Sommario

Biografia di Stefano Cavada

Introduzione - presentazione del libro

Piccola guida all'acquisto dei prodotti di qualità / Dispensa

I. Colazione

- Granola croccante al miele
- Panini di farro e segale alla frutta secca
- Torta di mele speziata
- Plumcake allo yogurt e lamponi
- Biscottini morbidi all'avena, mela e cioccolato bianco
- Muffin alle mele e noci
- Tortini di grano saraceno

II. Brunch

- Bagels al farro
- Apfelschmarren
- Spiegelei on toast
- Mini quiche agli asparagi
- Rösti di patate con uova dal cuore morbido
- Bignè alla birra, formaggio e speck
- Strudel salato ai cappucci
- Insalata di finocchi e arance
- Eton mess alle fragole e mirtilli
- Crumble di mele e mirtilli

III. Classici moderni

- Canederli agli spinaci
- Omelette della mamma
- Spätzle di farro alla panna e prosciutto
- Canederli al gorgonzola e noci
- Orzotto alla mela, Speck e yogurt alle erbette
- Schlutzkrapfen
- Zuppa di pane nero gratinata

IV. Da condividere

- Rigatoni con Speck e pomodoro
- Pulled pork al cumino con coleslaw di mela e cappucci

- Gröstel di verdure e trota salmonata
- Stinco di maiale alla birra con purè di sedano rapa
- Patate Hasselback
- Asparagi spadellati con semi di sesamo
- Insalata di cappucci

V. Lievitati

- Focaccia alla zucca
- Schiacciata di farro
- Fougasse di segale
- Grissini intrecciati al farro e noci
- Vinschgerlen
- Ultimate Bauerntoast
- Bretzel
- Piazza a lunga lievitazione

VI. Dolci tentazioni

- strudel di mele
- Croccante gelato allo yogurt
- Linzer bites
- Mousse allo yogurt e fragole
- Rolade panna e amarene
- Sacherkekse