

UOVA GOURMET

Oltre 70 meravigliose
ricette a base di uova

Ricette di Lucy O'Reilly
Fotografie di Louise Hagger

 IL CASTELLO

COLAZIONE ★ IN TAZZA

Una colazione completa in stile inglese racchiusa in un muffin. Una combinazione quasi perfetta di ingredienti!

 PORZIONI 12

 PREPARAZIONE 40 minuti

12 piccole salsicce di buona qualità
12 pomodori ciliegini, tagliati a metà
un filo di olio d'oliva
6-12 fette di pane bianco (a seconda delle dimensioni del pane)
12 fette di bacon affumicato a strisce
40 g di Cheddar grattugiato finemente
una spruzzata di ketchup
12 uova
una manciata di erba cipollina tritata
sale e una macinata di pepe

Preriscaldare il forno a 200°C. Sistemate le salsicce e i pomodori ciliegini su una teglia da forno. Aggiungete un filo d'olio e girate salsicce e pomodori finché non saranno uniformemente ricoperti, poi condite i pomodori con un pizzico di sale. Cuocete in forno per 12 minuti, finché le salsicce non saranno ben cotte.

Tostate il pane e usate un coppapasta tondo da 6 cm per tagliare 12 cerchi, scartando la crosta.

Ungete con l'olio una teglia per muffin da 12 e inserite un cerchio di pane premendolo sul fondo di ciascuna coppetta. Foderate il bordo interno con una fetta di bacon e riempitela con un po' di formaggio grattugiato, una metà di pomodoro, una piccola salsiccia e una spruzzata di ketchup. Rompete un uovo in ciascuna coppetta e completate con un po' di erba cipollina, sale e pepe.

Cuocete in forno per 20 minuti. Passate un coltello attorno al bordo di ciascuna coppetta per liberare il contenuto prima di sformarlo e servire caldo.



ROSTADA



MESSICANA

Questa 'tostada' di ispirazione messicana utilizza come base un rösti.
La salsa Sriracha conferisce una nota di piccantezza intensa.

 PORZIONI 2

 PREPARAZIONE 25 minuti

Per la rostada

350 g di patate varietà Desiree
(circa 2 di medie dimensioni)
1 piccola cipolla rossa
2 cucchiaini di farina
½ cucchiaino di paprika affumicata
½ cucchiaino di sale
2 cipollotti tagliati a dadini
2 cucchiaini di foglie di coriandolo
tritate
1 uovo, leggermente sbattuto
olio vegetale per friggere
sale e pepe nero

Per servire

2 uova
1 avocado maturo
succo di ½ lime
½ peperoncino verde, privato dei
semi e affettato finemente
panna acida
un pizzico di paprika affumicata
qualche foglia di coriandolo e
menta
salsa piccante Sriracha

Grattugiate grossolanamente patate e cipolla, avvolgetele in un canovaccio e spremete fuori quanto più liquido possibile. Trasferitele in una ciotola e unite farina, paprika, sale, cipollotti, coriandolo e uovo. Mescolate bene.

Scaldate a fuoco medio una quantità di olio sufficiente a coprire la base della vostra padella, senza superare una profondità di 1 cm. Aggiungete metà miscela per la rostada, distribuendola uniformemente. Friggete per 3 minuti, o finché non sarà ben dorata, poi rovesciatela e frigate l'altro lato per altri 3 minuti finché non sarà dorato, croccante e ben cotto. Togliete la rostada dal fuoco con una schiumarola e scolatela su carta da cucina. Ripetete il procedimento col resto della miscela.

Scolate l'olio dalla padella e rimettetela sul fuoco medio. Rompetevi le uova e frigatele finché il bianco non si sarà solidificato ma il tuorlo rimarrà liquido (circa 3 minuti).

Nel frattempo, pulite e affettate l'avocado e spremetevi il lime. Coprite ogni rostada con un uovo fritto, l'avocado, il peperoncino, un cucchiaino di panna acida, una spolverata di paprika, le erbe e una spruzzata di salsa piccante.



★ SHAKSHUKA

Esistono molte varianti della shakshuka israeliana. Le uova vengono cotte all'interno di un nido di verdure all'aglio, feta piccante e olive. Se lo trovate, il cavolo viola è un'aggiunta piacevole.

 PORZIONI 2

 PREPARAZIONE 25 minuti

1 cucchiaio di olio di oliva
1 cipolla finemente tritata
1 spicchio d'aglio finemente tritato
½ cucchiaino di cumino macinato
½ cucchiaino di coriandolo macinato
55 g di verdura mista (es. cavolo e cardi, privati delle parti più coriacee) sminuzzata
110 g di foglie di spinacio baby
3 cucchiai di doppia panna
1 cucchiaio di succo di limone
40 g di olive verdi e nere denocciolate, tritate grossolanamente
2 uova
55 g di feta
una manciata di foglie di prezzemolo tritate
qualche rametto di aneto
½ peperoncino rosso, a fettine sottili
un pizzico di sommacco (facoltativo)
sale e una macinata di pepe nero

Scaldate l'olio in un padellino, aggiungete la cipolla e cuocete per 5 minuti a fuoco basso, finché non sarà morbida. Unite aglio e spezie e continuate la cottura per un paio di minuti. Aggiungete le verdure e condite. Coprite e cuocete per 1 minuto, poi scoprite e continuate la cottura per altri 3 minuti. Aggiungete lo spinacio baby, mescolando per far appassire le foglie.

Aggiungete mescolando la panna, il succo di limone e le olive. Create due avvallamenti nelle verdure e rompetevi le uova. Sbriciolatevi sopra la feta e cospargete con le erbe e il peperoncino. Condite le uova con sommacco, sale e pepe, poi cuocete dolcemente per 12 minuti, o finché l'albume non si sarà solidificato. Per servire, portate in tavola la padella.



UOVA ★ ALLA TURCA

Un piatto semplice ma magnifico con uno yogurt insaporito da aglio ed erbe, un uovo in camicia e burro aromatizzato. Usate uova freschissime per ottenere un uovo in camicia perfetto.

 PORZIONI 4

 PREPARAZIONE 10 minuti

400 g di yogurt greco a temperatura ambiente
scorza e succo di 1 limone
2 spicchi d'aglio schiacciati
1½ cucchiaino di tahin
4 uova
55 g di burro
¼ cucchiaino di paprika affumicata
¼ di cucchiaino di peperoncino di Aleppo in fiocchi
qualche piccola foglia di coriandolo e menta per servire
pita calda per servire
sale e una macinata di pepe

Trasferite lo yogurt in una ciotola col cucchiaino e unite la scorza e il succo di limone, l'aglio e la tahin. Condite con sale e pepe.

Per le uova, riempite una pentola con circa 5 cm d'acqua e portate a bollire a fuoco alto. Abbassate il fuoco al minimo. Rompete le uova una alla volta in una tazza e versatele nell'acqua in punti diversi della pentola. Cuocete per 3 minuti finché l'albume non si sarà solidificato.

Nel frattempo, sciogliete il burro in una padella piccola. Aggiungete la paprika e il peperoncino e cuocete per 2 minuti, finché il burro non emanerà un intenso aroma di spezie.

Togliete le uova dall'acqua con una schiumarola e scolatele brevemente su carta da cucina.

Dividete lo yogurt tra 4 piccole ciotole. Disponetevi sopra un uovo in camicia, condite col burro aromatizzato ancora caldo e completate con una manciata di erbe. Servite con le pite calde da inzuppare.



★ UOVA MARINATE

Queste graziose uova rosa marinate con barbabietola, spezie e alloro sono tanto buone quanto belle. Sono il massimo dopo due o tre settimane di riposo, per permettere ai sapori di maturare.

 PORZIONI 6

 PREPARAZIONE 20 minuti, oltre al tempo di raffreddamento e marinatura

6 uova
200 ml di aceto di vino rosso
150 ml di aceto di mele
1 cucchiaino di zucchero demerara
1 cucchiaino di sale marino
2 cucchiaini di semi di coriandolo
1 cucchiaino di semi di senape
10 bacche di pimento
1 grossa barbabietola precotta, pelata e affettata
2 foglie di alloro fresco
2 spicchi d'aglio pelati
½ cipolla rossa, pelata e tagliata a spicchi

Mettete le uova in una pentolino, copritele con acqua fredda e portate a bollire a fuoco medio. Abbassate il fuoco e lasciate sobbollire dolcemente per 10 minuti. Scolatele e immergetele in acqua fredda corrente per raffreddarle rapidamente, poi sbucciatele con cura.

Versate l'aceto in un padellino insieme a 200 ml d'acqua, zucchero, sale marino e spezie. Mettete il padellino sul fuoco (alto), portate a bollire e poi abbassate il fuoco e fate sobbollire per 5 minuti. Togliete dal fuoco e mettete da parte per 10 minuti, in modo da far sviluppare i sapori.

Disponete a strati le uova, le fette di barbabietola, le foglie di alloro, l'aglio e la cipolla in un barattolo di vetro da 1 litro. Coprite con l'aceto raffreddato e le spezie. Sigillate il barattolo e inclinatelo in modo che il liquido tocchi l'intera superficie delle uova. Mettetele in frigorifero e lasciatecele per almeno 3 giorni (e fino a 3 mesi) prima di mangiarle.



UOVA DI QUAGLIA CON ★ SALI AROMATIZZATI

I sali aromatizzati si possono conservare in barattoli sottovuoto fino a tre mesi e utilizzare per dare un tocco di sapore in più a carni grigliate, insalate, verdure arrosto e perfino popcorn.

 PORZIONI 3 sali

 PREPARAZIONE 40 minuti

12 uova di quaglia

Per il sale al sesamo

1 cucchiaio di semi di sesamo

1 cucchiaino di semi di finocchio

1 cucchiaino di semi di cumino

3 cucchiari di sale marino

Per il sale al limone e origano

la scorza di 1 grosso limone

4 cucchiari di sale marino

1½ cucchiaino di origano essiccato

Per il sale affumicato

1 cucchiaino di paprika affumicata

1 cucchiaino di peperoncino
di Cayenna

3 cucchiari di sale marino

Portate a ebollizione una grossa pentola d'acqua. Immergetevi delicatamente le uova e fate sobbollire per 3 minuti. Scolatele con una schiumarola e sciacquatele immediatamente sotto l'acqua corrente fresca, per raffreddarle.

Preparate un sale alla volta. Tostate il sesamo e i semi di finocchio e cumino in una piccola padella per un paio di minuti, finché non saranno fragranti. Mescolate il tutto col sale marino e frullate in un piccolo tritatutto (o macinate con pestello e mortaio) fino a ottenere una polvere fine.

Preriscaldate il forno a 200°C e foderate una teglia coi bordi alti con carta da forno. Miscelate sale e scorza di limone in una ciotola. Distribuite sulla teglia, mettete nel forno caldo e spegnete subito dopo, lasciandovi la teglia per 30 minuti. Toglietela dal forno e unite l'origano. Potete macinare il tutto per una consistenza più fine.

Mescolate paprika e peperoncino di Cayenna in un mortaio (o in un tritatutto) e aggiungetevi poi il sale.

Servite i tre sali in ciotole separate con le uova di quaglia da sbucciare e intingere.



UOVA IN CAMICIA & ★ RISO CONGEE

Questa è una ciotola che racchiude un fantastico comfort food. Il riso viene cotto fino a ottenere un porridge morbido e cremoso e le uova in camicia rendono il piatto ricco e gustoso.



PORZIONI 2



PREPARAZIONE 35 minuti

- 3 cipollotti
- 3 cm di radice di zenzero sbucciata
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaio di olio di arachidi
- 120 g di riso jasmine
- 80 ml di vino di riso Shaoxing
- 1 litro di brodo vegetale caldo
- 1½ cucchiaio di salsa di soia
- 1 cucchiaio di aceto di riso cinese
- 140 g di foglie di cavolo novello sminuzzate
- 2 uova
- sale e pepe macinato fresco
- Per servire**
- un pizzico di peperoncino in fiocchi
- una manciata di arachidi tostate e non salate, tritate grossolanamente
- una piccola manciata di foglie di coriandolo
- 1 lime tagliato a spicchi

Passate i cipollotti, lo zenzero e l'aglio in un robot da cucina fino a tritarli finemente (oppure tritateli a mano). Scaldate l'olio in una grossa padella, aggiungete il composto di zenzero e cipollotto e frigate per un paio di minuti a fuoco medio. Unite il riso, poi versatevi il vino di riso e lasciatelo ribollire per 1–2 minuti, finché non si sarà leggermente ridotto. Unite il brodo, la salsa di soia e l'aceto di riso e fate sobbollire per 25 minuti, mescolando di tanto in tanto. Passati 20 minuti, incorporate il cavolo per farlo appassire. Il riso dovrà essere molto morbido e il brodo denso come una zuppa. Assaggiate per verificare il condimento.

Nel frattempo, riempite una pentola con 5 cm di acqua e portate a bollore. Abbassate subito il fuoco. Rompete un uovo alla volta in una tazza e versatelo delicatamente nell'acqua, in punti diversi della pentola. Cuocete per 2 minuti e mezzo, o finché gli albumi non si saranno solidificati.

Dividete il congee tra due ciotole calde e completate con un uovo in camicia, un pizzico di peperoncino in fiocchi, le arachidi tostate e qualche foglia di coriandolo. Servite con spicchi di lime.



LEMON



CURD

Questa crema preparata in casa è un mondo a parte rispetto a quella che si compra nei negozi. Servitela coi pancake per conferire a questi ultimi un gusto intenso, spalmatela sul pane o su un toast o unitela alla panna montata per ottenere un dessert semplicissimo. Utilizzatela per portare un po' di sole in qualsiasi ricetta.



PORZIONI 2
barattoli da 370 g



PREPARAZIONE 15 minuti,
più raffreddamento

140 g di burro a cubetti
230 g di zucchero superfino scuro
scorza di 3 limoni non trattati e il
succo di 4 limoni (circa 180 ml)
4 uova grandi

Mettete burro, zucchero, scorza e succo di limone in una grossa ciotola resistente al calore su una pentola d'acqua che sobbolle appena (la ciotola non deve toccare l'acqua). Lasciate fondere dolcemente il burro.

Sbattete leggermente le uova, aggiungete il composto a base di limone e cuocete per 10–12 minuti, controllando con cura e mescolando di tanto in tanto finché non si addensa abbastanza da formare un velo sul retro di un cucchiaino di legno.

Togliete la crema dal fuoco e lasciatela raffreddare, mescolando di tanto in tanto. Quando si sarà raffreddata completamente, trasferitela in due barattoli sterilizzati e conservatela in frigorifero fino a 2 settimane.