

**DA ASSISTENTE
A CHEF IN
101 CONSIGLI**



Disclaimer legale

Sebbene sia stato fatto ogni tentativo per garantire che le informazioni qui presentate siano corrette, i contenuti qui riportati riflettono le opinioni dell'autore e sono destinati esclusivamente a scopi educativi e informativi. Tutti i collegamenti sono solo a scopo informativo e non sono garantiti per il contenuto, l'accuratezza o qualsiasi altro scopo implicito o esplicito.

L'autore non sarà in alcun caso ritenuto responsabile per eventuali perdite o altri danni, inclusi ma non limitati a danni speciali, incidentali, consequenziali o di altro tipo.

Capitoli:

1. Consigli generali di cucina
2. Salse e Condimenti
3. Carne e pollame
4. Barbecue
5. Frutta e verdura
6. Pasta, Riso e Patate
7. Cottura al forno



Capitolo 1: Consigli generali di cucina

- 1. Aggiungi un po' di scorza.** Quando una ricetta richiede la "scorza" di un agrume, si riferisce alla parte esterna colorata della buccia, non alla parte bianca interna, che è nota come midollo. La scorza contiene tutti gli oli aromatici di agrumi e fornisce un pizzico di sapore agrumato alla ricetta. Un metodo semplice per ottenere una scorza fine è strofinare il frutto contro i fori più piccoli di una grattugia.
- 2. Non aver paura di sperimentare.** I bravi cuochi non hanno mai paura di deviare da una ricetta e aggiungere il proprio stile. Ogni volta che fai una sostituzione o un'aggiunta assicurati di prendere nota della ricetta in modo da ricordare la prossima volta se ti è piaciuta la modifica o meno.
- 3. Burro salato vs burro non salato.** Il burro è disponibile sia con che senza sale. Il sale viene aggiunto per un sapore extra e per aiutarlo a preservarlo in modo che abbia una durata di conservazione più lunga. Il problema è che a volte il sale nel burro può essere più del necessario per una ricetta. La scelta del burro non salato ti dà un maggiore controllo su quanto sale contiene il tuo piatto. Se hai solo burro salato, la cosa migliore da fare è omettere circa $\frac{1}{4}$ cucchiaino di sale per $\frac{1}{2}$ tazza (un bastoncino) di burro utilizzato nella ricetta.

4. **Usa le tue forbici da cucina.** In questo momento probabilmente usi le tue forbici da cucina solo per aprire imballaggi e sacchi di latte. Ma la prossima volta che stai tagliando il grasso da un arrosto, aprendo pitas o tagliando il pollo a strisce, considera di usare le forbici! Gli chef li usano sempre per tagliare carni e altri prodotti alimentari. Probabilmente è meglio averne un paio che sono designate solo come forbici da cibo. E assicurati di pulirli molto bene dopo ogni utilizzo perché hanno fessure in cui i batteri possono nascondersi.
5. **Mantieni le tue ricette organizzate.** Niente è più frustrante quando sei pronto per iniziare a cucinare e non riuscire a trovare la tua ricetta. Mantieni le cose organizzate trovando un sistema per archiviare le tue ricette che puoi tenere a portata di mano in cucina. Un'ottima opzione è acquistare uno di quegli album fotografici in cui si stacca un foglio di plastica e sotto c'è una superficie appiccicosa. Questo rende le ricette facili da trovare e in qualsiasi momento puoi rimuoverle o sostituirle!
6. **Impedisci agli alimenti di attaccarsi alla padella.** Per evitare che il cibo si attacchi al fondo delle pentole, cerca di evitare di mettere mai cibi freddi in una padella calda. Inoltre, non mettere il cibo in una padella non perfettamente pulita, altrimenti l'accumulo risultante potrebbe bruciare il cibo.

7. **Impedisci all'acqua di traboccare.** Per evitare che le pentole trabocchino durante la cottura, aggiungere uno strato sottile di burro attorno al bordo della padella. Funziona bene per riso, pasta e patate.
8. **Evita di trasudare gli albumi.** Le tue uova trasudano parte dell'albume quando le fai bollire? Questo perché ogni uovo contiene una sacca d'aria all'estremità più grande e arrotondata. Quando viene posta in acqua bollente, la sacca d'aria si espande e crea una pressione atmosferica più elevata all'interno dell'uovo rispetto all'acqua. Il fragile guscio si rompe a causa della pressione accumulata. Evita questo problema in futuro rimuovendo le uova dal frigorifero e perforando l'estremità più grande con uno spillo. Questo darà all'aria un buco attraverso il quale scappare!
9. **Taglia perfettamente pane e dolci ogni volta.** Può sembrare strano, ma il filo interdentale può essere usato per affettare pane e torte per una fetta perfetta ogni volta. Questo è anche il modo più semplice per tagliare a metà una torta a strati in modo da poter aggiungere un ripieno. Per risultati perfetti congelare la torta prima di tagliarla.
10. **Ottieni più succo dagli agrumi.** Quando una ricetta richiede il succo di limoni, lime o arance, assicurati di ottenere fino all'ultima goccia rotolando prima la frutta sotto il palmo della mano

su una superficie dura. Premi più forte che puoi mentre rotoli. Quindi affettalo semplicemente a metà e strizzalo. Scoprirai che otterrai molto più succo per aggiungere molto sapore al tuo piatto.

11. **Sbucciare facilmente l'aglio.** Sbucciare l'aglio può essere frustrante a meno che tu non conosca questo piccolo consiglio che usano i professionisti. Stendete uno spicchio su una superficie dura e poi premetelo bene con il lato piatto di un grosso coltello. Una volta che hai premuto abbastanza forte, sentirai un "pop" che ti dice che la buccia si è separata. Anche con questo trucco le tue dita puzzeranno senza dubbio di aglio. Sbarazzati di quell'odore lavandoli bene con il sale.
12. **Ripara le uova incrinatae.** Se hai un uovo che si rompe durante l'ebollizione, aggiungi un tappo di aceto all'acqua e osserva come il guscio d'uovo si sigilla. Sfortunatamente, però, se i bianchi hanno iniziato a trasudare questo trucco non funzionerà.
13. **Assicurati che l'olio sia caldo prima di friggere i cibi.** Anche se non sono l'opzione più salutare, i cibi fritti hanno sicuramente un buon sapore. La chiave per una frittura perfetta è scaldare l'olio prima di metterci il cibo. (Non così caldo da far fumare, però, attenzione!) Se non si scalda l'olio, il cibo assorbirà troppo olio e sapore untuoso. Per verificare se l'olio è abbastanza caldo per friggere, aggiungi una goccia d'acqua o anche un pezzettino

di ciò che stai cucinando. Se bolle rapidamente, allora sai che è pronto.

14. **Otteni la giusta temperatura per la frittura.** Il tuo olio sembra avere sempre la temperatura sbagliata? Un modo semplice per scoprire se il tuo olio è abbastanza caldo è usare un cubetto di pane. Se il pane si rosola in un minuto, l'olio è compreso tra 350 e 365 gradi, 40 secondi – 365 e 382 gradi, 20 secondi – 382 e 390 gradi. Oppure, se ne hai uno, puoi usare un termometro. Assicurati solo che sia un termometro in metallo progettato per le friggitrice.
15. **Un sostituto per le uova .** Hai bisogno di un uovo per una ricetta ma sei fuori ? Puoi sostituire due cucchiaini di vera maionese con un uovo grande in qualsiasi ricetta. Assicurati di non usare il condimento per insalata montato, a meno che tu non voglia il sale extra che contiene.
16. **Utilizzi interessanti per le mele.** Potresti aver sentito prima che è meglio tenere le mele conservate separatamente da altri frutti e verdure perché emettono gas che accelerano la maturazione. Bene , quegli stessi gas sono effettivamente utili per alcune cose. Uno spicchio di mela nel sacchetto ammorbidirà lo zucchero di canna a grumi durante la notte. Eviterà anche che le tue patate germoglino.
17. **Eliminate il grasso dalle zuppe .**
Rimuovere il grasso dalle zuppe fatte in casa

lanciando in quattro cubetti di ghiaccio. Il grasso si rapprenderà attorno al ghiaccio, che potrà poi essere rimosso. Questo raffredderà la zuppa, quindi potrebbe essere necessario riscaldarla dopo aver completato il processo.

18. **Servi un punch perfetto.** Quando si serve il punch , di solito viene lasciato su un tavolo da buffet affinché tutti possano servirsi da soli. Quindi è importante tenerlo freddo. Tuttavia, invece del ghiaccio, che diluirà il punch, congela prima parte del punch stesso e usalo.
19. **Impedisci che i panini preconfezionati diventino mollicci.** Per evitare che i panini all'ora di pranzo diventino mollicci, spalmate entrambi i pezzi di pane sui bordi con burro, senape o maionese. Quindi avvolgere il panino in carta oleata o pellicola trasparente. Oppure è possibile, assemblare il panino poco prima di mangiare. Basta imballare il pane e il ripieno separatamente.
20. **Marinare sempre gli alimenti in un piatto di vetro o ceramica.** La maggior parte delle marinade contiene un ingrediente acido come succo di limone, aceto o vino che può reagire con il metallo e causare odori sgradevoli nel cibo. Per risparmiare sulla pulizia, prova a marinare il pesce o la carne in un grande sacchetto di plastica con chiusura a zip. Appoggia la busta su un piatto o in una ciotola poco profonda e mettila in frigorifero,

girandola di tanto in tanto per distribuire la marinata.

21. **Riduci gli schizzi di grasso.** Poche cose sono più disordinate di schizzi di grasso. E se viene a contatto con la pelle può essere doloroso. Ridurre gli schizzi di grasso cospargendo di sale il grasso caldo prima di aggiungere il cibo da friggere. Se questo non è del tutto efficace, puoi acquistare dei paraspruzzi di grasso nei negozi di cucine.
22. **Grattugiare facilmente il formaggio.** Rendi il formaggio da grattugiare un gioco da ragazzi gettando il formaggio nel congelatore per un'ora prima di grattugiarlo. Questo renderà il formaggio abbastanza duro da poterlo grattugiare senza comprometterne il gusto o la consistenza.

Capitolo II: Salse e condimenti

23. **Prepara un sugo perfetto per il tacchino.**
Cerchi il sugo perfetto da avere con il tuo tacchino in vacanza? Un ottimo consiglio dai professionisti è usare il tè! Fate bollire una pentola capiente d'acqua e quando mettete il tacchino in forno aggiungete due bustine di pekoe all'arancia. Lasciare in infusione il tè sul fuoco fino a quando il tacchino non è cotto, quindi aggiungerlo ai succhi nella padella. Addensare con un impasto di farina e acqua o amido di mais.
24. **Tieni il brodo di pollo a portata di mano.**
Il brodo di pollo non è solo un modo semplice per insaporire le salse, ma può anche essere usato per aggiungere umidità al ripieno secco. E la varietà non salata può essere utilizzata per domare il sugo troppo salato senza diluire il sapore.
25. **Una gustosa alternativa alla panna acida.** Hai finito la panna acida o stai cercando qualcosa di diverso? Considera una crème fraiche veloce, che può essere preparata con una tazza di latticello e tre tazze di panna. Mescolali insieme e lasciali riposare sul bancone per circa tre giorni. Quindi conservarlo in frigorifero per un massimo di due settimane.

26. **Ridurre il potere di aglio e cipolle.** A volte non vuoi un forte sapore di aglio o cipolla. Ottieni un sapore più delicato saltandoli nel burro o nell'olio d'oliva per qualche minuto prima di aggiungerli ad altri cibi. Questo rilascerà la loro naturale dolcezza e darà un sapore meraviglioso.
27. **Un modo semplice per sbucciare la radice di zenzero.** Per sbucciare facilmente la radice di zenzero, mettila in congelatore per un'ora prima dell'uso e poi rimuovi la pelle con un coltello affilato. Oppure, prova a usare il bordo di un cucchiaio per sbucciare la radice di zenzero a temperatura ambiente.
28. **Usa le cipolle caramellate per aggiungere sapore.** Le cipolle caramellate sono un modo delizioso per insaporire purè di patate, verdure, zuppe e salse. Per fortuna si possono preparare in anticipo e conservare in frigorifero in modo che siano disponibili quando ne avete bisogno. Per farlo, tritare finemente le cipolle e aggiungerle al burro fuso o alla margarina. Cuocere a fuoco molto basso fino a quando le cipolle non saranno marroni. Assicurati che ci sia sempre molto burro o le cipolle diventeranno croccanti. Una volta caramellate, trasferitele in un contenitore di plastica mentre il burro è ancora liquido e conservatele in frigorifero. Una volta solidificato è facile prenderne un cucchiaio ogni volta che ne avete bisogno!

29. **Ripara le salse grumose.** La tua salsa è troppo grumosa? Togliete immediatamente dal fuoco e mettete nel robot da cucina per appianare i grumi e amalgamare i sapori. Se necessario aggiungete dell'acqua calda per facilitare la rimozione dei grumi. Quindi riscaldare al bisogno e servire!
30. **Usando la salsa di pomodoro preconfezionata.** La salsa di pomodoro acquistata in negozio è un'alternativa facile a prepararla in casa. Ma a volte è troppo acido o troppo salato per il piatto in cui lo stai usando. Un ottimo consiglio per ridurre l'acidità della salsa di pomodoro è aggiungere circa un ottavo di tazza di zucchero. Per ridurre la salsedine, aggiungere un po' di panna.
31. **Usa il vino per aggiungere un sapore unico ai piatti.** Il vino è un altro modo per insaporire i tuoi piatti, proprio come le erbe e le spezie. Non ci sono davvero regole se non quelle dettate dal proprio gusto. In genere, il tipo di vino da usare in un piatto è il tipo che ti piacerebbe di più bere con esso. I vini bianchi sono solitamente serviti con pesce e carni bianche, i vini rossi con carni scure. Non preoccuparti del piatto finito contenente alcol; il vino perde il suo alcol quando viene fatto sobbollire abbastanza a lungo in modo che non rimanga traccia di alcol. Un modo semplice per creare una salsa è sfumare la padella con il vino. Se necessario, addensate con un po' di maizena.

32. Prepara i tuoi condimenti per l'insalata.

I condimenti per insalata acquistati in negozio sono carichi di calorie e conservanti extra. E una volta aperti, spesso vanno a male molto prima che si esauriscano. Un'ottima alternativa è preparare i propri condimenti. Per una gustosa vinaigrette, mescolare $\frac{3}{4}$ tazza di olio con $\frac{1}{4}$ tazza di aceto e condire con sale, pepe e anche un po' di Dijonsenape. Per altre varianti prova ad aggiungere miele, aceto balsamico, succo d'arancia, sciroppo d'acero, aglio o succo di lime. Con un po' di sperimentazione rimarrai sorpreso da quanti ottimi gusti riuscirai a creare!

33. Brodo, Brodo, Brodo e Consommé. Nelle ricette che richiedono brodo di pollo o di manzo, puoi utilizzare brodo fatto in casa o in scatola preparato con cubetti acquistati o basi in polvere. (Assicurati di guardare la quantità di sale che aggiungi in seguito alla tua ricetta perché alcuni cubetti e basi in polvere sono molto salati). Brodo, brodo e brodo sono fondamentalmente gli stessi: il liquido limpido prodotto quando carne, ossa e verdure vengono bollite a fuoco lento in acqua per estrarre il sapore e quindi filtrate. Il brodo può essere preparato con carne, pollame, pesce o verdure. Il consommé è più forte del brodo; è brodo arricchito con più carne e verdure e poi concentrato e chiarificato. Ora sai!

34. **Addensare velocemente e facilmente il sugo.** Una volta che l'arrosto o il tacchino sono cotti, c'è sempre il compito di preparare il sugo e aspettare che si addensi. Fortunatamente, c'è un modo più veloce! Addensate il sugo aggiungendo un cucchiaino di purè di patate istantaneo. Inizia da lì e aggiungi altro se necessario fino a ottenere la giusta consistenza.
35. **Erbe secche contro quelle fresche.** Le erbe fresche sono le migliori per insaporire, ma se non sono disponibili, usane circa un terzo in più essiccate. Se una ricetta non specifica fresco o essiccato, puoi presumere che significhi essiccato, poiché le erbe essiccate sono molto più comunemente utilizzate. Qualunque erba tu scelga, se non sei sicuro della quantità, inizia con poco, assaggia spesso e aggiungine ancora durante la cottura. E per assicurarti di utilizzare erbe essiccate con la massima quantità di sapore, sostituiscile ogni tre mesi.
36. **Aggiungere l'aglio a oli e aceti.** Oli e aceti che sono stati aromatizzati con aglio forniscono un modo semplice e veloce per aggiungere un po' di punch a condimenti per insalate, patatine fritte e carni. Una volta preparate si conservano all'infinito e si possono afferrare ogni volta che si vuole per aggiungere un po' di sapore. Per prepararli in casa è sufficiente sbucciare gli spicchi d'aglio e tagliarli in tre. Mettili sul fondo dello shaker per aceto o olio e

lasciali riposare per alcune settimane prima di usarli.

37. Usa le marinade per aggiungere sapore.

Una buona marinata agghjungerà molto sapore e succhi in più a carni e verdure. Attenzione però a non marinare più a lungo di quanto richiesto dalla ricetta. Alcuni cibi, in particolare i frutti di mare, si rompono se marinati in ingredienti acidi come aceto, vino o succhi di agrumi. Il risultato può essere un pasticcio molliccio che nessuno vuole mangiare!

38. Prepara un sugo più denso. Per un sugo più denso, mescolare un po' di burro e farina in una padella e cuocere fino a ottenere un composto liscio e denso. Aggiungilo al tuo sugo caldo per una consistenza densa e ricca.

Capitolo III: Carne e pollame

39. **Scegli tagli perfetti di carne rossa.** La carne rossa come manzo, maiale e agnello dovrebbe avere una superficie umida e rossa senza segni di essiccazione o pellicola superficiale. Il grasso deve essere di un colore bianco crema e non deve essere asciutto. Cerca una carne uniforme, ben tagliata, priva di tendini e grasso in eccesso. Per conservare la carne, è meglio avvolgerla senza stringere su un piatto e metterla nella parte più fredda del frigorifero in modo che l'aria possa circolare intorno ad essa. La carne rossa deve essere cotta o congelata entro 2-3 giorni o acquistarla.
40. **Conservare la panatura sulle carni.** Se una ricetta prevede di ricoprire la carne con del pangrattato, refrigerare le porzioni impanate per un'ora o anche tutta la notte prima della cottura. Questo aiuterà l'impanatura ad aggrapparsi quando cuoci la carne invece di attaccarsi al fondo della padella! Le carni impanate possono anche essere congelate e saltate in padella senza scongelare. Assicurati di aumentare leggermente il tempo di cottura.
41. **Carne congelata.** Quando si congela la carne rossa o il pollame, avvolgerlo molto strettamente o sigillarlo in un sacchetto di plastica per evitare il deterioramento dell'aria o la bruciatura del congelatore. Assicurati di non impilare i pezzi uno

sopra l'altro, ma metti la carne il più piatta possibile in modo che si congeli rapidamente, il che assicurerà che la sua consistenza non si rovini. La carne deve essere completamente scongelata in frigorifero prima della cottura. Non scongelare mai il pollame a temperatura ambiente o rischi la contaminazione da salmonella.

42. **Evita che il polpettone si attacchi alla padella.** Stanchi del polpettone che si attacca alla padella? Mescolare una fetta di pancetta cruda prima di aggiungere la carne nella padella e dire addio all'attaccatura. Potrebbe non essere l'alternativa più salutare ma funziona (e ha un ottimo sapore)!

43. **Prepara un arrosto con lo spremiagrumi.** Per mantenere tutti i succhi naturali all'interno dell'arrosto, rosolarlo su tutti i lati in una padella calda con un po' di olio vegetale prima di metterlo nella teglia. Bastano pochi secondi per lato perché non si tratta di cuocere la carne ma di indurire l'esterno in modo che i succhi non fuoriescano durante la cottura. Quindi assicurati di utilizzare una torrefazione poco profonda per trattenere più umidità. Scoprire la carne a metà cottura per evitare che appaia al vapore e per far rosolare la parte superiore dell'arrosto.

44. **Prepara degli hamburger più gustosi.** Gli hamburger fatti in casa sono facili da preparare e

hanno un sapore molto migliore rispetto alla varietà acquistata in negozio. Farli con carne macinata media, un uovo e briciole di pane o cracker schiacciati. Condisci con i tuoi condimenti preferiti o aggiungi salsa barbecue per un sapore affumicato. Per hamburger più succosi, aggiungi un ottavo di tazza di acqua ghiacciata al tuo manzo o tacchino prima di formare le polpette.

45. **Scegli il pollame perfetto.** Quando si sceglie il pollame, la pelle dovrebbe essere di un colore cremoso chiaro e dovrebbe essere umida. Dovrebbe anche essere ininterrotto senza macchie scure. Il pollame fresco deve essere conservato in frigorifero ben coperto su un piatto per un massimo di 2 giorni.

46. **Otteni un pollo fritto più croccante.** Per un pollo fritto più croccante, aggiungi un cucchiaino di lievito in polvere alla miscela di rivestimento, quindi ricopri e friggi come faresti normalmente. Ricordarsi di assicurarsi che l'olio sia molto caldo prima di aggiungere il pollo per evitare un gusto untuoso prepotente.

47. **Non salare la carne prima della cottura.** Uno dei più grandi passi falsi quando si tratta di cucinare la carne è salarla prima della cottura. Quello che fa effettivamente il sale è estrarre i succhi e impedire la doratura della carne. Salate invece una volta che la carne è già a metà cottura. Poi assaggiatela quando è pronta e se serve altro

sale potete aggiungerla. Il risultato è una carne succosa e gustosa che non contiene più sale del necessario!

48. **Cucinare il pollame.** Nonostante quello che potresti aver sentito, il pollame non ha bisogno di essere lavato prima della cottura. Puliscilo con un panno umido se necessario. Se è stato congelato, pulirlo con carta assorbente per rimuovere l'umidità in eccesso. Assicurati sempre che il pollame sia ben cotto. Per verificarne la prontezza, fora la carne nella parte più spessa con una forchetta. Se i succhi sono chiari, allora è cotto.
49. **Cucinare il pesce.** Per ridurre al minimo la perdita di umidità durante la grigliatura, la cottura al forno o il soffritto di pesce, è importante utilizzare un fuoco relativamente alto e cuocere il pesce per un breve periodo. Quando cuoci il pesce più a lungo del necessario, i succhi e i sapori si perdono, lasciando il pesce asciutto e gommoso. Inoltre, il pesce troppo cotto tende a sfaldarsi.
50. **Arrosto di carne perfettamente.** Per arrosti teneri e succosi, sostituisci l'acqua con vino, tè o birra nelle tue ricette preferite. Questi liquidi aiutano a intenerire la carne più della semplice acqua e aggiungono un sapore ricco a qualsiasi cosa tu stia cucinando. Vai avanti e provalo, rimarrai sorpreso dalla differenza che fa.

51. **Prepara un polpettone perfetto.** Se non vuoi che il tuo polpettone si impregni di grasso e acqua mentre cuoce, investi in una delle nuove padelle per polpettone con una griglia incorporata. I fori sul fondo della griglia consentono ai succhi di defluire dalla carne. Il risultato è sempre un polpettone perfetto!
52. **Il diverso contenuto di grassi nella carne macinata.** Nella maggior parte dei casi, la carne macinata normale è un acquisto migliore rispetto a quella media o magra. E alcuni cibi, come gli hamburger, sono più teneri e gustosi se preparati con carne macinata normale a causa del contenuto extra di grassi. Qualsiasi grasso in eccesso può essere facilmente drenato. Quindi, a meno che non sia in vendita carne macinata media o non più del 7% più costosa della carne macinata normale, non è un buon acquisto.
53. **Cuocere rapidamente il pollo per le ricette che richiedono pollo precotto.** Un metodo semplice per preparare il pollo per le ricette che richiedono il pollo precotto è quello di "cuocerlo in camicia". Si tratta di far sobbollire lentamente nel liquido. Può essere acqua, brodo, succo di frutta, vino o una combinazione di questi. Cuocere il pollo in camicia finché non sarà tenero, circa 15-20 minuti, quindi tritarlo o affettarlo come indicato nella ricetta.

Capitolo IV: Barbecue

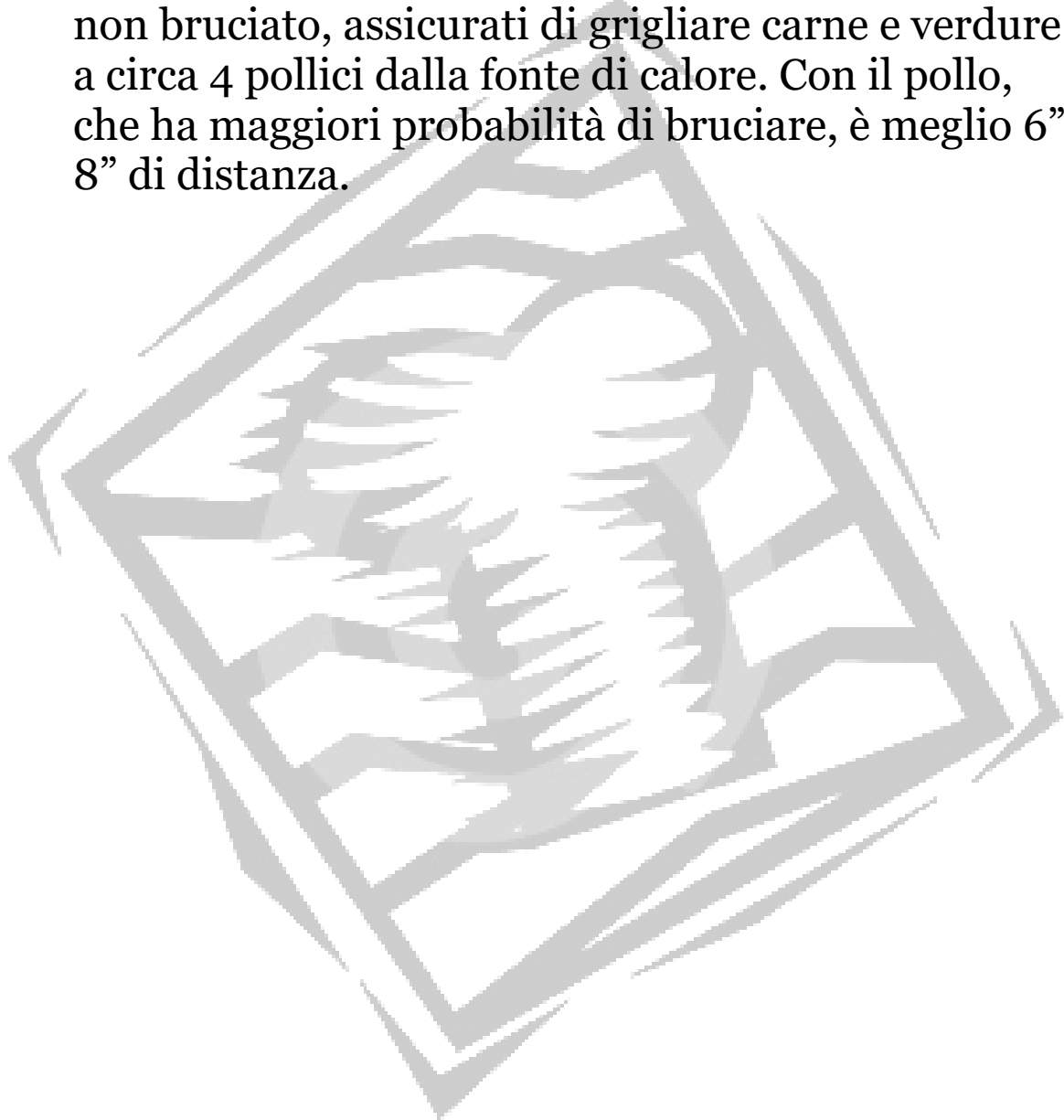
54. **Barbecue la bistecca perfetta ogni volta.**

Hai mai avuto difficoltà a sapere se una bistecca è cotta correttamente? Invece di infilzarlo con una forchetta o tagliarlo (entrambi i quali lasciano fuoriuscire i succhi), impara a dirlo toccando l'esterno. Per un esempio di come si sente una bistecca nelle diverse fasi della cottura, non guardare oltre la tua stessa mano. Tocca il pollice con l'indice e poi senti la parte carnosa della mano sotto il pollice. Ecco come si sentirà una bistecca di media cottura. Il tuo dito medio toccato al pollice mostra che sei medio. L'anulare al pollice è medio bene. E infine il mignolo al pollice è ben fatto.

55. **Preparare correttamente la griglia per barbecue.** Per un barbecue migliore, spennella la griglia calda con un sottile strato di olio prima della cottura o foderla con uno strato di carta stagnola ricoperto di spray da cucina. Ciò assicurerà che la carne non si attacchi e debba essere strappata dalla griglia.

56. **Non usare mai una forchetta quando si griglia.** Quando si bucherella la carne con una forchetta si fa defluire i succhi naturali. Di conseguenza, la tua carne diventa secca e dura. Usa invece le pinze o gli strumenti per grigliare per girare e capovolgere la carne mantenendo i succhi bloccati.

57. **Metti il cibo nel posto giusto sulla griglia.** I barbecue emettono calore in un modo molto diverso rispetto ai fornelli o al forno. Per assicurarti che il tuo cibo sia cotto correttamente e non bruciato, assicurati di grigliare carne e verdure a circa 4 pollici dalla fonte di calore. Con il pollo, che ha maggiori probabilità di bruciare, è meglio 6"-8" di distanza.



Capitolo V: Frutta e verdura

58. **Pannocchia di mais facile e veloce.** Il modo più semplice per cucinare una pannocchia di mais perfetta è mettere una spiga nel microonde per tre minuti. Quindi eliminate la buccia, aggiungete un po' di sale e burro e buon appetito.
59. **Sbollentare le verdure.** Sbollentare le verdure significa farle bollire per cinque o sei minuti prima di utilizzarle in una ricetta. Ciò è particolarmente utile per le verdure più dure come carote, broccoli e cavolfiori che richiedono più tempo per la cottura. Altrimenti ti ritroverai con verdure troppo croccanti.
60. **Rimpolpa le verdure flosce.** Dai una seconda possibilità alle verdure flosce immergendole in acqua ghiacciata per renderle croccanti dopo una prolungata refrigerazione. Questa è un'ottima tecnica per lattuga e sedano, che sembrano afflosciarsi più velocemente. Questo trucco funziona anche per le erbe molli.
61. **Verdure saltate in padella.** Le verdure saltate in padella sono un contorno facile e veloce. Oppure servili su spaghetti o riso per un pasto delizioso. Il segreto per saltare in padella è avere la padella o il wok molto caldi e le verdure tagliate a pezzi di dimensioni simili in modo che cuociano uniformemente. Ottime scelte sono peperoni,

funghi, cipolle, carote, taccole e fagioli. Evita le verdure amidacee come patate e patate dolci. Le verdure saltate in padella dovrebbero essere aromatizzate verso la fine del tempo di cottura per ottenere i migliori risultati.

62. **Impedisci alle verdure bianche di ingiallire.** Quando si cuociono le verdure bianche, utilizzare una pentola di colore chiaro e aggiungere un pizzico di zucchero per mantenere il colore bianco ed evitare che ingialliscano.
63. **Misura correttamente frutta e verdura per le ricette.** Quando usi una ricetta che ti chiede di includere una quantità specifica di frutta o verdura, a volte può essere fonte di confusione sapere quanto significano. La regola generale è che se la ricetta dice "1 tazza di carote a dadini", prima le si taglia a dadini e poi si misura 1 tazza. Se richiede "1 carota, tagliata a dadini", allora vuole che tu tagli una carota a dadini. La maggior parte delle ricette è piuttosto clemente; quindi non stressarti troppo per ottenere l'importo perfetto.
64. **Verdure arrosto.** Ci sono molte verdure che possono essere carote, patate, cipolle, peperoni e zucche. Per ottenere i migliori risultati, ungere le verdure in modo uniforme nell'olio e aggiungere i condimenti prima di metterle in una padella antiaderente. Un ottimo modo per assicurarti che non si attacchino (e per facilitare la pulizia) è foderare la padella con carta da forno. Assicurarsi

che le verdure siano distribuite uniformemente e non sovrapposte.

65. **Fate maturare i pomodori durante la notte.** Mettere i pomodori verdi in un sacchetto di carta marrone con una banana troppo matura può farli maturare rapidamente. Al mattino i tuoi pomodori verdi saranno rossi e pronti da mangiare!
66. **Verdure a vapore perfettamente ogni volta.** La cottura a vapore è un modo semplice per cuocere le verdure ed è un ottimo modo per conservare le loro vitamine idrosolubili. Quasi tutte le verdure possono essere cotte al vapore tranne quelle amidacee come le patate. Quando si cuociono a vapore, assicurarsi che le verdure siano tagliate a pezzi di dimensioni uguali in modo che cuociano uniformemente. Per cuocerli a vapore, metterli in una vaporiera di bambù o di metallo, mettere il coperchio sulla vaporiera e metterlo su una casseruola di acqua bollente. Cuocere sempre a vapore le verdure con il calore più alto possibile per evitare che si inzuppano e farle cuocere più velocemente.
67. **Rendi le cipolle saltate ancora più dolci.** Per cipolle saltate più gustose, aggiungere qualche goccia di miele nella padella dopo aver scaldato l'olio o il burro e prima di aggiungere le cipolle. Oppure, se non hai del miele, aggiungi un po' di zucchero sopra le cipolle una volta che iniziano ad ammorbidirsi. Questo è particolarmente gustoso se

utilizzerai le cipolle su una pizza, una bistecca o un hamburger.

68. Sbucciate facilmente pesche e pomodori.

Ogni volta che devi sbucciare pesche o pomodori, il modo più semplice è immergerli prima in acqua bollente per 30 secondi. Quindi utilizzare un coltello da cucina affilato per rimuovere la buccia.

69. Prepara deliziose insalate.

Se hai sempre usato la lattuga iceberg solo per fare insalate, ora è il momento di espanderti e provare qualcosa di nuovo. Le lattughe a foglia rossa e verde sono un'alternativa eccellente e più sana. Per preparare l'insalata perfetta, assicurati di procurarti una centrifuga per insalata economica. Niente è più appetitoso delle foglie di lattuga mollicce. E l'acqua in più diluirà il sapore del tuo condimento.

70. Verdure a vapore senza vaporiera.

Non hai un piroscrafo? Crea abbastanza palline di alluminio per coprire il fondo della padella e riempi d'acqua fino a metà dell'altezza delle palline di alluminio. Fate bollire l'acqua e, una volta che bolle, aggiungete quello che state cucinando. Aspettati che sia finito in circa 10-15 minuti.

71. Usa purea di verdure.

Le verdure passate sono un ottimo addensante per salse e stufati. Prendi in considerazione la possibilità di frullare gli avanzi e congelarli in piccoli sacchetti di plastica.

Assicurati solo di riscaldare bene prima di aggiungerlo a una salsa calda.

72. **Peperoni rossi arrostiti.** Lavate e mettete i peperoni rossi interi sulla griglia del barbecue. Grigliarli su ALTO per carbonizzare la pelle tutt'intorno. Questo richiede 15-20 minuti. Saprai che hanno finito quando la loro pelle è nera e si stacca dalla carne in alcuni punti. Poi fateli raffreddare in un sacchetto di carta per ammorbidire la pelle annerita. Basta sbucciarli e togliere i semi. I peperoni rossi arrostiti sono un ottimo condimento per pizze, hamburger e quesadillas o sono buonissimi da soli!

Capitolo VI: Pasta, riso e patate

73. **Cottura della pasta fresca.** La pasta fresca ha bisogno di meno acqua della pasta secca. Per cuocere la pasta fresca, tenete pronta una pentola capiente con acqua a bollore veloce. Assicurati di avere abbastanza acqua bollente per cuocere la pasta. Aggiungiti un po' d'olio all'acqua, in modo che la pasta non si attacchi. Aggiungere la pasta nella padella, assicurarsi che l'acqua rimanga in ebollizione e mescolare lentamente per 10 secondi per separare la pasta. Lessate la pasta per 2-4 minuti a seconda del tipo che state utilizzando.
74. **Districare gli spaghetti prima di servire.** Se hai lasciato raffreddare gli spaghetti troppo a lungo e si sono aggrovigliati, gettali nuovamente nell'acqua calda e mescola con un cucchiaio grande. Quindi scolare e sciacquare subito la pasta in acqua fredda. Puoi aggiungere dell'olio d'oliva se lo desideri, ma non è una necessità.
75. **Pasta al dente.** Al dente significa “al dente”. Quando sarà cotta, la pasta dovrà risultare morbida ma ancora soda al momento del morso. Il modo più semplice per capire se la pasta è al dente è toglierne un pezzo dalla casseruola e provarlo tra i denti. La pasta dovrebbe avere una consistenza quando la

mordi, ma non dovrebbe essere asciutta e dura nel mezzo.

76. **Cottura della pasta secca.** L'errore più comune quando si cucina la pasta secca è non avere abbastanza acqua bollente. Tieni pronta una pentola capiente piena di acqua bollente. Aggiungere un filo d'olio e la pasta nella padella e mescolare per 20 secondi per separare la pasta. Far bollire per 10-14 minuti a seconda della forma della pasta e della farina utilizzata. Scolalo e mangialo subito senza olio o burro extra se lo avrai caldo. Per la pasta fredda sciacquatela sotto acqua tiepida e poi fredda.
77. **Pasta sempre cotta alla perfezione.** Per una pasta perfetta, non lessate le tagliatelle! Invece, fate bollire l'acqua e poi spegnete il fuoco e aggiungete la pasta. Coprire e mescolare la pasta ogni cinque minuti per venti minuti. La vostra pasta non scuocerà mai e sarà sempre perfetta.
78. **Prepara un riso più soffice.** Per un riso più soffice, aggiungi un cucchiaino di succo di limone all'acqua prima di aggiungere il riso. Non cambierà il sapore ma riempirà i chicchi per darti un riso perfetto.
79. **Aggiungi sapore al riso.** Invece di usare acqua naturale per far bollire il riso, prova il brodo di pollo, il brodo di manzo o anche il succo di pomodoro. Servitelo così com'è o aggiungete ancora più sapore facendo soffriggere alcune verdure in

olio d'oliva e aglio e aggiungendole per un contorno delizioso e salutare.

80. Ridurre la viscosità di pasta e riso.

L'amido di pasta e riso spesso fa sì che si attacchino. Evita questo aggiungendo una spruzzata di aceto durante la bollitura. Il risultato sarà pasta e riso sempre perfetti, senza stick.

81. Prepara le patate al forno più soffici.

Inizia scegliendo una patata con un alto contenuto di amido. Russets e Idahossono entrambe buone scelte. Prima di infornare le patate, bucherellatele più volte con un coltello per far fuoriuscire il vapore durante la cottura. Non avvolgere mai le patate, poiché le fa cuocere a vapore invece di cuocere. Quando servi le patate al forno, taglia una fessura nella parte superiore e strizza i lati della patata prima di aggiungere il condimento.

82. Ammorbidire la pelle delle patate al forno. Ti piace mangiare la buccia insieme alle tue patate al forno? Rendila morbida e deliziosa strofinando l'esterno delle tue patate con un po' di olio vegetale prima di metterle in un forno caldo. Aggiungete un po' di burro e panna acida – anche del formaggio grattugiato se vi piace – e avrete un contorno perfetto!

83. Prepara un purè di patate perfetto. Che ti piacciono da sole, affogate nel burro o affogate nel sugo, le purè di patate sono un ottimo

accompagnamento per molti pasti diversi. Per farli come fanno i professionisti, inizia mettendo diversi spicchi d'aglio interi nell'acqua con le patate bollenti. L'aglio cuocerà e una volta schiacciate le patate darà loro un sapore meraviglioso. Mentre si schiaccia, aggiungere il latticello, la crema di formaggio, la panna acida, il burro o una combinazione di questi. Sperimenta per trovare il gusto che più ti piace!

84. **Cuocere le patate in un lampo.** Hai bisogno di loro velocemente? Puoi cuocere le patate al microonde ma sono sempre più belle al forno. Per cuocerle velocemente, tagliate le patate a metà nel senso della lunghezza e cuocetele con la parte piatta rivolta verso il basso. Assicurati di ungere la teglia e mettili semplicemente in un forno a 375 gradi per circa mezz'ora.

Capitolo VII: Cottura al forno

85. **Impedisci alla cheesecake di rompersi.**

Le cheesecake spesso si rompono in superficie perché perdono umidità durante la cottura. Se stai aggiungendo un topping non importa, ma se stai servendo la torta senza niente in cima è bello che abbia un aspetto perfetto. Evita di screpolarsi mettendo un piattino d'acqua sulla griglia accanto alla torta durante la cottura. Questo lo manterrà umido e senza crepe!

86. **Assicurati che il tuo lievito sia fresco.** Il lievito è un organismo vivente. E affinché funzioni, deve essere vivo quando lo usi. Per verificare se il lievito è attivo, uniscilo alla quantità di acqua tiepida richiesta nella ricetta. Quindi aggiungere una piccola quantità di zucchero (1/8 di cucchiaino è tutto ciò che serve). Lo zucchero funge da alimento per il lievito e se è vivo comincerà a bollire entro circa 10 minuti. Se non c'è gorgogliamento, allora sai che il lievito non va bene.

87. **La chiave per un'ottima pasticceria sono gli ingredienti freddi.** Fare la tua pasticceria a volte può essere una sfida. Ma una volta che lo padroneggi, ti divertirai ad averlo come parte del tuo repertorio di pasticceria. Per ottenere una pasta davvero favolosa, la chiave è assicurarsi che **ALL**gli ingredienti siano freddi prima di mescolarli

insieme, compresa la farina! Quindi, una volta formato l'impasto, metterlo in frigorifero per almeno 30 minuti per facilitare la stesura.

88. Aggiungi qualcosa in più alle tue torte. La maggior parte delle ricette per torte richiedono la stessa semplice crostata. Noioso! Crea invece la tua variazione aggiungendo spezie all'impasto come cannella, noce moscata o persino zenzero. Un'altra ottima idea è quella di aggiungere le arachidi o anche le briciole di biscotti sopra la crosta inferiore prima di aggiungere il ripieno. Assicurati di schiacciarli leggermente in modo che rimangano parte della crosta.

89. Fai una crosta di torta più friabile. Aggiungi un cucchiaino di aceto molto freddo al posto di un cucchiaino di acqua ghiacciata per ottenere una crosta più friabile. Assicurati che sia molto freddo però. Questo aiuta il grasso a raffreddare e impedisce che rilasci il suo contenuto di acqua e inumidisca la farina. Quando ciò accade, il glutine si sviluppa e il risultato è una pasta dura invece che leggera e friabile. Idealmente, lascerai anche riposare l'impasto in frigorifero per una notte prima di utilizzarlo per tornare buono e freddo.

90. Tostare le noci per intensificarne il sapore. Tostare le noci prima di utilizzarle nelle ricette ne intensifica il sapore. Per tostare le noci, metterle in una padella asciutta a fuoco medio. Agitare spesso la padella e arrostitire per quattro o

cinque minuti fino a quando non sarà fragrante. Raffreddare prima dell'uso. Poiché le noci hanno un alto contenuto di grassi, diventano rancidi rapidamente. Il modo migliore per conservare le noci sgusciate è in un contenitore ermetico in frigorifero dove si conservano per circa quattro mesi.

91. **Verifica se il tuo lievito in polvere è fresco.** Il lievito in polvere è un lievito che contiene una combinazione di bicarbonato di sodio, un acido (come il cremor tartaro) e un assorbitore di umidità (come l'amido di mais). Il lievito in polvere rilascia bolle di anidride carbonica quando viene miscelato con il liquido, e questo è ciò che fa lievitare pane e dolci. Tuttavia, il lievito in polvere perde la sua potenza nel tempo, quindi se hai avuto la stessa scorta per eoni, assicurati di testare se il tuo lievito è ancora buono. Versa $\frac{1}{4}$ di tazza di acqua calda del rubinetto su $\frac{1}{2}$ cucchiaino di lievito e osserva : più fresca è la polvere, più attivamente bolle. Se si verifica una reazione debole, o del tutto assente, i tuoi prodotti da forno finiranno piatti!
92. **Usa le bacche congelate nei prodotti da forno.** Le bacche congelate possono avere un sapore altrettanto buono come fresco quando vengono utilizzate nei prodotti da forno. Cerca le bacche intere senza sciroppo. Non devi nemmeno preoccuparti di scongelarli prima di aggiungerli alla pastella. Potrebbe essere necessario aggiungere

qualche minuto al tempo di cottura perché renderanno la pastella fredda.

93. **Sciogliere il cioccolato senza bruciarlo.**

Sciogliere il cioccolato senza rischio di bruciarsi! Basta rompere il cioccolato a pezzetti, metterlo in un sacchetto sigillato e farlo cadere in una ciotola di acqua calda. Spremere il sacchetto ogni cinque minuti fino a quando il cioccolato non raggiunge la giusta consistenza.

94. **Crea un meraviglioso gusto di vaniglia.**

Ti manca il vero estratto di vaniglia? Mettere a bagno due baccelli di vaniglia in un litro di vodka per circa tre mesi, agitando bene ogni mattina. Alla fine dei tre mesi, avrai un delizioso aroma naturale di vaniglia da utilizzare nella tua cottura.

95. **Sciogliere perfettamente il cioccolato ogni volta.**

Il modo più semplice per sciogliere il cioccolato è nel microonde. Ma assicurati di mescolarlo spesso perché può bruciare. Il cioccolato diventa grumoso quando provi a scioglierlo? Non aggiungere mai latte o acqua, perché peggiorerebbe il problema! Basta aggiungere un cucchiaino di olio o grasso solido e mescolare bene.

96. **Mantieni la gelatina -O ferma.**

Jello -O è uno dei preferiti dai bambini, ma tende a "sciogliersi" dopo essere stato seduto per un po'. Un cucchiaino di aceto manterrà la gelatina più soda, anche nelle giornate estive più calde. Basta

aggiungerlo al posto di un cucchiaino di acqua fredda.

97. **Stendere la pasta senza un pasticcio appiccicoso.** I professionisti usano una lastra di marmo per stendere l'impasto in modo che la pulizia sia facile. Se non lo hai, usa invece un grande foglio di carta oleata che è "ancorato" al tuo piano di lavoro. Per fare ciò, inumidisci semplicemente il retro della carta con acqua prima di stenderla. Questo lo manterrà in posizione mentre lavori. Quando hai finito, buttalo via e non ci sono pezzi appiccicosi da pulire!
98. **Ottieni degli albumi più soffici.** Gli albumi soffici sono un ottimo modo per aggiungere leggerezza alla tua cottura. Più sono soffici, più aria contengono, il che rende il risultato finale migliore. Per ottenere gli albumi più soffici, non battere mai la frusta sulla ciotola contenente gli albumi. La vibrazione farà perdere loro la consistenza soffice.
99. **Evita di affondare nei tuoi prodotti da forno.** È possibile evitare che ingredienti come gocce di cioccolato, noci e frutta secca si depositino sul fondo della torta ricoprendoli con una leggera spolverata di farina prima di incorporarli alla pastella. La farina assorbe parte dell'olio superficiale e dell'acqua che trasuda da questi ingredienti durante la cottura, riducendo la loro tendenza ad affondare sul fondo.

100. **Non buttare via le tue banane marroni.**

Rimuovere la buccia e gettare le banane troppo mature in un grande sacchetto a chiusura lampo sicuro per il congelatore. Congela fino a quando non ne hai abbastanza per del pane alla banana, muffin alla banana o un frullato di frutta. Poiché le banane sono già sbucciate, puoi facilmente misurare esattamente la quantità di cui hai bisogno e lasciare semplicemente il resto nel congelatore per la prossima volta.

101. **Prepara biscotti e muffin di farina**

d'avena più gustosi. Aggiungi un sapore diverso ai tuoi biscotti e muffin di farina d'avena cuocendo la farina d'avena in una padella poco profonda per circa dieci minuti prima di aggiungerla al composto. Assicurati che non diventi troppo marrone o assumerà un sapore amaro.