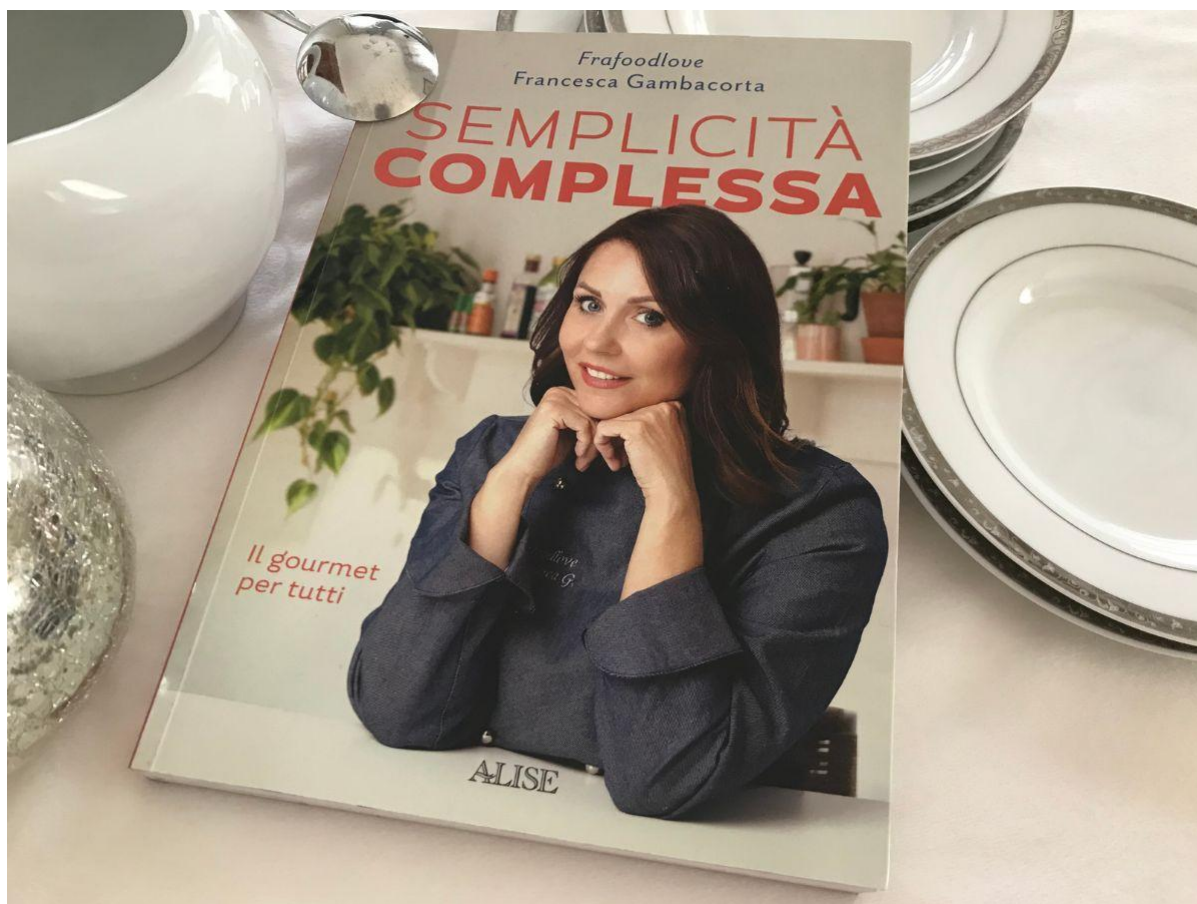




Quando il gourmet è per tutti: la Semplicità Complessa di Francesca Gambacorta

L'amore per la cucina e 50 ricette ricche di eleganza e creatività nel nuovo libro della famosa personal chef e food influencer Frafoodlove

Semplicità complessa, ovvero la difficoltà di una ricetta che diventa semplice da preparare: lo insegna con grande successo la talentuosa, intraprendente e tanto simpatica **Francesca Gambacorta**, meglio conosciuta sui social come **Frafoodlove**.

Semplicità complessa di Francesca Gambacorta

Un nome, un volto e una voce fuori campo famosissimi al vasto pubblico dei social ma anche come personal chef, food influencer, insegnante di cucina creativa e ora anche scrittrice.

Il suo libro **Semplicità Complessa – Il gourmet per tutti**, edito da **Alise Editore**, è il racconto di una vita dove la passione e la tenacia sono al primo posto di una carriera non sempre facile. Una

raccolta di ricette divisa in dieci capitoli scanditi da amore e coraggio, sfide e contrasti.

Un omaggio di Francesca al suo mondo fatto di materie prime e colori, tecniche innovative facilmente replicabili e sapori inusuali ma convincenti: il magico universo della cucina che diventa, con questo volume, mezzo di comunicazione e cultura.



Cappellacci ripieni di patate e anatra su fondo umami di scarti di anatra e brodo di parmigiano (Foto © Paola Francesca Gambacorta).

Qualità e sostenibilità, il messaggio in cucina è non temere di sperimentare

Un sorriso coinvolgente e ricette di livello, una cucina “senza filtri” dallo stile unico, attenta all’equilibrio e alla ricerca, capace di rendere semplice e alla portata di tutti, piatti elaborati e complessi come una *carbonara molecolare*.

Dagli appassionati alle prime armi a quelli più esperti, i follower amano il calore e la passione che **Francesca Gambacorta** trasmette in ogni suo reel su **Instagram** (@Frafoodlove) piuttosto che in un video su **Tik Tok**: piatti creativi che uniscono il cibo all’estetica e alla qualità.

Piatti che interpretano la tradizione come nel caso della *cacio e pepe* che incontra mille varianti, dal gambero o la cipolla di Tropea caramellata; i suoi mitici *spaghetti alle vongole* sono un omaggio alla cucina circolare di **Igles Corelli** per arrivare, ma non solo, a una strepitosa *Lasagnetta aperta all’amatriciana*.

«Volevo cucinare, volevo trasformare questa passione in lavoro. Era un sogno semplice ma allo stesso tempo complesso, proprio come me» – spiega Francesca.



Francesca Gambacorta durante un cooking show (Foto © Pagina Facebook di Francesca Gambacorta).

Dal teatro alla cucina...e il successo di Frafoodlove che corre veloce sul web

Una vita intensa, ricca di momenti felici ed altri un po' meno ma si sa, la vita è così e nulla arriva per caso. Neanche i **500.000 follower** che, tra Tik Tok, Instagram e [Facebook](#), seguono fedelmente la semplicità complessa dei piatti di Francesca "**Frafoodlove**".

Numerose sono le sue collaborazioni, dalle grandi scuole di cucina a **Giallo Zafferano**, giusto per citare alcuni nomi.

Un successo travolgente che l'ha portata nella **rosa dei venti migliori food influencer d'Italia nel 2021**, secondo la rivista **Forbes Italia**: merito della sua tenacia e di quella passione nata nella cucina di casa, a Guidonia dov'è cresciuta, tra il profumo dei piatti di mamma Gianna e l'odore delle erbe di campo raccolte da papà Enzo.

Una carriera in teatro e nel doppiaggio, la nascita delle figlie Chiara e Sofia e l'incontro con lo chef **Sandro Masci** sono momenti di emozione che **Francesca Gambacorta** racconta nel suo libro, svelando il "dietro le quinte" di piatti chiave della sua vita.

Dalla *pasta alla finocchiella di campo* e *crumble di pane* alla mitica *essenza di gambero* che l'ha resa famosissima al grande pubblico, il tutto "condito" con consigli, trucchi e curiosità: piatti creativi e di gran fascino, che hanno fondamentalmente due caratteristiche importanti, l'idea e il gusto.



La ricetta che ha spopolato sul web: Essenza di Gambero (Foto © Pagina Facebook di Francesca Gambacorta)

Semplicità Complessa: le ricette di Francesca Gambacorta tra innovazione, gusto e racconti di vita

Ridurre al minimo gli sprechi, la ricerca della qualità delle materie prime, la passione per i fondi e le salse e, soprattutto, la scoperta del quinto gusto, l'**umami**, che ha portato Francesca allo studio della cucina orientale.

Si respira emozione in ogni ricetta di **Semplicità Complessa**. Forse è anche questo che fa la differenza in **Francesca Gambacorta**, insegnando come essere di tendenza in un campo così inflazionato come quello della cucina online.

La curiosità di quando era bambina è ancora oggi ben presente nella sua voglia di sperimentare,

unita alla capacità di spiegare in modo semplice le esecuzioni di un piatto complesso.

Ma c'è qualcosa in più che rende unica questa forte, tenace e coraggiosa chef. La classe prima di tutto.

Semplicità complessa

Autore: Francesca Gambacorta

Pagine: 190

Editore: ? ? ? Alise Editore

Illustrazioni: fotografie a colori

Data di uscita: novembre 2022

Data di creazione

18/01/2023

Autore

malinda-sassu