



Sofia Fabiani

CUCINARE STANCA

Manuale pratico
per INCAPACY



 GIUNTI

CUCINARE **STANCA**

Sofia Fabiani

CUCINARE STANCA

Manuale pratico
per INCAPACY

 GIUNTI

Progetto grafico: Cristina Giubaldo, studio pym / Milano
Realizzazione editoriale: studio pym / Milano
Editing: Agnese Fioretti

Progetto grafico di copertina: Cristina Giubaldo, studio pym / Milano
Illustrazioni di copertina: © Marta Puro

Fotografie: Archivio Giunti/© Ilaria Muri
Tutte le illustrazioni sono di Marta Puro ad eccezione delle seguenti:
pp. 24-25, 30, 32-35, 37-38, 53, 80-82, 84-85, 101, 107, 110-112, 130-131,
142, 145-147, 160-162, 174, 200-201 © Freepik.com;
pp. 24-25, 40, 50-51, 84-85, 100, 131-132, 144, 146-147,
172, 182, 199 © Vecteezy.com.

www.giunti.it

© 2021 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese, 165 - 50139 Firenze - Italia
Via G.B. Pirelli, 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788809955295

Prima edizione digitale: ottobre 2021

 **PRO.DIGI GIUNTI**
FESTINA LENTE

SOMMARIO

<i>Prefazione</i>	9
<i>Introduzione</i>	13
TEST: Identikit di un incapacy, che sei tu	18
La pasta al burro e parmigiano	21

Primo livello: Incapacy 101	25
Biscotti alla camomilla	27
DAD N°1: Mini guida agli strumenti di cucina: fatti aiutare, ma da uno bravo	30
DAD N°2: Ok, ma non chiamatemi frolla	36
La lasagna	43
TEST: La tua lasagna mi parla di te	44
DAD N°3: Chi ha paura della frittura cattiva?	50
Polpette tonno e fagioli	54
TEST: La tua dispensa mi parla di te	56
Maltagliati ceci e guanciale	61
Pizzette istantanee	68

Fiori di zucca ripieni	74
DAD N°4: <i>My house my rules</i> . Galateo moderno: per non farvi odiare per sempre da chi vi ha invitati a casa propria	80

Secondo livello: Incapacy Junior **85**

Polpette al sugo	86
TEST: Cosa vi dice la sfera di carne	88
Gnocchi di patate e barbabietola	94
DAD N°1: Il frigorifero ha un senso, al contrario vostro	100
Gyoza	103
DAD N°2: Statico o ventilato? Non è il clima (e nemmeno una messa in piega), è il forno	110
Torta rustica con radicchio e gorgonzola	115
Maritozzi con la panna	121
DAD N°3: Bignè: è facile smettere di farli venire piatti, se sai come farlo	130
Bignè craquelin alla crema	134
DAD N°4: A cena da Hannibal Lecter: scortesie per gli ospiti	142

Terzo livello: Incapacy Dottorato **147**

Verdure ripiene di carne	149
La parmigiana di melanzane	155
DAD N°1: Il brodo: la soluzione a tutti i mali, tranne la vostra incapacity, ovvio	160
Cappellacci in brodo	164

DAD N°2: Ognuno con la farina sua ci fa gli gnocchi che je pare	172
DAD N°3: La pasta sfoglia	178
Saccottini di sfoglia con mela, cannella e pinoli	184
Cornetti	190
DAD N°4: Incapacy al ristorante, per favore, non mi fate fare figure del cavolo	198
La confettura di cipolle rosse	202



<i>Glossario</i>	209
<i>Indice alfabetico delle ricette</i>	213
<i>Indice alfabetico degli ingredienti</i>	215
<i>Ringraziamenti</i>	221

PREFAZIONE

Il giorno del mio matrimonio Sofia cucinerà per me una torta alta nove strati, ma qualcosa andrà storto, qualcuno la farà cadere, o forse cederà un'alzatina. Allora entrambe piangeremo, e poi ci faremo una foto in cui possiamo davanti alla torta - forse inclinata, forse ammaccata - e il mascara ci è colato lungo le guance fino alla mandibola. La foto è scattata con il flash, stile debosciato anni novanta.

Sarà una foto grandiosa, straordinaria, la mia preferita dell'album di nozze.

Nell'alta cucina, gli chef sono uomini e il pastry chef è (a volte) donna. Da quando il compianto Anthony Bourdain ci regalò - era il lontano 2000 - quello straordinario romanzo di formazione che è *Kitchen Confidential* (trasformando il *memoir* del cuoco vizioso in un genere letterario a sé), sappiamo che ovunque nelle cucine i cuochi si insultano, si minacciano con i coltelli, sniffano cocaina, si rivolgono epiteti razzisti oppure omofobi - i più creativi anche una combinazione dei due; poi finiscono di cucinare e vanno a bere tutti insieme. In un angolino di queste cucine, spesso una donna - la sola della brigata - prepara tortine, decorando con fiori eduli il suo inferno personale: Loretta Fanella, che fu la pastry chef del ristorante Cracco, racconta che nei primi mesi di lavoro piangeva ogni sera al ritorno a casa, e nelle interviste descrive i 2 anni in brigata dell'allora due stelle Michelin come "aver fatto il militare".

Gina DePalma fu la pastry chef del celebre ristorante newyorkese Babbo dal 1998 al 2013. In *Calore* - un libro che è una lunga lettera d'amore al lavoro di cucina - Bill Buford la descrive come una donna molto sensuale, sempre intenta a persuaderlo ad assaggiare dal suo cucchiaino questo o quel dessert, molto

amata dai colleghi ma anche, in un certo senso, isolata (protetta?) dai suoi orari inconsueti: la pasticceria finisce prima degli altri reparti, cosa che ha contribuito a farne una professione tradizionalmente femminile. Il boss di Gina, lo chef Mario Batali, all'epoca era noto solo come l'artefice dello straordinario successo di Babbo, prima di venire travolto nel 2017, sull'onda del #MeToo, dalle accuse di molestie. Ma Gina DePalma allora non c'era già più: un cancro alle ovaie se l'era portata via 2 anni prima.

Sto divagando? Tutt'altro: sono proprio nel cuore del discorso. La pasticceria è considerata una cosa da donne, ma se il mondo non è un posto per le donne non esiste un angolino dove cucinare una torta in pace. Allora Sofia impasta attivismo e biscotti con identico vigore, anche se cucinare stanca, e protestare stanca. Anzi, ancora prima: vivere stanca. Eppure: ne vale la pena.

Il superbo libro di cucina (*anche* di cucina) che avete tra le mani consacra Sofia come un caso da manuale di persona multipotenziale: se non sapete cosa significhi questo termine, prima di tutto appuntatevelo, perché sarà la parola d'ordine del prossimo anno, la nuova "resilienza". Ve lo spiego: indica quelle persone creative che fanno tante cose bene, ma tutto viene loro a noia, e nessun talento basta a saziarle. Sofia cucina bene (e fin qui), scrive benissimo, fa molto ridere, e tra le righe emerge la sua peculiare saggezza, distillata in parti uguali dalla romanità più sublime e da molti anni di terapia.

Per chi è questo libro? Per tutti: e non lo dico per convincervi a comprarlo (poniamo che stiate leggendo queste parole in libreria, ponderando la questione). Mi spiego meglio: è per gli incapacity, termine-ombrello con cui Sofia raggruppa, bontà sua, tutti coloro che cucinano peggio di lei. Chi non ha nemmeno i rudimenti comincerà dal principio, sezione 101 - che suona un po' come un ramo del penitenziario -, e una volta promosso alla pasta burro e parmigiano (ben più insidiosa di quanto sembri a uno sguardo superficiale) potrà passare al livello successivo, il Junior. Aspra la selezione per essere ammessi invece al Dottorato. A livello aneddotico: ho fatto il test che determina il mio livello di incapacità (incapacity?) e salta fuori che sono abbastanza scarsa, e praticamente della cucina ne ho fatto un mestiere, quindi fatevi un esame di coscienza. Come dicevo: è un libro per tutti. Lo compriamo adesso o aspettiamo che la poltroncina della libreria abbia assunto la forma del vostro deretano?

Infine: questo non è un libro di pasticceria, ma resta il libro di una pasticciera:

perché, a dispetto dello humor e del ritmo forsennato del racconto, c'è grande precisione nell'indicare dosi e tempi, procedimenti e temperature, e un invito ad approfondire il perché dei processi: a dispetto di quanto un certo genere di retorica casalinga vorrebbe farci credere, la cucina non è magia – ed è evidente che Sofia non è una fatina (ma volentieri vi prenderebbe a bacchettare, non magiche, sulle mani). Riassumendo: nessuna ricetta è fatta a sentimento – anche perché, nel caso, sarebbe l'odio.

Tra le arti di cucina, la pasticceria incarna l'ordine e armonia nelle forme: Nietzsche direbbe che è apollinea (qui si vede insomma che io ho fatto il classico. Sofia lo scientifico, ma ama le citazioni latine ugualmente, quindi mi permetto).

Dai quattro elementi di cui è composto il cosmo – uova, farina, zucchero, burro – l'arte pasticciera risolve e supera il caos, ottenendo una forma limpida e armonica.

Ma questo è il limite di ogni visione del mondo apollinea: l'incapacità di sopportare la tragicità della vita – il dolore, l'assurdo, la mancanza di senso. Sofia invece sa tenere insieme tutto: la meringa con la crema (la meringa è idrofila!), la gioia col dolore, le ricette venute bene e le giornate venute male.

Come diceva Nietzsche (mi pare): bisogna avere il caos dentro di sé, per partorire una *Île flottante*.

Sara Porro

INTRODUZIONE

Perché scrivere un manuale pratico per incapacity e come leggerlo

Vi serviva l'ennesimo libro di cucina?

No, vi libero dall'imbarazzo della risposta, non vi serviva, perché ne avete già troppi, che non sapete usare e che non rispettate.

Vi serviva invece uno "stupidario" di cucina? Sì, vi serviva, ve lo assicuro, non vi offendete, ma l'idea di questo libro nasce proprio dal mio sgomento quotidiano generato dalla vista dell'esecuzione delle vostre ricette. Non esiste una cosa che riusciate a non sbagliare, a partire da una semplice pesata degli ingredienti, tipo quando dovete pesare 1 kg di farina e poggiate il gomito sul piatto della bilancia, per poi scervellarvi, già impanicati, per capire come mai il ciambellone sia così duro. Fino alla vostra passione più grande e losca: la sostituzione di un ingrediente, eseguita puntualmente a caso, ignari del fatto che ci siano tabelle di riferimento che pasticciere e cuochi illuminati hanno stilato per voi, basandosi sulla chimica degli ingredienti.

Quindi questo non è un libro solo per voi incapacity, è uno strumento a difesa di chi ha bilanciato perfettamente ricette, pensato ad accostamenti, buttato il sangue nella stesura di manuali e ricettari, non di certo per farseli rovinare da voi.

È un libro su come si leggono i libri, che Calvino mi perdoni, o meglio è un libro su come si utilizzano i libri di cucina, su cosa ci potete fare, su quanto potete discostarvi dalle indicazioni dell'autore. Vorrei trasmettervi l'idea che la regola "una ricetta, mille risultati diversi" è davvero quasi scientifica, perché per ottenere l'obiettivo desiderato non basta seguire alla lettera alcuni procedimenti.

~~~~~

**Per cucinare bene dovete sviluppare  
l'abilità di capire quando state sbagliando  
e trovare una soluzione,  
dato che le dosi non sono tutto.**

~~~~~

Quell'abilità che sicuramente non avete nemmeno nelle relazioni sentimentali, a proposito delle quali infatti vi dispenserò infiniti consigli, ahimè di certo sprecati, nelle prossime pagine. In sintesi, questo libro vuole farvi capire che la ricetta è sicuramente importante, soprattutto se siete degli incapacy anche a sopravvivere, ma che le scelte sono due: o la eseguite ciecamente o acquisite gli strumenti per capirla e adattarla alle vostre esigenze. Non esistono vie di mezzo e, se esistono, non ci interessano.

Il mio manuale è strutturato come dovrebbe essere pensato un percorso di apprendimento di qualsiasi cosa: come a carte, prima imparate i simboli delle carte, poi a giocare a scopa, e solo quando sarete pronti potrete andare a fare i maledetti in bisca giocando a tresette. Non me ne vogliate, e anche se voleste farlo non mi interessa, se vi ho divisi in tre livelli di abilità. Il primo è per chi realmente ha un'incapacità generale a vivere e colloco in questo livello coloro che ho ribattezzato gli **Incapacy 101**: nel sistema scolastico americano, infatti, 101 è la sigla usata per indicare gli studenti principianti, quelli che devono ancora imparare i rudimenti di una materia; nel nostro caso, invece, gli incapacy 101 sono quelli che dovrebbero ricevere l'equivalente culinario del DASPO allo stadio ed essere interdetti dal diritto di entrare in cucina, se vivessimo in un paese davvero giusto. Ma, facendo lo sforzo di adeguarmi alla realtà, introdurrò questi soggetti alla magica arte della sopravvivenza in cucina e nella vita.

Il secondo livello, invece, è pensato per chi per un momento si è nutrito dell'entusiasmo di vedere, per caso meramente fortuito, una sua ricetta ben riuscita, nonostante se stesso. Mi riferisco agli **Incapacy Junior**, coloro che, dopo 23 fallimenti consecutivi, hanno deciso di essere pronti ad aprire un bel ristorante che aspira alla stella entro l'anno, per poi lamentarsi che il meccanismo delle stelle sia incomprensibile e inaccessibile.

Il terzo livello, quello degli **Incapacy Dottorato**, è il più complicato, non tanto per i suoi contenuti, ma perché gli interlocutori sono i più difficili: sanno tutto a memoria, conoscono i nomi in ordine alfabetico di tutte le salse dolci e salate mai create e credono che questo basti per essere chiamati "chef" nel

gruppo WhatsApp di calcetto. Ovviamente non ne sanno fare neanche una, ma si giustificano dicendo che hanno letto che, quando piove, i dolci non vengono poi così bene. In questi casi bisogna solo annuire e sorridere, sono irascibili e suscettibili, a volte piangono.

A ogni livello, dunque, corrisponde un capitolo, in ciascuno dei quali alternerò le ricette con delle semplici “slide”, approfondimenti figli del nostro tempo storico: è la mia Didattica a Distanza (DaD), che comunque con soggetti come voi è sempre troppo poca, in cui cercherò, temo invano, di trasmettervi delle nozioni tecniche di cucina, ma soprattutto comportamentali, per non farvi odiare più di quanto gli altri già facciano e per capire, anche solo per capire, dove state sbagliando; così in una giornata in cui sarete particolarmente illuminati, temo mai, potrete metterci una pezza.

Quando dico “capire dove state sbagliando”, però, non intendo che per farlo dovete prendere le vostre pietanze e accostarle alle foto dei libri, neanche del mio, per poi mettervi a piangere. Il cibo fotografato è quasi sempre ben lontano dalla realtà, tipo voi, ma di più. Pensate a quando vi fate le foto dall’alto con il filtro Bambi nel bosco e a quando ve le fate inquadrandovi dal basso, nel letto, col doppio mento. In questo libro, quindi, ho provato assieme alla fotografa Ilaria Muri a non darvi un’idea di cibo irrealizzabile e inaccessibile, ma certo è pur sempre un libro, non potevamo fare le foto al buio, con i piatti sotto le coperte: le immagini che troverete nelle prossime pagine sono una via di mezzo, che serve più che altro a darvi un’idea generale.

Ora, torniamo ai livelli: in ciascuno dei tre impariamo ad avere a che fare con gli altri, a leggere una ricetta sia dal punto di vista pratico sia dal punto di vista psicologico, una sorta di cartomanzia nel piatto, ma soprattutto impariamo a comportarci e a capire l’importanza dei messaggi subliminali che l’altro vuole farci arrivare attraverso le proprie preparazioni.

È un percorso in parte graduale, che cresce e segue i miglioramenti della vostra incapacity, ma anche realistico: non dimentico mai che l’interlocutore incapacity ha poca memoria, che se impara una cosa nuova si scorda quella vecchia.

~~~~~  
**Come nel gioco dell’oca, immaginate ogni ricetta  
come una casella del percorso.**  
~~~~~



Pensavate che, una volta riuscite a non far liquefare con le vostre mani bollenti i biscotti alla camomilla, foste pronti a saltare due caselle e andare alla pasta sfoglia del terzo livello? Senza passare dal via? Senza mettervi alla prova con una preparazione intermedia?

Errore, vi vedo che vi interrogate sul perché il burro vi sia completamente uscito dall'impasto bucadovelo: è successo perché dovete tornare a pag. 115 e prendere prima confidenza con la pasta brisée. Ecco la ragione per cui inserirò una serie di passaggi a supporto della vostra memoria: quando vi imbatterete ne **Il passo del gambero**, significa che vi starò inesorabilmente rimandando a guardare quando e dove avete già fatto una cosa simile e a ripartire da lì, spesso offrendovi la soluzione per rimediare ai vostri disastri e non dover buttare tutto. Ma allo stesso tempo, se vi trovate in un picco di entusiasmo e volete a tutti i costi andare avanti con ricette più complesse, in fondo chi sono io per impedirvelo? Nessuno, e a tal proposito troverete i miei **Messaggi del diavolo tentatore**. Però poi vietato piangere, vi avverto.

A favore dell'Italia Unita inserirò infine un glossario, una lista di parole ed espressioni (sono quelle evidenziate in giallo) che mi rendo conto molto spesso facciano parte solo del mio lessico o di quello della mia città, Roma: tipo quando dovete **"sfragnare"** le patate per gli gnocchi di barbabietola del secondo livello, volete sapere esattamente a quale azione mi riferisco, giusto? Allora andate a pag. 211.

La figura dell'incapacy nell'epoca moderna

Lo sento che, già dopo poche pagine, vi siete tirati fuori dalla macrocategoria degli incapacy, perché voi la crostata la sapete fare e perché anche a tresette andate forte, nonostante sappiate che tutti, quando vi girate, esclamano: "oddio questo porta sempre 'sta pietra di crostata, come possiamo farglielo capire? La prossima volta chiamiamo l'amico di mia zia per fare il quarto a tresette".

~~~~~  
**Datevi tempo e fidatevi di me:  
in ognuno di noi c'è un incapacy  
che aspetta solo di essere svegliato.**  
~~~~~


Prima di tutto, quindi, dovete scoprire una cosa: il solo fatto di possedere una cucina e di avere una connessione internet a casa non vi rende capaci di cucinare.

Da questo assunto partirei per spiegarvi meglio il profilo dell'incapacy: 101, junior o dottorato che sia, l'incapacy ha dei tratti sempre ben riconoscibili. Non è un assoluto neofita, non corrisponde interamente al consumatore giornaliero di tonno assaporato direttamente dalla scatoletta e non è il finanziatore delle multinazionali delle zuppe pronte, ma allo stesso tempo non è neanche in grado di seguire "a pappagallo" una ricetta. Il suo assomiglia vagamente a un limbo psicologico.

L'incapacy, infatti, sopravvive ai fornelli mentre cerca affannosamente, senza esito, di passare allo step successivo: divenire il demiurgo dell'autonomia culinaria, colui che è in grado, senza sforzo, di sostituire gli ingredienti, vantandosi di rimpiazzare gli albumi con l'acquafaba durante le cene con la nonna, senza che lei se ne accorga (sappiatelo, si sente sempre). Il povero incapacy, solitamente poco presente a se stesso, in realtà non è neanche in grado di seguire una ricetta medica, figuriamoci un procedimento complesso come la sostituzione degli ingredienti in cucina, condizione preliminare per avere il diritto d'opinione.

Vi propongo di seguito un semplice **test**, da compilare un giorno in cui vi sentite particolarmente presenti a voi stessi, quindi non oggi o forse mai, dando una valutazione da 1 a 5 in cui:

- **1** corrisponde a "non sono io questa persona";
- **2** significa "devo chiedere a qualcuno con più autocritica di me se sono io questa persona";
- **3** sta per "non sapevo di essere questa persona, ma lo sono";
- **4** vuol dire "sono io";
- **5** equivale a "faccio di peggio, ben oltre la tua immaginazione, cara Cucinare Stanca".



vai al test!



IDENTIKIT DI UN INCAPACY, CHE SEI TU

Prepara i cordon bleu e poi li condivide in una story su Instagram scrivendo: “si cucina sempre pensando a qualcuno, altrimenti si sta solo preparando da mangiare”. Ricordo a me stessa, perché voi lo sapete benissimo da soli, che i pensieri possono anche essere d’odio, visti i risultati raggiunti.

1 2 3 4 5

Il sabato sera vuole fare la pizza in casa, inizia alle 18 per mangiarla alle 20, la lascia lievitare con 45 g di lievito di birra su 1 kg di farina e conclude dicendo: “non è come quella comprata, però avrò sbagliato qualcosa perché mi sta lievitando in pancia”. Impossibile perché, anche se lo avete dosato male, il lievito muore a 55 °C.

1 2 3 4 5

Cuoce la sua crema pasticciera per 43 minuti e non si spiega perché sappia di frittata, visto che ha usato le uova del contadino – ci crediamo –, sprecate.

1 2 3 4 5

Il suo risotto può essere brevettato come colla biologica per attaccare i cartelloni della campagna elettorale della sezione del partito sotto casa.

1 2 3 4 5

Vuole la ricetta, solo la ricetta, nient’altro che la ricetta, per poi lamentarsi che il problema sta nella ricetta, non nel procedimento attuato (a lui sconosciuto), e asserire che quella della madre, della zia e della nonna sono comunque le migliori. Allora vai a magna’ da loro.

1 2 3 4 5



La sua cucina, dopo aver preparato una cena per due persone, ricorda la camera di un adolescente dopo la prima settimana in cui i genitori lo hanno lasciato a casa da solo.

1 2 3 4 5

Non ha mai provato a fare un semifreddo, ma vuole glassarlo.

1 2 3 4 5

Il capitano degli incapacy ricerca una ricetta facile e veloce, ma vuole sostituire tutti i latticini con lo yogurt di capra, mi scrive di notte dicendo che sono incompetente perché la ricetta sa troppo di capra e a volte mi dà proprio della capra.

1 2 3 4 5

Decide il 14 febbraio alle 19 che vuole fare i cioccolatini in casa per il/la su* amat*. Ma non era meglio ricordarsi che “l’amore si dimostra tutti i giorni e non solo a San Valentino”?

1 2 3 4 5

Non sa fare la pasta al burro e parmigiano, ma vuole preparare la piramide di macaron con il forno di casa, per la comunione della nipote, possibilmente in 8 colori e gusti, perché “le sfide mi stimolano”, come riporta nel CV.

1 2 3 4 5

10-15

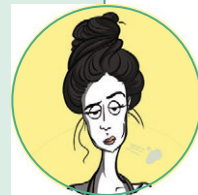
Incapacy Dottorato

16-31

Incapacy Junior

32-50

Incapacy 101



Chiaramente non mi aspetto da voi ampi livelli di consapevolezza e di autocritica, vi vedo che con il vostro punteggio del test sarete finiti tutti al livello 3, quello degli incapacity dottorato: a un passo dal sogno.

Io, comunque, preventivamente vi boccio tutti e vi propongo un **secondo test**. Un test pratico con cui riconoscere le vostre competenze: dovrete dimostrare a voi stessi di saper realizzare la pasta al burro e parmigiano. E soprattutto dovrete dimostrarlo a me, prima di scrivermi: “Cuci, mi dai la ricetta del panettone, per favore procedimento giusto!!!!!!”.



LA PASTA AL BURRO E PARMIGIANO

Non solo una pasta: UN MANIFESTO

Prima di ogni altra preparazione, la pasta al burro e parmigiano dovete essere in grado di eseguirla magistralmente. Il motivo è scontato, ma con voi mi piace specificare l'ovvio: questa pasta dovete rispettarla, perché è una ricetta che ci ha sostenuti per una vita. **Se preparata a regola d'arte, raccoglie tutte le competenze necessarie per imparare a presentare una pasta decente, ma anche proprio per cucinare, ma anche proprio per vivere.** Spero tanto, in questo libro, di potermi rivolgere alle mie persone preferite nel mondo, coloro che non hanno tutti i sentimenti a posto e che almeno una volta, alle 16 di una domenica di gennaio, si sono svegliati al buio **sderenati** dalla vita, ma prima di rimettersi a dormire fino alle 7 del giorno dopo si sono detti: "intanto magari magno".

Sconsolati e ciondolanti, si sono trascinati verso un frigo vuoto. Ingredienti disponibili: l'acqua, il burro e il parmigiano, scaduto volendo anche da 3 giorni.

Cerchiamo quindi di capire come si esce da questa povertà di materie prime e di animo, nel modo migliore possibile.

COSA VI SERVE:

- 150 g di pasta, per una persona certo, possibilmente spaghetti quadrati, ma vedete voi, quelli **sderenati** dalla vita siete voi, non io. Non è vero, anche io lo sono, ma ognuno trova le proprie soluzioni in diversi formati di pasta, su questo non discuto
- 30 g di burro
- 30 g di parmigiano

PROCEDIMENTO:

1. Fate bollire l'acqua salata e versateci la pasta;
2. 3 minuti prima del tempo di cottura indicato sulla confezione, tirate su la

pasta con una schiumaiola e mettetela in padella, dove la mantecherete aggiungendo l'acqua di cottura (ce ne vorranno almeno 3-4 mestoli) e girando vigorosamente;

3. quando la cottura vi sembra giusta e si sarà creata la crema data dall'amido rilasciato dalla pasta, quindi presente in parte nell'acqua di cottura, aggiungete il burro e il parmigiano, sempre girando vigorosamente;
4. impiattate e spolverizzate con altro parmigiano.



A questo punto non vi sarà passata la tristezza, ne sono certa, ma a pancia piena si torna a dormire più sereni, è scientificamente provato da me.

Quando sarete soddisfatti della realizzazione di questa ricetta – sicuramente io non lo sarò, ma provo a fidarmi di voi – potete avventurarvi in ogni altro tipo di pasta a base bianca, quindi senza sugo (il salvavita contro l'effetto secchezza), tenendo appunto sempre a mente che le paste bianche, per essere decenti, vanno mantecate.

Insomma, lo scopo di questa ricetta è farvi capire che quelle frasi da finto criptici e maledetti che vi piace tanto utilizzare, tipo “senza le basi dimenticatevi le altezze”, non si applicano solo come frecciate al vetriolo verso i vostri malcapitati partner, ma anche in cucina: non cercate di fare il soufflé perfetto se volete montare le uova con la forchetta.