

Scheda Sostituzioni della Bottega

Quando manca un ingrediente, non bloccare la cena: sostituiscilo.

COME SI USA

Quando ti manca un ingrediente, cerca la categoria giusta e sostituiscilo con qualcosa di simile. Il metodo funziona perché è flessibile: non serve rifare la spesa per una cosa sola.



1. Verdure delicate

INGREDIENTE	PUOI SOSTITUIRLO CON	QUANDO USARLO	CONSIGLIO DELLA BOTTEGA
Lattuga	Songino, rucola, misticanza	In tutte le insalate	<i>La rucola dà più carattere, la lattuga è più dolce</i>
Pomodori freschi	Pomodorini, datterini, pomodori secchi reidratati	Pasta, insalate, bruschette	<i>Fuori stagione meglio pomodorini, sono più stabili</i>
Zucchine	Asparagi, fagiolini, fiori di zucca	Padella, forno, pasta	<i>Le zucchine scure tengono meglio la cottura</i>
Basilico	Menta, prezzemolo, erba cipollina	A crudo, fine cottura	<i>Menta su pomodori e formaggio: prova, funziona</i>



2. Verdure resistenti

INGREDIENTE	PUOI SOSTITUIRLO CON	QUANDO USARLO	CONSIGLIO DELLA BOTTEGA
Broccoli	Cavolfiore, cime di rapa, verza	Pasta, contorni, zuppe	<i>Cuocili in poca acqua, restano più verdi</i>
Patate	Zucca, carote, topinambur	Forno, purè, lessate	<i>La zucca al forno cuoce in metà tempo</i>
Carote	Sedano rapa, finocchi, ravanelli	Crude o cotte	<i>Le carote crude sottili nelle insalate danno croccante</i>
Cavoli	Verza, cavolfiore, cavolo nero	Zuppe, ripassati in padella	<i>Il cavolo nero ama aglio e olio buono</i>



3. Formaggi freschi

INGREDIENTE	PUOI SOSTITUIRLO CON	QUANDO USARLO	CONSIGLIO DELLA BOTTEGA
Ricotta	Stracchino, robiola, fiocchi di latte	Pasta, ripieni, dolci	<i>Ricotta + scorza di limone = piatto pronto</i>
Mozzarella	Primosale, fior di latte, stracciatella	Insalate, focacce	<i>Fai sgocciolare la mozzarella 10 minuti prima di usarla</i>
Stracchino	Robiola, crescenza, taleggio giovane	Su pane, in padella	<i>Sciogli stracchino su pasta calda: salsa istantanea</i>
Feta	Primosale, caprino, ricotta salata	Insalate, panini	<i>La feta è più sapida: usane meno</i>



4. Formaggi più saporiti

INGREDIENTE	PUOI SOSTITUIRLO CON	QUANDO USARLO	CONSIGLIO DELLA BOTTEGA
Parmigiano	Grana, pecorino, ricotta salata	Pasta, frittate, gratin	<i>Il pecorino è più deciso, usane un po' meno</i>
Pecorino	Parmigiano, ricotta salata stagionata	Pasta, su verdure	<i>Il pecorino sardo dolce è perfetto sulle fave</i>
Provola	Scamorza, caciotta, mozzarella matura	Forno, gratin, panini	<i>La provola affumicata trasforma una pizza bianca</i>
Caciotta	Primosale stagionato, toma fresca	Tagliere, panini, insalate	<i>Tagliala spessa, il sapore esce</i>



5. Pane, focacce e basi semplici

INGREDIENTE	PUOI SOSTITUIRLO CON	QUANDO USARLO	CONSIGLIO DELLA BOTTEGA
Pane casereccio	Pane integrale, pane di segale, baguette	Bruschette, panini, crostoni	<i>Il pane raffermo tostato è spesso meglio del fresco</i>
Focaccia	Piadina, pizza bianca, pane in cassetta	Cena sfiziosa, farcita	<i>Scalda la focaccia in forno, meglio che al microonde</i>
Pane grattugiato	Mandorle tritate, nocciole, corn flakes sbriciolati	Gratin, croccante su pasta	<i>Tostalo in padella prima dell'uso</i>
Crostini	Taralli, grissini, schiacciatine	Aperitivi, zuppe	<i>Sui passati di verdura i crostini cambiano tutto</i>

6. Legumi, uova e proteine semplici

INGREDIENTE	PUOI SOSTITUIRLO CON	QUANDO USARLO	CONSIGLIO DELLA BOTTEGA
Ceci	Cannellini, lenticchie, fagioli borlotti	Zuppe, insalate, polpette	<i>I ceci tostati al forno sono lo snack della settimana</i>
Uova	Tofu, formaggio fresco, legumi schiacciati	Frittate, polpette, ripieni	<i>Per le frittate: 1 uovo a persona + 1 per la padella</i>
Tonno in scatola	Sgombro, salmone in scatola, ceci	Insalate, pasta fredda	<i>Scolalo bene, sennò bagna tutto</i>
Prosciutto cotto	Bresaola, fesa di tacchino, prosciutto crudo	Panini, insalate, focacce	<i>Compralo affettato spesso, tiene più sapore</i>

7. Condimenti e parte croccante

INGREDIENTE	PUOI SOSTITUIRLO CON	QUANDO USARLO	CONSIGLIO DELLA BOTTEGA
Olive nere	Olive verdi, capperi, pomodori secchi	Insalate, pasta, focacce	<i>Le olive denocciolate fanno risparmiare tempo</i>
Capperi	Olive, acciughe, cetriolini	Salse, pasta, insalate	<i>Sciacquali se sono sotto sale</i>
Noci	Mandorle, nocciole, pinoli, semi misti	Insalate, pasta, crostini	<i>Tostale 2 minuti in padella, sapore triplicato</i>
Aceto	Limone, aceto balsamico, vino bianco	Insalate, riduzioni	<i>Il limone alleggerisce le insalate estive</i>

FORMULA SALVA-CENA

Quando non sai cosa cucinare, usa questa formula:

**BASE + VERDURA + PARTE CREMOSA/SAPORITA
+ PARTE CROCCANTE + CONDIMENTO**

5 esempi pratici

- 1 Pasta + zucchine + stracchino + pane tostato + olio EVO e basilico
- 2 Farro + pomodorini + feta + olive + olio EVO e origano
- 3 Pane raffermo + pomodori + mozzarella + cipolla rossa + olio EVO e basilico
- 4 Patate lesse + verdura cotta avanzata + uovo sodo + crostini + olio EVO e prezzemolo
- 5 Focaccia + rucola + caprino + prosciutto crudo + olio EVO e pepe



CONSIGLIO DELLA BOTTEGA

Pensa per categorie, non per ingredienti precisi. Non ti serve "la ricotta": ti serve una parte cremosa. Non ti serve "la lattuga": ti serve una base fresca.



La Cucina Della Bottega

by Sa Buttega Antiga