re.garum

Ricettario re.garum

Cucina meglio, senza fatica.

Ricette

Dahl di lenticchie · Zuppe 3

Zuppa thai al cocco · Zuppe 4

Risotto allo zafferano · Primi 5

Spaghetti al burro · Primi 6

Hamburger succoso · Carne e pesce 7

Pollo al curry · Carne e pesce 8

Pesto al basilico · Salse 9

Biscotti frollini · Dolci 10

30 min | 4 porzioni | Vegetariana

Dahl di lenticchie

Zuppa dorata e confortante, senza dado e senza sale.



INGREDIENTI

- 400 g carote
- 150 g cipolle
- 20 g zenzero fresco
- 1 spicchio d'aglio
- 200 g lenticchie rosse o gialle secche
- 650 g acqua
- 30 g olio + 1 cucchiaio di burro
- 15 g pasta di curry delicata
- 130 g re.garum Verdure
- 200 g spinacini
- yogurt e lime per servire

Contiene: latte

PROCEDIMENTO

1. Taglia a pezzi grossi carote, cipolle, zenzero e aglio. Rosolali in pentola con olio e burro. (5 min)
2. Aggiungi la pasta di curry e falla tostare 30 secondi.
3. Aggiungi lenticchie e acqua, copri e cuoci finché le lenticchie sono morbide. (20 min)
4. Aggiungi il re.garum Verdure e mescola.
5. Spegni il fuoco e unisci gli spinaci crudi: appassiscono da soli.
6. Servi con un cucchiaio di yogurt mescolato con succo e scorza di lime.

Il consiglio: Frulla metà zuppa se la vuoi più cremosa. Il giorno dopo è ancora più buona.

Versione chef: Frullare e passare al setaccio per una vellutata liscia; montare con olio al curry. Guarnire con lenticchie croccanti al forno e germogli.

re.garum

RICETTARIO · ZUPPE

15 min | 2 porzioni | Senza glutine

Zuppa thai al cocco

Svuotafrigo in 10 minuti, sapore di Bangkok.



INGREDIENTI

- 300 g verdure che hai in frigo (peperoni, funghi, carote...)
- 200 g gamberi (o pollo, o tofu)
- 160 g noodles di riso
- 250 ml latte di cocco
- 250 ml acqua
- 15 g pasta di curry rossa o gialla
- 40 g re.garum Pesce
- 1 lime
- coriandolo fresco

Contiene: crostacei, pesce

PROCEDIMENTO

1. Tosta la pasta di curry in pentola con una goccia d'olio. (1 min)
2. Versa latte di cocco e acqua e porta a bollore.
3. Aggiungi verdure a pezzi, gamberi e noodles. (4 min)
4. Spegni il fuoco e aggiungi il re.garum Pesce, assaggiando. Non salare.
5. Spremi il lime e completa con coriandolo.

Il consiglio: re.garum Pesce sostituisce la salsa di pesce asiatica, con un profumo più pulito.

Versione chef: Brodo base: 800 g d'acqua, 140 g di latte di cocco, 80 g di re.garum Pesce, 20 g di amido, 2 g di lime kaffir in polvere a 90 °C, riposo 5 minuti e filtrare; 5 g di succo di lime al momento.

re.garum

RICETTARIO · PRIMI

20 min | 2 porzioni | Senza glutine

Risotto allo zafferano

Solo acqua e re.garum Brodo: zero ansia da risotto.



INGREDIENTI

- 200 g riso Carnaroli
- 50 g vino bianco
- 2 bustine di zafferano
- 600 ml acqua calda
- 40 g mascarpone
- 40 g burro freddo
- 50 g re.garum Brodo

Contiene: latte, solfiti

PROCEDIMENTO

1. Sciogli lo zafferano nel vino almeno 2 ore prima.
2. Tosta il riso in pentola senza niente, finché scotta al tatto. (2 min)
3. Versa il vino con lo zafferano e lascia evaporare.
4. Copri il riso con acqua calda e cuoci, aggiungendone quando si asciuga. (14 min)
5. Togli dal fuoco: aggiungi mascarpone, burro e re.garum Brodo.
6. Mescola energicamente finché è cremoso e lucido. Servi subito.

Il consiglio: Lascia il risotto un po' all'onda prima di mantecare: dopo si asciuga ancora.

Versione chef: Tostatura a secco, cottura in acqua bollente con l'8% di re.garum Brodo sul liquido totale. Mantecatura con burro acido al posto del mascarpone.

re.garum

RICETTARIO · PRIMI

15 min | 4 porzioni | Vegetariana

Spaghetti al burro

Una salsa al burro che non si separa mai, nemmeno se la riscaldi.



INGREDIENTI

- 350 g spaghetti
- 200 g burro freddo a cubetti
- 90 g acqua
- 80 g re.garum Latte
- 10 g amido di mais
- 0,6 g bicarbonato (una punta di cucchiaino)

Contiene: glutine, latte

PROCEDIMENTO

1. Metti a bollire l'acqua per la pasta. Non serve salarla.
2. In un pentolino mescola acqua, re.garum Latte, amido e bicarbonato.
3. Scalda a fuoco medio mescolando, finché diventa una crema. (3 min)
4. Togli dal fuoco, aggiungi il burro freddo e frulla con il frullatore a immersione.
5. Cuoci gli spaghetti al dente. (9 min)
6. Scolali direttamente nella salsa, mescola bene e servi subito.

Il consiglio: Se la salsa si separa, aggiungi un cucchiaio d'acqua e mescola: torna liscia. Funziona anche con tortellini, gnocchi e verdure saltate.

Versione chef: Base stabilizzata al Bimby a 80 °C: 230 g d'acqua, 200 g di re.garum Latte, 25 g di amido, 0,4 g di gomma xantana, 1,5–2 g di bicarbonato, poi 500 g di burro a cubetti. Regge il mantenimento a bagnomaria per tutto il servizio.

70 min | 2 porzioni

Hamburger succoso

Un'ora di riposo e la crosticina si forma da sola.



INGREDIENTI

- 300 g macinato di manzo non troppo magro
- 15 g re.garum Manzo (5% della carne)
- 2 panini per hamburger
- 2 fette di formaggio (cheddar o altro)
- 30 g maionese
- 5 g re.garum Pollo o Verdure (per la maionese)
- insalata, pomodoro, cipolla

Contiene: glutine, latte, uova

PROCEDIMENTO

1. Mescola delicatamente la carne con il re.garum Manzo e forma gli hamburger.
2. Lasciali riposare fuori dal frigo: gli enzimi lavorano per te. (60 min)
3. Scalda una padella di ghisa finché è rovente e cuoci il primo lato. (3 min)
4. Gira l'hamburger, spennella il lato cotto con un velo di re.garum, metti il formaggio e copri. (2 min)
5. Mescola la maionese con il re.garum.
6. Componi il panino con insalata, pomodoro, cipolla e salsa.

Il consiglio: Non schiacciare l'hamburger in padella: perdi i succhi.

Versione chef: Macinato 80/20 con 5% di re.garum Manzo, riposo 1 h a temperatura ambiente o 12 h in frigo sottovuoto. Smash su piastra a 230 °C, 90 secondi per lato.

re.garum

RICETTARIO · CARNE E PESCE

25 min | 4 porzioni | Senza glutine

Pollo al curry

Il pollo cuoce a fuoco spento: resta morbidissimo.



INGREDIENTI

- 500 g petto di pollo
- 1 cipolla grande
- 1 spicchio d'aglio
- 15 g zenzero fresco
- 400 ml latte di cocco
- 200 ml acqua
- 15 g pasta di curry gialla (rossa se piccante)
- 10 g amido di mais
- 65 g re.garum Pollo
- coriandolo fresco e lime

PROCEDIMENTO

1. Trita la cipolla, affetta l'aglio, taglia lo zenzero a cubetti. Rosolali a fuoco vivo finché sono dorati. (5 min)
2. Aggiungi latte di cocco, pasta di curry e acqua. Porta a bollore e lascia cuocere. (5 min)
3. Sciogli l'amido in poca acqua fredda e versalo poco alla volta, mescolando, finché la salsa è cremosa.
4. Togli dal fuoco e aggiungi il re.garum Pollo.
5. Taglia il pollo a pezzi, mettilo nella salsa calda, copri e spegni il fuoco. Lascialo cuocere così. (10 min)
6. Controlla che il pollo sia cotto e servi con riso, coriandolo e lime.

Il consiglio: Il segreto è il fuoco spento: il pollo cuoce piano nel calore della salsa e non diventa stopposo.

Versione chef: Marinare il pollo a cubi con il 6% di re.garum Pollo per 1 ora. Salsa base in quantità e abbattuta; a ordinazione portarla a 85 °C, aggiungere il pollo, coperchio, 8 minuti fuori dal fuoco (cuore 68–70 °C).

re.garum

RICETTARIO · SALSE

10 min | 4 porzioni | Vegetariana

Pesto al basilico

Verde brillante, cremoso, senza formaggio.

INGREDIENTI

- 200 g basilico
- 3 g aglio
- 50 g olio extravergine d'oliva
- 150 g olio di semi
- 75 g re.garum Verdure
- 25 g pistacchi
- 25 g pinoli tostati
- 7 g aceto
- 5 g miele

Contiene: frutta a guscio

PROCEDIMENTO

1. Tuffa il basilico 10 secondi in acqua bollente e poi subito in acqua e ghiaccio: resta verde brillante.
2. Strizzalo e frulla tutto insieme fino a una crema liscia.

Il consiglio: Per un gusto «formaggioso» su pasta e risotto aggiungi qualche goccia di re.garum Latte.

Versione chef: Basilico sbianchito 8 secondi, frullare con olio a 4 °C per non scaldare; conservare sottovuoto a 3 °C fino a 5 giorni senza ossidazione.

re.garum

RICETTARIO · DOLCI

40 min | 40 biscotti | Vegetariana

Biscotti frollini

Friabili, si sciolgono in bocca. Anche al cacao.

INGREDIENTI

- 260 g burro morbido
- 100 g zucchero a velo
- 125 g farina 00 (100 g nella versione al cacao)
- 260 g amido di mais
- 30 g re.garum Latte
- 30 g cacao in polvere (solo versione al cacao)

Contiene: glutine, latte

PROCEDIMENTO

1. Monta burro e zucchero finché sono chiari e spumosi.
2. Aggiungi il resto e mescola finché l'impasto è chiaro.
3. Con la sac à poche forma i biscotti su una teglia con carta da forno.
4. Cuoci in forno a 150 °C. (22 min)

Il consiglio: Lasciali raffreddare sulla teglia: da caldi si rompono.

Versione chef: Burro a 18 °C; dressare su tappetino microforato e cuocere in forno ventilato a 145 °C.

re.garum Latte

Cucina meglio, senza fatica.

ricette.regarum.com