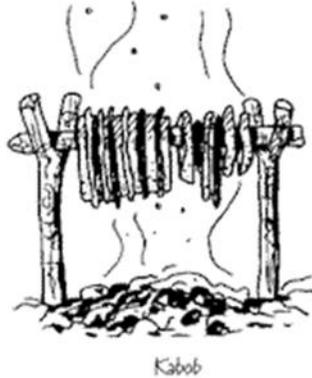


Kabob

Per preparare il Kabob ti occorrono carne, pancetta e pane. Taglia la carne e la pancetta in quadratini di 4-5 cm di lato e fai a fette il pane. Scorteccia un ramo verde, appuntiscilo a una estremità e infila prima una fetta di carne, poi una di pancetta, poi una di pane, poi di nuovo la carne e così via. Cuoci sulla brace, girando di tanto in tanto il bastone. Puoi variare questa ricetta a tuo piacimento, mettendo sullo spiedo pomodori, peperoni, salsiccia, cipolle, ecc. Se aggiungi patate, ricordati che hanno bisogno di una cottura più lunga.



Il termometro con la tua mano

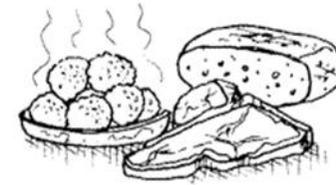
Accosta il palmo della mano nel punto dove deve cucinare il cibo. Controlla quanto riesci a stare con la mano in quella posizione, contando lentamente i secondi e dicendo: "milleuno", "milledue", "milletre" e così via.

SECONDI	CALORE	TEMPERATURA
6 - 8	Basso	120°C - 175°C
4 - 5	Medio	175°C - 200°C
2 - 3	Alto	200°C - 230°C
1 o meno	Molto Alto	230°C - 260°C

Questa tabella ti dà la temperatura approssimativa del tuo fuoco.

Per la cucina alla trapper ti occorre un calore medio-alto.

PRIMI PIATTI



Riso in brodo: fai cuocere 400 g di riso in acqua leggermente salata. A parte fai bollire 2,5 litri di acqua con 2 dadi da brodo. Aggiungi il riso bollito e servi in tavola.

Pastina in brodo: metti sul fuoco 3,5 litri di acqua. Quando bolle, aggiungi 6 cucchiari ricolmi di pastina e 2 dadi da brodo. Quindi fai cuocere a fuoco lento per 10 minuti circa.

Stracciatella: fai bollire 3,5 litri d'acqua con 2 dadi da brodo. Sbatti 4 uova e, quando il brodo bolle, versalo sulle uova sbattute e rimesta bene. Aggiungi formaggio grattugiato.

Minestrone di verdura: taglia a dadini patate, carote, zucchine ed eventuali altre verdure di tuo gradimento. metti a bollire in 3,5 litri d'acqua, aggiungendo 2 dadi da brodo. A parte prepara alcune fette di pane abbrustolito, che ciascuno potrà aggiungere al minestrone.

Minestrone di riso: prepara come la zuppa di verdura. Porta a ebollizione. Taglia a pezzetti molto piccoli 70 g di pancetta, falli soffriggere in una padella e aggiungili nella pentola assieme a 2 dadi da brodo. Metti ancora 350 g di riso e fai cuocere per 15 minuti.

Riso asciutto: Fai bollire circa 6 litri di acqua con un cucchiaino e mezzo di sale. Quando l'acqua bolle, aggiungi 850 g di riso e fai cuocere per circa 15 minuti. Scola bene prima di aggiungere il sugo. Servi con formaggio grattugiato.

Risotto: ti occorrono 850 g di riso, 100 g di formaggio grattugiato, 1/4 di cipolla, 150 g di burro, 2 dadi da brodo. Tritura la cipolla e falla rosolare nella pentola, insieme al burro e al riso, per 4 o 5 minuti, finché prende un colore dorato. Versa sopra, poco a poco, 3,5 litri di brodo preparato a parte e lascia cuocere per gli altri 15-20 minuti a fuoco lento. Rimescola continuamente, fino a consumare tutto il brodo. Servi con formaggio grattugiato.

Pasta asciutta: metti a bollire 6 litri di acqua con un cucchiaino e mezzo di sale. Quando l'acqua bolle, aggiungi 850 g di pasta e lascia cuocere per 10-12 minuti. Scolala bene prima di aggiungere il sugo che avrai preparato a parte. Servi con formaggio grattugiato.

Spaghetti burro e salvia: cuoci gli spaghetti come spiegato sopra. A parte fai liquefare 120 g di burro in un tegamino, insieme a qualche foglia di salvia. Quando il burro avrà preso un colore dorato, versalo sulla pasta già scolata e aggiungi parmigiano grattugiato.

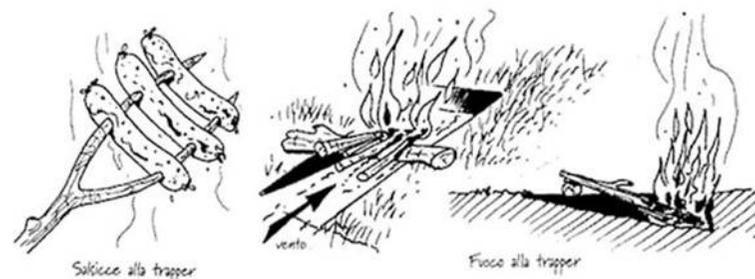
Spaghetti con il tonno: fai soffriggere uno spicchio di aglio e mezza cipolla tagliata a fettine in un pentolino dove avrai messo 5 cucchiaini d'olio. Quando il soffritto è ben dorato, togli l'aglio e aggiungi 250 g di tonno (sbriciolato) e due cucchiaini di acqua. Lascia cuocere a fuoco lento per 25-30 minuti. A parte cuoci gli spaghetti e poi condiscili con il tonno.

Patate fritte: sbuccia le patate, lavale e tagliale a fettine. Asciugale e falle friggere in olio bollente. Prima di servire, aggiungi il sale.

LA CUCINA TRAPPER



I pionieri del West, i cacciatori di pelli del Canada, gli uomini che vivevano alle frontiere della civiltà sapevano cucinare il loro cibo, senza adoperare pentole e tegami per non essere appesantiti nei loro spostamenti da bagagli ingombranti. Erano chiamati *trappers* e il loro modo di cucinare è detto ancora oggi cucina *trapper*. Il primo segreto per cucinare come i *trappers* è di utilizzare solo la brace e non la fiamma viva. Occorre quindi alimentare il fuoco con legna grossa e aspettare che si consumi bene, fino a ottenere una buona brace. Il focolare dovrà avere intorno pietre piatte o tronchetti, che facciano da riflettore per il calore e lo mantengano a lungo.



Omelette: 150 g di farina, 1 cucchiaino di sale, 1/3 di litro di latte, 1 cucchiaino d'olio, 7 uova, 100 g di burro. Mescola farina, acqua e sale e forma un impasto. Fai sciogliere un po' di burro in una padella e versavi mezzo mestolo di impasto per volta. Nella padella si forma l'omelette, che va cotta sopra e sotto finché ha preso un bel colore bruno chiaro. Una volta cotta, puoi arrotolare l'omelette e mettervi verdura cotta, carne, o funghi, oppure puoi condirla con il sugo.

Uova sode: cuocile 5-8 minuti nell'acqua bollente. Mettile poi nell'acqua fredda (per farle raffreddare e perché così si sgusciano meglio). Servile con la maionese.

CONTORNI



Insalata russa: lessa piselli con patate, carote e rape tagliate a cubetti. Scola bene, lascia raffreddare e mescola con la maionese.

Patate lesse: lava le patate e falle cuocere in acqua salata. Verifica il grado di cottura con una forchetta. Servile calde, con burro e sugo a parte.

Purè di patate: cuoci le patate a pezzi in acqua salata. Schiacciale bene con una forchetta e mettile in una pentola con latte, burro e sale. Prima di servire puoi aggiungere un pizzico di noce moscata grattugiata.

Pappa col pomodoro: metti a soffriggere in una pentola mezzo bicchiere d'olio d'oliva con 3 spicchi d'aglio. Appena l'aglio diventa dorato aggiungi 500 g di pomodori pelati tagliati a pezzettini, prezzemolo e qualche foglia di basilico. Lascia cuocere un po', poi aggiungi 800 g di pane raffermo tagliato a dadini. Aggiungi acqua in maniera da ricoprire il pane. Lascia cuocere a fuoco lento tenendo il coperchio sulla pentola. Aggiungi il sale e un po' di parmigiano grattugiato. Quando la pappa si sarà addensata, aggiungi altro parmigiano e servi in tavola.

SUGHI E CONDIMENTI



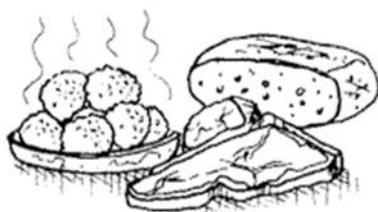
Sugo di pomodoro: metti un po' d'olio in un pentolino con 2 spicchi d'aglio e 1/2 cipolla tagliata a fettine. Fai soffriggere finché non prendono un colore dorato. Aggiungi 250 g di passata di pomodoro, alcune foglie di basilico, un cucchiaino di sale. Fai cuocere a fuoco lento per 15 minuti e rimescola di tanto in tanto.

Salsa alla marinara: fai friggere per 30 minuti uno spicchio di aglio, 150 g (1,5 decilitri) di olio, un kg di pomodori freschi da sugo, o 100 g di passata di pomodoro. Condimento aglio e olio: in 100 g di olio fai soffriggere due spicchi di aglio e versa sulla pasta già pronta.

Salsa alla genovese: metti in un pentolino 50 g di burro, 50 g di pancetta o di lardo, 50 g d'olio, 100 g carne tritata, 500 g di cipolle tritate. Fai soffriggere finché le cipolle sono diventate brune. Aggiungi un po' di acqua, di tanto in tanto, e fai cuocere ancora per mezz'ora.

Condimento al burro: fai sciogliere in una padella 150 g di burro con due foglie di salvia. Aggiungi pane grattugiato e rosolato e versa il tutto sulla pasta (o il riso) già pronta. Servi con formaggio grattugiato.

CARNE



Bistecca: metti in una padella un po' d'olio e fai scaldare per qualche minuto. Metti la bistecca, girala per farla cuocere sui due lati e, poco prima di toglierla dal fuoco, aggiungi un pizzico di sale.

Carne panata: batti un uovo in un recipiente a parte e in un altro recipiente metti del pangrattato. Metti una padella sul fuoco con un po' d'olio. Immergi una fettina di carne nell'uovo, passala nel pangrattato sui due lati e farla cuocere prima da un lato poi dall'altro, aggiungendo un pizzico di sale.

Scaloppine: metti un po' di farina in un recipiente. Metti un po' di farina in un recipiente. Metti un po' d'olio in una padella e fai scaldare per qualche minuto. Infarina una fettina di carne passandola nel recipiente con la farina e mettila a cuocere nella padella, girandola sui due lati e aggiungendo un pizzico di sale.

Carne alla pizzaiola: ti occorrono: olio, 7 fettine di carne, 2 spicchi di aglio, 100 g di passata di pomodoro, un pizzico di origano, un cucchiaino di sale. Con l'aglio, l'olio, il pomodoro e il sale, prepara il sugo in un tegame ampio, così come viene spiegato più sopra. Quando il sugo è pronto, metti a cuocere le fettine nel sugo, aggiungendo l'origano. Fai cuocere a fuoco lento.

Polpette: in un recipiente metti 600 g di carne tritata, due uova, 50 g di formaggio grattugiato, due cucchiaini di sale. a parte fai inzuppare bene nel latte 150 g di pane raffermo e tritato. Mescola tutti gli ingredienti e, quando sono amalgamati bene, forma le polpette. Falle friggere in una padella con un po' d'olio. Se preferisci, nella padella puoi preparare in precedenza del sugo e farvi cuocere le polpette a fuoco lento.

Fegato alla veneziana: metti a rosolare una cipolla affettata in una padella con un po' d'olio. Quando la cipolla ha preso un colore dorato, aggiungi 850 g di fegato affettato, sale, pepe e fai cuocere a fuoco vivo per qualche minuto.

UOVA



Uova al tegame: 7-10 uova, 7-10 cucchiaini di latte, 1 cucchiaino di sale. Sbatte bene il tutto. Metti un po' d'olio in una padella, fallo scaldare, metti le uova e rimessa bene finché tutto sia rappreso. Servi ben caldo. Puoi aggiungere formaggio grattugiato, prosciutto a pezzettini, o cipolla tritata.