookie dough balls sono morbide sfere di impasto di biscotto, che friggendo rimarranno soffici all’interno e croccanti in superficie. All’aspetto frittelle, al sapore decisamente biscotti. Incoronati nel 2007 al Big Tex Choice Award come il cibo da fiera più innovativo dell’anno, vengono spesso preparati ai rodei, alle feste di carnevale, ai lunapark, dove il fritto è re dei cibi da asporto, spesso “infilzato” su appositi stecchi – on a stick – per far sì che possa essere mangiato comodamente anche camminando; ma possiamo trovare i deep fried cookie dough balls anche nei fast food o nei diner. Per me sono stati una deliziosa scoperta, con il loro cuore di cioccolato fuso e la loro irresistibile scioglievolezza. Appena ho visto la ricetta alla tv, non ho potuto esimermi dal provarli, e il giorno seguente ero già in cucina a sperimentare. I deep fried cookie dough balls sono una ricetta personalizzabile, perché può essere fatta con qualsiasi impasto per biscotti – cookies – in stile americano che abbia una consistenza tale da poter essere plasmato a forma di pallina e poi fritto. Così libero sfogo alla fantasia. Ecco la mia versione...

## **Ingredienti per 7 deep fried cookie dough balls:**

- 50 g di burro
- 100 g di zucchero di canna
- 150 g di farina
- 1 uovo
- 40 g di mix di granella di nocciole e pistacchi
- 50-60 g circa di cioccolato fondente o al latte per farcire + 50-60 g circa per guarnire
- olio per friggere q.b.

## **Procedimento:**

In una ciotola lavorare il burro freddo e lo zucchero di canna. Potete farlo con le mani o con una forchetta. Unire quindi l’uovo e la frutta secca. Aggiungere anche la farina e amalgamare fino ad ottenere un composto abbastanza sodo e lavorabile.

Prendere una tavoletta di cioccolato (meglio se di quelle a cubetti grossi) e dividerla seguendo le linee, ottenendo 7 cubetti che andranno a farcire i biscotti fritti. Dovrebbero servirvene circa 50/60 gr. Con un dosa-gelato creare delle palline di impasto. Inserire al loro interno un cubetto



di cioccolato, spingendolo bene dentro, poi richiuderle aiutandosi con le dita, per creare una superficie più sferica possibile e assicurandosi che il cioccolato sia completamente all'interno del biscotto.

In una pentola piccola e alta – cuoceremo solo 2 biscotti alla volta perché sono delicati – mettere abbondante olio e quando è caldo con il dosa-gelato disporre i biscotti. Cuocere a fuoco basso fino a che la superficie non diventa bella dorata e croccante. Trasferire delicatamente, usando una schiumarola, su un vassoio rivestito con carta assorbente.

In una tazza sciogliere a bagnomaria un po' di cioccolato (circa 50/60 gr) con un goccio di latte. Quando si è sciolto, aiutandosi con un cornetto ottenuto con carta forno, creare un disegno a righe parallele sulla superficie dei biscotti fritti. Sono ottimi consumati caldi con il cioccolato bello colante al suo interno.

Potete scegliere se utilizzare cioccolato al latte o fondente, sia per farcire che per guarnire, il sapore dei biscotti non è molto dolce, il fondente ne esalta questo lato, se preferite invece un biscotto più dolce optate per il cioccolato al latte.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# Key lime pie in a jar

---

La Key lime pie è una torta tradizionale delle isole Keys, un arcipelago al largo della Florida. Deve il suo nome proprio alla varietà di lime tipica di quella zona, i Key lime, che si differenziano dai classici lime per grandezza e sapore. Sono infatti molto più piccoli (la ricetta originale ne prevede fino a 20!), più aspri, più chiari e più aromatici. Ovviamente è impossibile trovarli nel nostro paese, quindi per la mia Key lime pie ho usato i lime tradizionali, che si possono acquistare in tutti i supermercati. È una torta famosa per il suo aspetto scenografico, si presenta infatti ricoperta da una montagna di soffice meringa o panna montata e per i suoi contrasti di sapore, l'aspro della base e il dolce della copertura. Ho voluto comprimere questi sapori e consistenze in un barattolino – in a jar – un modo carino e molto pratico di servire i dolci che è molto in voga in America oggi. Ho così deciso di modificare la mia ricetta, e renderla “raw” ossia senza cottura, eliminando le uova e sostituendovi il formaggio cremoso. Senza neppure pensarci troppo, sono tornata alle origini, attraverso la sperimentazione. Infatti in passato la Key lime non veniva cotta perché la reazione tra il latte condensato e il succo acido del lime fa sì che il ripieno si ispessisca e non abbia bisogno di cottura. Cottura che al giorno d'oggi viene fatta per una questione di sanificazione del prodotto. La Key lime pie in a jar è un piccolo gioiello di sapore, consistenza, cremosità. Un dolce estivo, per la freschezza di sapori, per la sua spiccata acidità, e anche per i suoi colori vivaci e solari.

## **Ingredienti per 4 Key lime pie in a jar:**

- 240 g di Philadelphia (3 panetti da 80 g)
- 200 g di latte condensato
- 2 lime (scorza di 2 lime + succo di 1/2 lime)
- 100 g di panna
- 1 cucchiaio di zucchero
- 4 biscotti digestive
- 20 g di burro (opzionali)

## **Procedimento:**

Sbriciolare i digestive con le mani, grossolanamente. Disponerli sulle basi dei 4 vasetti, 1 digestive per vasetto. In alternativa potete anche passarli al mixer con il burro, ho provato questa tecnica “a mano” e nei vasetti è perfetta, perché la base rimane briciolosa e croccante, non si indurisce e non c'è bisogno di scavare troppo col cucchiaio quando si vanno a mangiare (col burro invece tende a diventare piuttosto compatta dopo il riposo in frigo).

In una ciotola disporre i 3 panetti di Philadelphia, il latte condensato e mescolare con le fruste

abbondantemente, fino a che il composto non cambia consistenza, e diventa denso come la panna montata. A questo punto unire la scorza di 2 lime e il succo. La Key lime pie deve essere, per sua caratteristica, abbastanza aspra. Ho trovato perfetto, come dose per 4 vasetti, 1/2 lime spremuto. Ritengo che si possa tranquillamente arrivare ad 1 lime, se preferite un gusto più penetrante. Mescolare subito, altrimenti il succo acido fa cagliare i latticini.

Disporre la crema di formaggio nei 4 barattolini e livellare bene. In un'altra ciotola montare la panna con lo zucchero (1 cucchiaio) a consistenza soda, poi con una sac-a-poche con la bocchetta liscia creare dei ciuffetti sulla superficie delle Key lime pie in a jar. Guarnire con una sottile fetta di lime, appoggiata sul ciuffetto di panna. Servire freddi, si conservano in frigo per un paio di giorni.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# Upside down brownies

---

I brownies sono tra i dolci più conosciuti della pasticceria americana. La parola brownies deriva da BROWN che in inglese significa marrone, ad indicare il tipico colore dei dolcetti dovuto al cioccolato contenuto nell'impasto. In realtà la prima volta che la parola brownie appare su carta stampata è a fine Ottocento, in un libro di una scuola di cucina di Boston, dove ci si riferisce a dolcetti a base di melassa. Più tardi, ad inizi Novecento, nacque la versione moderna del brownie, un morbido dolcetto – treat in inglese – cioccolatoso, cremoso all'interno e con una crosticina croccante in superficie. Molto basso per l'assenza di lievito. In epoca moderna si è aggiunta anche la versione chiara, chiamata blondie, a base di cioccolato bianco, ma anche noci, mirtilli, pistacchi, pere. La mia versione upside down – ossia capovolta – vuole rivedere la forma del brownie, che solitamente è rustica e quadrata. Ho creato dei brownies a forma di cupola, usando degli appositi stampini di silicone, dove la parte croccante fa da base, e poi li ho glassati con ganache al cioccolato. Un modo per rendere i brownies più eleganti alla vista, ma anche per capovolgerne le consistenze, trasformandoli in veri e propri dolcetti monoporzione. Uno dei miei cavalli di battaglia in cucina, e una delle ricette più apprezzata da amici e parenti.

## **Ingredienti per 12 upside down brownies con ganache al cioccolato:**

Per i brownies:

- 180 g di burro
- 160 g di cioccolato fondente
- 110 g di farina
- 250 g di zucchero
- 3 uova

Per la ganache al cioccolato:

- 200 g di panna liquida
- 200 g di cioccolato al latte

## **Procedimento:**

Nel forno a microonde, usando la tecnica dei colpetti (30 secondi e poi mescolare) fondere burro e cioccolato, poi lasciare raffreddare. Montare le uova con lo zucchero finché non diventano spumose e chiare e non raddoppiano di volume.

Colare a filo il composto di cioccolato e burro nelle uova mescolando a minima velocità, quindi per ultima aggiungere la farina, mescolando poco e sempre lentamente per non far

sviluppare troppo il glutine. Imburrare 12 stampini di silicone a forma di cupola e versarvi dentro il composto, aiutandosi con un dosatore gelato, riempiendoli fino a 3/4 della loro capacità.

Mettere in forno preriscaldato a 180° per circa 20/25 minuti, sono pronti quando si crea una crosticina crepata e chiara in superficie e sono un po' lievitati. Il tempo di cottura dipende dal forno e dal tipo di stampo, il silicone potrebbe impiegare leggermente di più rispetto agli stampi in alluminio o teflon ad esempio.

Togliere i brownies dal forno, aspettare circa 10-15 minuti prima di sformare, devono essere tiepidi ma non completamente freddi. Una volta sformati mettere poi su una grata a raffreddare. Devono essere completamente freddi prima di essere glassati.

Mentre i brownies sono in forno cominciate a preparare la ganache che ha bisogno di riposare in frigo per raggiungere la giusta consistenza. Portare a leggero bollore la panna dentro un pentolino, al primissimo bollore spegnere e versarci il cioccolato precedentemente fatto a quadretti per agevolarne lo scioglimento.

Aspettare 20 secondi affinché il cioccolato prenda il calore e poi mescolare delicatamente e a lungo in modo che i due ingredienti si emulsionino perfettamente e la ganache diventi fluida e lucida. Mettere in frigo a rassodare mentre i brownies cuociono. Dovete attendere che la ganache sia abbastanza solida per poter glassare i dolcetti. Una volta freddi decorare i brownies, posti sopra una grata di raffreddamento (va bene la grata del microonde), in modo che la ganache in eccesso coli sopra la placca da forno, per non sporcare il tavolo da lavoro e recuperare la ganache in eccesso sulla placca.

Per decorarli potete usare una sac-a-poche con un foro piccolissimo, oppure un cornetto fatto con carta forno, o anche una siringa da pasticciare con beccuccio sottile.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# VALE CUCINA E FANTASIA

---

*Sono sempre stata affascinata dall'America, dai luoghi, dal loro modo di vivere, dalla loro cultura, questo perché da bambina vedevo tante di quelle sit-com e telefilm americani, proprio quelli con le famiglie numerose che si riunivano in una grande tavolata, dove c'erano enormi quantità di cibo e si passavano l'insalata di patate, il pollo fritto ed altri cibi tipici, per non parlare del loro modo di festeggiare il Natale, strade addobbate in ogni angolo; chi ci vive mi ha detto che è esattamente come nei film, un periodo surreale e magico.*

*Poi la mia passione è durata nel tempo anche da ragazza, soprattutto quando studiavo geografia. Ebbene lo ammetto, nell'atlante geografico andavo a vedere gli Stati Uniti e le sue città, sottolineando a matita tutti i luoghi che desideravo visitare; lo confesso il mio più grande sogno è quello di andare in America.*

*Amo tutto di questo paese, la loro cultura, il loro posti, il loro modo di vivere, il loro cibo, quindi mi sono detta, "Ok, per il momento quello di andare in America resta un sogno chiuso nel cassetto, ma perché non provare a sentirmi un pochino americana magari cucinando alcune delle loro ricette tipiche?". E così ho fatto; chi pensa che la loro cucina sia fatta solo di hamburger ed hot-dog si sbaglia di grosso, offre una varietà di prodotti e ricette che io stessa non conoscevo. Chi non è mai rimasto incantato dalle loro maestose torte a strati ricche di creme che colano? Oppure dal loro mitico burro di arachidi spalmato sui sandwich, dalla New York cheesecake, dai loro barbecue, o dalle loro colazioni? La colazione, detta breakfast, è a base di uova, carne e patate, e pane di vari tipi, per loro è un vero e proprio culto; potrei restare qui all'infinito a parlarvi di come mangiano e vivono! Documentandomi per le mie ricette, inoltre, sono venuta a conoscenza di prodotti che usano e di cui ignoravo l'esistenza, come ad esempio lo zucchero bruno, ovvero brown sugar, che non è lo zucchero di canna. È il segreto di molti dolci americani per renderli soffici più a lungo. E della panna acida che si usa sia nei cibi crudi che cotti, oppure del latticello che si ricava preparando il burro, ed è la parte liquida che rimane. Bene, quella parte liquida rende il pane ed i dolci sofficiissimi. Ma torniamo al mio volermi sentire americana, per rendere tutto più reale mi sono anche attrezzata di tovaglioli, piatti e bicchieri a stelle e strisce e giuro ha funzionato! Mentre cucinavo pensavo che ogni ricetta ha una sua storia, una sua origine, insomma l'America nel piatto è tutta da scoprire...*

*Puoi trovare tutte le ricette di "Vale cucina e fantasia" [qui](#).*

# Native american fry bread

---

Le tribù dei nativi americani hanno una tradizione culinaria molto ricca, all'epoca le donne delle tribù non avevano a disposizione molti prodotti per cucinare, dovevano lavorare di ingegno ed accontentarsi con quel poco che il governo passava loro, scarse quantità di latte in polvere, olio e farina. Il burro che è oggi presente in questa ricetta era introvabile. Questo pane oggi è molto usato in feste e raduni americani vista anche la praticità nel realizzarlo.

## **Ingredienti per 6 frittelle:**

- 200 g di farina 00
- 1 cucchiaino di lievito istantaneo per preparazioni salate
- 1 cucchiaino di sale
- 100 ml di latte
- 20 g di burro
- 100 ml di acqua calda olio per friggere

## **Procedimento:**

In una terrina mescolare prima gli ingredienti in polvere, quindi farina, sale e lievito, unire il burro tagliato a pezzetti, latte, acqua ed impastare bene fino ad ottenere un panetto.

Farlo riposare per circa 10 minuti e poi con le mani fare delle palline, appiattirle per formare un disco.

Mettere a scaldare l'olio e friggere i dischetti di pane fin quando saranno ben dorati.

Servire il pane fritto americano con salumi, formaggi, verdure, ma è ottimo da gustare anche dolce con miele e marmellata.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# Cheese sandwich

---

Gli americani in quanto a sandwich sanno il fatto loro devo dirlo! Questo si prepara in cinque minuti, ideale per un pranzetto veloce e per una cenetta sfiziosa, necessita soltanto di tre ingredienti. L'ideale sarebbe stato usare il cheddar come formaggio, ma non sono riuscita a trovarlo e l'ho sostituito con l'edam, il risultato è davvero goloso.

## **Ingredienti per 2 toast:**

- 2 fette di pancarré americano (quelle grandi e morbide, si trovano facilmente al supermercato)
- 2 fette di formaggio tipo cheddar o edam
- Burro morbido q.b.

## **Procedimento:**

Mettere una padella antiaderente sul gas a fiamma bassa e lasciarla scaldare, con il burro imburrare una fetta di pane e metterla nella padella con la parte imburrata rivolta verso il fondo, unire anche il formaggio tagliato a fette. Imburrare l'altra fetta di pane e metterla sul formaggio con la parte imburrata rivolta verso l'esterno. Lasciare dorare il toast e fondere il formaggio.

Servire il cheese sandwich tagliato a metà caldo e filante.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).



# Brownie cake

---

Brownie vuol dire scuro, marrone e si narra che un cuoco sbadato avesse dimenticato di aggiungere il lievito nell'impasto e per questo il dolce sia costituito solo di burro e cioccolato, con l'aggiunta di poca farina. I brownies sono originari del Nord America, in questa ricetta sono stati trasformati in una torta con l'aggiunta di Nutella.

**Ingredienti** per una torta del diametro di 20 cm:

- 2 uova
- 100 g di farina 00
- 50 g di cioccolato fondente
- gocce di cioccolato q.b.
- 120 g di zucchero
- 100 g di burro
- 3 cucchiaini circa di Nutella
- Codette di cioccolato per la decorazione q.b.

**Procedimento:**

Mettere il cioccolato ed il burro in una terrina e farli sciogliere insieme a bagnomaria oppure nel microonde, mescolare e farli leggermente intiepidire.

Montare le uova con lo zucchero e quando saranno soffici unire il burro ed il cioccolato fondente sciolti, mescolare ed unire anche farina, le gocce di cioccolato ed il lievito.

Versare il composto in una tortiera imburrata ed infarinata del diametro di 20 cm. Far cuocere la torta in forno statico, preriscaldato a 170° per circa 20/25 minuti.

Quando la torta sarà cotta lasciarla raffreddare benissimo, poi toglierla dallo stampo e metterla su un piatto.

In una ciotola mettere 3 cucchiaini circa di Nutella e farla sciogliere leggermente al microonde o a bagnomaria.

Versare la nutella sulla superficie del dolce e completare la torta brownie al cioccolato e nutella con delle codette di cioccolato.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# Orange chiffon cake

---

Si narra che questa torta sia nata da un cuoco di Los Angeles nel 1927; la sua particolarità è la sua sofficità ed il fatto che sia priva di grassi; per realizzarla esiste un apposito stampo a ciambella dai bordi alti dotato di sostegni, perché il dolce una volta cotto va fatto raffreddare capovolto per far incorporare aria e far restare la chiffon cake soffice.

## Ingredienti:

- 6 uova a temperatura ambiente
- 200 g di farina 00
- 1 arancia (sia la buccia grattugiata che il succo)
- 1 bustina di cremor tartaro
- mezza bustina di lievito per dolci
- 150 g di zucchero semolato
- zucchero a velo per la copertura

## Procedimento:

Per prima cosa separare i tuorli dagli albumi, montare gli albumi insieme a metà del cremor tartaro, quando inizieranno a diventare bianchi unire 50 grammi di zucchero presi dal totale e montarli alla massima velocità, devono essere a neve ben ferma.

A parte montare i tuorli con il rimanente zucchero, quando saranno chiari e soffici unire sia la buccia grattugiata che il succo di arancia.

Incorporare delicatamente con una spatola i tuorli agli albumi e mescolare dal basso verso l'alto.

Unire anche la farina in 3 tempi, mescolando sempre con la spatola ed infine aggiungere il restante cremor tartaro. Versare il composto in uno stampo a ciambella di 24 cm dai bordi alti, senza imburrarlo, e mettere il dolce in forno statico preriscaldato a 160° per circa 35/40 minuti circa.

Quando la chiffon cake all'arancia sarà dorata e gonfia, toglierla dal forno e lasciarla raffreddare benissimo capovolta con il suo stesso stampo.

Servirla con abbondante zucchero a velo.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# Apple pie

---

Si dice che in realtà le origini dell'apple pie siano inglesi, ma dopo la scoperta del nuovo mondo questo dolce diventò americano a tal punto da divenire una ricetta nazionale. Lo testimonia anche un detto locale: AMERICANO COME UN'APPLE PIE.

**Ingredienti** per una torta di 22 cm di diametro:

Per la pasta brisè:

- 300 g di farina 00
- un pizzico di sale
- mezzo cucchiaino di lievito per dolci
- 150 g di burro freddo di frigorifero
- 5/6 cucchiai di acqua fredda

Per il ripieno:

5 mele

- 100 g di zucchero
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1 cucchiaio di maizena
- 30 g di burro
- Per la copertura:
- 1 uovo
- zucchero semolato q.b.

**Procedimento:**

Per la pasta brisè:

Amalgamare insieme la farina, il sale ed il lievito, unire il burro tagliato a pezzetti ed impastare. Deve venire un impasto sbriciolato, a questo punto unire anche l'acqua.

Impastare cercando di ottenere un panetto.

Mettere la pasta brisè in un sacchetto per alimenti e farla riposare in frigo per 30 minuti, una volta riposata riprenderla e dividerla a metà; stenderla in due dischi e con uno foderare uno stampo per crostate da 22 cm di diametro, lasciando un bordo di 1 cm fuori dalla tortiera; mettere la base in frigorifero per 30 minuti.

Per il ripieno:

Sbucciare le mele, farle a pezzetti e metterle in una ciotola con lo zucchero, il limone e la

cannella. Mescolare e lasciarle macerare per circa 30 minuti, scolare le mele dal succo che avranno rilasciato e che metteremo da parte, trasferirle in un pentolino con il burro.

Farle caramellare per 5 minuti insieme al burro ed aggiungere la maizena, mescolare e lasciarle raffreddare.

Una volta fredde distribuire le mele nella base di pasta brisè, versare sulle mele il succo tenuto da parte e ricoprire con l'altro disco di pasta.

Ripiegare i bordi verso l'interno, spennellare la superficie del dolce con l'uovo e cospargerla con lo zucchero semolato; farla cuocere in forno statico, preriscaldato a 170° per circa 30/35 minuti.

Se la crostata dovesse scurirsi rapidamente in superficie coprirla con un foglio di alluminio e proseguire la cottura.

In America la Apple pie viene servita calda con gelato alla vaniglia, ma è ottima anche fredda.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# Zucchini pancakes

---

I pancakes sono una vera e propria tradizione americana, originari degli Stati Uniti e del Canada, sono un autentico piatto nazionale, c'è addirittura una catena di ristoranti famosi a loro dedicati che ne fa diversi tipi. Nella ricetta seguente ne trovate una versione salata.

## **Ingredienti per 4 persone:**

- 2 uova medie
- mezzo cucchiaino di sale
- 50 ml di latte
- 125 g di Philadelphia
- 1 zuccina
- 120 g di farina 00
- 2 cucchiaini di lievito istantaneo per preparazioni salate
- 2 sottilette o altro formaggio a piacere

## **Procedimento:**

In una terrina sbattere le uova con un pizzico di sale, unire il Philadelphia, il latte e continuare ad amalgamare bene. Grattugiare una zuccina ed unirla al composto di uova e Philadelphia, unire la farina, mescolare ancora ed infine unire anche il lievito sempre mescolando il composto.

Mettere a scaldare un padellino antiaderente. Versare un mestolo di pastella e quando inizierà a fare le bolle girare il pancake e farlo cuocere anche dall'altro lato. Una volta cotti tutti i pancakes metterli in un piatto e tra uno strato e l'altro unire del formaggio a piacere, passarli nel microonde oppure metterli in una teglia e passarli 2/3 minuti in forno per far sciogliere il formaggio.

Puoi trovare la ricetta completa di foto anche [qui](#).

# Indice delle ricette

Prefazione .....	3
Le ricette divise per portate .....	4
<i>LE BISTRÒ DI AV</i> .....	6
Onion rings .....	7
Bigfoot burger .....	8
Pioneer's soup .....	10
Beef and cheddar pasta .....	11
Ketchup meatloaf .....	13
Pumpkin pie .....	15
<i>IL CHICCO DI MAIS</i> .....	17
Chicken nuggets .....	18
Caesar salad .....	20
Coleslaw .....	22
Clam chowder .....	24
Bloody Mary .....	26
Blueberry muffins .....	28
<i>LE RICETTE DI MELYBEA</i> .....	30
Jalapeno rolls .....	31
Jalapeno and orange cheese balls .....	32
Texas Tommy hot dog .....	33
Green bean casserole .....	34
Shrimp creole .....	36
Salted caramel and chocolate Pecan pie .....	38
American chocolate chips cookies .....	40
<i>PANE E CIOCCOLATO</i> .....	42
Healthy fettuccine Alfredo .....	43

Shrimp and Grits .....	44
Kentucky Bourbon Chocolate Cake .....	46
Marionberry pie .....	47
Nutella rolls .....	49
Cinnamon rolls .....	50
<i>DOLCEZZE DI SABA</i> .....	52
Chicken wings .....	53
Lomi lomi .....	54
Mac & cheese .....	55
Push up cake pops .....	56
Cake pops .....	58
Bagels .....	60
<i>STATUS MAMMA</i> .....	62
Corn dogs .....	63
American dips .....	64
American fried chicken .....	66
Mug cheesecake .....	67
Bagels with salmon .....	68
Nutella pancakes .....	69
<i>UN DOLCE AL GIORNO</i> .....	70
Cornbread .....	71
Cheesy crack bread .....	73
Club sandwich .....	75
Potatoes & cheese .....	77
Deep fried cookie dough balls .....	79
Key lime pie in a jar .....	81
Upside down brownies .....	83
<i>VALE CUCINA E FANTASIA</i> .....	85
Native american fry bread .....	86
Cheese sandwich .....	87
Brownie cake .....	88
Orange chiffon cake .....	89
Apple pie .....	90
Zucchini pancakes .....	92

## RINGRAZIAMENTI

*Desideriamo ringraziare di cuore la piattaforma Giallozafferano, che ci ha fatto incontrare e ha reso possibile quella comunione d'intenti indispensabile alla realizzazione di un'opera collettiva come questa.*

*I nostri ringraziamenti vanno in particolare a Martina Spinaci, ideatrice e coordinatrice del progetto e fonte instancabile di spunti preziosi alla nostra crescita.*