

Ricettario 3° G leFP



Piccolo manuale di ricette elaborate nel corso del 3° anno dagli allievi della
classe 3° G leFP Preparazione Pasti



Indice

Presentazione del lavoro

Terminologia

a-b-c

d-e-f

g-h-i-l

m-n-o-p

q-r-s

t-u-v-z

Antipasti

Freddi

Insalata di polipo e patate

Insalata russa

Caldi

Strüdel vegetale

Soufflé al formaggio con salsa di zucchine

Quiche di salmone e porri

Insalata di frutti di mare tiepida

Sfogliatina ai funghi porcini

Flano di melanzane in buccia

Primi Piatti

Gnocchi di patate

Ravioli di ricotta e rucola

Taglioli dell'orto

Trofie di pane alla ligure

Sformatini di riso con bisque di gamberi e zucchine

Tortelloni di pesce con ragout di gamberi

Lasagna integrale agli ortaggi

Tortelloni di spinaci al timo con salsa di pomodoro

Secondi piatti e contorni

Piatti di carne

Saltimbocca alla romana

Scaloppe di vitello al vino bianco e alla lombarda

Filetto di maiale in crosta

Pollo disossato farcito con giardinetto di ortaggi

Cordon bleu

Manzo alla bourguignonne

Piatti di pesce

Filetti di orata in crosta di patate

[Arrotolato di salmone](#)

[Contorni di patate e ortaggi](#)

[Patate mascotte](#)

[Piselli alla francese](#)

[Purea di patate](#)

[Cipolle farcite con crema di carote al timo](#)

[Giardinetto di ortaggi](#)

[Ortaggi torniti](#)

[Patate farcite con piccoli legumi](#)

[Cavolfiore gratino in salsa Mornay](#)

[Dolci](#)

[Millefoglie alla crema](#)

[Crostata di crema soffice alla vaniglia con coulis di lamponi](#)

[Torta chantilly](#)

[Bavarese alla vaniglia con salsa di cioccolato](#)

[Pesca Melba](#)

[Friandises da caffè](#)

[Tiramisu con pan di spagna](#)

[Crostata di nocciole e cioccolato](#)

[Quiz e autoverifica](#)

[Terminologia e metodi di cottura](#)

[Caldo freddo](#)

[Caratteristiche gastronomiche e nutrizionali](#)

[La pasta sfoglia](#)

[La preparazione di un risotto base](#)

Presentazione del lavoro

Premessa

Quello che segue non rappresenta un vero e proprio manuale operativo sul come cucinare: volutamente non sono state inserite le tecniche, le modalità, i sistemi di cottura, le attrezzature, piccole e grandi.

Il significato di questo lavoro deve essere interpretato come un prodotto o una somma di tante piccole informazioni che nel corso del tempo e durante tutte le attività abbiamo sperimentato.

Chi non ricorda le prime lezioni tutte sulla patata?

Tagli, tecniche di cottura svariate, modalità di presentazione e tecniche di servizio, di questo semplice e importantissimo alimento, ci hanno accompagnato fin dalla primissima volta che abbiamo messo piede in cucina e abbiamo provato l'ebbrezza di lavorare, di impastare, di cuocere, bollire, arrostitire, friggere...

I piatti di questo terzo anno sono quindi il risultato, in crescendo, del lavoro che è stato svolto.

Non troverete così argomenti come la carne, il pesce, le erbe aromatiche, la pasta; la sfida è proprio quella di arricchire con le nostre forze questo manuale-ricettario, cercando di riempire quelle righe che sono ancora in bianco scrivendo eventualmente un domani le nostre annotazioni, gli esperimenti, le prove.

Un lavoro in divenire che accompagnerà sicuramente molti di noi, senza molte illusioni: probabilmente buona parte del nostro gruppo classe, nel tempo, abbandonerà questa attività lavorativa, sentirà spegnersi quel fuoco e quella passione che sono necessaria linfa in ogni professione per affrontare serenamente le difficoltà che si incontrano quotidianamente: orari non sempre agevoli, la lontananza da casa, il peso delle responsabilità crescenti, la necessità di continuo aggiornamento, condizioneranno non poco i nostri progetti di vita.

Un "mestiere" quello del cuoco sicuramente importante ed affascinante e che racchiude in se aspetti di altre professioni.

Leggendo la storia della cucina ci si imbatte in uomini e donne che sommano nelle loro figure quelle del medico nutrizionista, di un architetto, di un chimico, di un artista, di uno storico, per non parlare poi del rapporto che un cuoco ha con l'acqua, la fiamma, l'elettricità.

Quanto ci resterà effettivamente di tutto quello di cui abbiamo parlato o sentito parlare e cercato anche di studiare e fare nostro?

*Il gruppo di lavoro della classe 3° G IeFP
Istituto Professionale per i Servizi dell'Enogastronomia e dell'Ospitalità Alberghiera
" Amerigo Vespucci"*

Milano, Giugno 2016



Una parte della classe 3° G all'origine

Terminologia

a-b-c

Abbassare: stendere o appiattare col mattarello qualsiasi impasto come pasta all'uovo, pasta sfoglia, pasta frolla ecc. sopra un tavolo cosparso di farina

Accosciare: introdurre le cosce di qualsiasi capo di polleria nel corpo stesso o disporle affiancate al corpo dell'animale, perché non perda la forma durante la cottura.

Addossare: rivestire l'interno di uno stampo, bordura o pirofila con fette di lardo, pancetta o una pasta di base.

Affogare: sistema di cottura in poco liquido che non supera i 95° C, per pesci e carni di pollame. Indica pure un metodo di cottura per le uova sgusciate e tuffate in acqua acidulata e bollente per pochi minuti.

Affumicare: operazione di affumicamento con cui si fanno leggermente essiccare le carni, i pesci conferendo sapori ed aromi particolari e di "fumo" aromatico

Amalgamare: mescolare più sostanze fino a formare un composto omo-geneo.

Apparecchio: si dice apparecchio tutto l'insieme di sostanze che sono servite a preparare la base di determinate preparazioni come creme, gelati, ecc.

Appassire: cuocere verdure in olio e/o burro in modo che si ammorbidiscano senza prendere colore.

Appiattare: allargare, battendo con il batticarne, una fetta di carne cruda.

Aromatizzare: dare alle vivande, prima o durante la loro cottura, un particolare sapore, utilizzando erbe aromatiche e spezie varie.

Arrostire: cuocere al forno o allo spiedo carni, pollame o pesci, a calore proporzionato alle dimensioni e pezzature, in modo che la cottura avvenga contemporaneamente alla rosolatura.

Bagnare: aggiungere acqua, brodo, vino o fondi diversi alle vivande durante la loro cottura.

Bardare: ricoprire o avvolgere un pezzo di carne da macello o un capo di polleria con fette di lardo o di pancetta, che sciogliendosi in cottura evitano che la carne si secchi in superficie.

Bagno-maria: metodo di cottura che prevede la trasmissione del calore per mezzo dell'acqua in modo indiretto (senza contatto o immersione); il bagno-maria è un pezzo della batteria professionale di cucina ed una macchina in cui vengono messi a bagno-maria- contenitori gastro-norm contenenti alimenti pronti all'uso.

Baron d'agneau: taglio dell'agnello composto dalla sella e dai due cosciotti arrostiti (specialità della cucina francese).

Bleu: metodo di cottura riservato ai pesci dalla pelle molto vischiosa, come trote ed anguille, affinché assumano il caratteristico colore blu. Questi pesci vanno tenuti in piccoli vivai nell'ambiente stesso della cucina e sono tramortiti pochi istanti prima della cottura.

Bollire: cuocere lessando in grandi quantità di liquido un qualsiasi alimento.

Brunoise: piccola dadolata di legumi e ortaggi usata per diverse guarnizioni dalle dimensioni di 2 mm

Caramellare: ricoprire un cibo con zucchero caramellato, portare a cottura color caramello lo zucchero, nappare il fondo di stampi da crème caramel con caramello.

Cartoccio: originale preparazione riservata a carni, pesce e pollame di piccole o medie dimensioni oppure in tranci cotti o crudi che, avvolti in un foglio di carta oleata, stagnola, fata, vengono passati in forno fino a che l'involucro non gonfia.

Chiarificare: depurare brodi o gelatine, rendendoli limpidi e ambrati. Un sistema comune è quello di aggiungere, al brodo pronto, un albume d'uovo che rapprendendosi trattiene le impurità del liquido. Il brodo viene poi filtrato. Chiarificare il burro: metodo con cui asportare le impurità e l'acqua residua al burro, con una azione continua di schiumatura con il burro in cottura, senza mai portarlo a rosolare.

Colorire al forno: è il colore dorato che acquista una vivanda messa al forno con grassi.

Cospargere: far cadere a pioggia, su vivande in preparazione o già cotte, parmigiano, pane grattugiato, prezzemolo tritato e condimenti vari.

Court-bouillon: è un liquido, leggermente acidulato, aromatizzato con ortaggi, erbe aromatiche e spezie, vino- s -ucco di limone - aceto - latte. Serve per lessare o affogare pesci e prodotti ittici.

Condire: insaporire vivande varie con olio, burro, grasso di maiale, sale, spezie, aromi, al fine di renderne più gradevole il sapore.

Correggere: modificare il sapore di una preparazione con l'aggiunta di un'altra sostanza.

Crogiolare: cuocere a fuoco lento una vivanda

Cuocere in casseruola: cuocere in speciali recipienti in ceramica con coperchio, in particolare pollame o cacciagione.

Cuocere alla griglia: effettuare la cottura di alimenti quali carni, pesci, ortaggi, verdure e formaggi ponendoli sulla griglia ardente, sulla piastra, sul fry top.

d-e-f

Dadolata: alimenti diversi (come pesci, carni, legumi, frutta) tagliati in piccoli dadi regolari e, generalmente, legati con una salsa, quindi usati come guarnizione.

Dar corpo: aumentare la consistenza, e quindi il sapore, di salse o sughi, con l'aggiunta di essenze di carne, spezie o altre sostanze.

Decantare: versare delicatamente un liquido da un contenitore ad un altro per depurarlo da impurità eventual-mente depositatesi sul fondo, che potrebbero intorpidirlo.

Deglassare: bagnare con vino, brodo o altro liquido il fondo di un recipiente nel quale è stato cotto un cibo, per sciogliere il fondo di cottura. Si ottiene così una salsa di accompagnamento detta *jus de viande*.

Dissalare: eliminare il sale da alimenti conservati in salamoia, tenendoli sotto acqua corrente.

Dorare: spennellare con uovo sbattuto preparazioni di pasticceria o altro, prima della cottura in forno oppure far prendere un bel color oro, friggendo nell'olio o nel burro, a carni, frattaglie, verdure o pesci.

Dressare: disporre gli alimenti da servire al cliente in buon ordine su un vassoio o su un piatto di portata.

Ebollizione: portare a far bollire un liquido di cottura prima di immergervi un qualsivoglia ingrediente, in particolare i farinacei.

Erbe fini: miscellanea di erbe aromatiche, prezzemolo, basilico, cerfoglio, maggiorana e cipollina fresca, tritate finemente.

Etamine: termine francese che indica un tessuto di cotone attraverso il quale vengono filtrati salse, creme o altri liquidi per chiarificarli.

Farcia o ripieno: composto preparato con alimenti diversi tritati e mescolati con condimenti vari, e legati con aggiunta di uova o di panna.

Farcire: significa riempire, introdurre un ripieno in un pezzo di carne, in un pesce o in un ortaggio.

Fiammeggiare: bagnare una preparazione con brandy o con altro liquore, quindi dar fuoco e lasciar bruciare sino alla naturale estinzione o quasi del. la fiamma.

Foderare: rivestire la parte interna di uno stampo con uno strato di farcia o di pasta.

Fondi: preparazioni liquido, ottenute dalla cottura prolungata di cibi aromatici e ricchi di principi nutritivi, dalle quali derivano le principali salse di base.

Fondo di cottura: ciò che le carni, col grasso di accompagnamento, lasciano sul fondo del recipiente durante la cottura.

Fontana: termine che indica la disposizione a corona della farina sul tavolo di marmo o sulla spianatoia prima di iniziare la lavorazione di un impasto.

Friggere: metodo di cottura da effettuarsi immergendo l'alimento in grasso molto caldo: olio, burro, strutto, palmito...

Frollare: operazione necessaria (della durata di non meno di quattro giorni) per intenerire le carni macellate, prima del loro impiego. La frollatura ha luogo in cella frigorifera tra gli 0° C e i 2° C.

g-h-i-l

Giuliana/Julienne: modo di tagliare vari alimenti, in modo che assomiglino a sottili bastoncini.

Gratinare: rendere dorata e croccante la superficie di una vivanda, con l'azione del forno, della salamandra e con l'aiuto di piccole gocce di grasso (burro fuso).

Gratellare: cuocere alla griglia

Guarnizione: complesso di vari alimenti che servono a decorare ed allo stesso tempo a completare e insaporire una portata.

Glassare: metodo di cottura indicato per carni da macello, pollame e alcuni ortaggi ricchi di zuccheri; il termine indica anche l'operazione che consiste nel ricoprire torte e pasticcini con zucchero fondente.

Imbrigliare: legare con spago, o cucire per mezzo di un ago da cucina, le ali e le cosce di un volatile, affinché non perda la forma durante la cottura.

Impanare: passare carni, pesci, crocchette o altro nell'uovo sbattuto e poi nella mollica di pane (fresca o rafferma) grattugiata. Procedere poi a cottura per frittura.

Incidere: praticare piccoli tagli su carni e su pesci per accelerarne la cottura o per impedire che si accartoccino per effetto del calore.

Incorporare: unire ad un apparecchio o ad un composto un altro elemento, amalgamandolo.

Infiammare/Flambare: bagnare una preparazione con brandy, cognac o con altro liquore aromatico riscaldato sino a fargli prendere la fiamma.

Infusione: immergere carni o pesce in un liquido preparato con vino, ortaggi, erbe aromatiche, spezie.

Lardellare o steccare: inserire lardo a bastoncini più o meno grossi nell'interno delle carni, usando speciali aghi da cucina detti "lardatoi"; sciogliendosi in cottura, il lardo impedisce che si asciughi l'interno della carne.

Legare: portare alla densità voluta salse, creme o altro, con elementi vari, come burro maneggiato, farina, fecola, panna, tuorli d'uovo. Legare gli arrostiti con spago da cucina

Lievitare: far aumentare di volume una pasta preparata con lievito di birra, affinché dopo la cottura sia morbida e leggera.

Lustrare: distribuire un velo di gelatina su preparazioni fredde (filetti di pollame o di pesce, tartine o tartellette ripiene).

m-n-o-p

Macerare: porre in un recipiente un alimento e lasciarlo a bagno in frigorifero in vino, erbe aromatiche e spezie.

Mandolina: strumento per affettare sottilmente patate, tartufi o altro. Con la mandolina è possibile effettuare tagli a bastoncino, fiammifero, a fette più o meno sottili

Marinare: mettere in infusione carne o selvaggina in una miscela di acqua, aceto (o vino) e condimenti o aromi vari al fine di rendere più gustoso e morbido l'alimento.

*Mantecare**: termine che indica l'operazione effettuata per amalgamare ingredienti diversi; ad esempio amalgamare, con un mestolo di legno, burro e parmigiano ad un risotto, a cottura ultimata.

Mascherare: ricoprire con uno strato di salsa, di gelatina o di altra sostanza legata una vivanda cotta.

Mazzetto guarnito: può essere semplice o composto. Quello semplice è formato di pochi gambi di prezzemolo, timo e alloro; quello composto, oltre alle varie erbe aromatiche, può contenere sedano, cipolla, aglio, carota. I vari ingredienti, legati insieme con lo spago, vengono aggiunti in cottura.

Medaglione: indica qualsiasi vivanda tagliata a disco.

Montare: sbattere con una frusta un composto in modo da renderlo soffice e leggero (es. bianchi d'uovo o panna).

Passare: è un termine avente molti significati. Si dice passare al burro o all'olio carni o legumi vari per significare che verranno cotti in uno di questi grassi caldi. Si dice passare al setaccio una vivanda per ottenere una purea. Si dice passare alla étamine o al cornetto cinese (o chinois) quando si filtrano salse, creme e brodi. Si dice passare all'uovo carni, pesci, legumi destinati ad essere impanati e poi fritti.

Parare: dare una bella forma a tagli di carne, ortaggi, patate, eliminando le parti in eccesso.

Pestare: pestare, nel mortaio di pietra, carni, pollame, pesci ed altri alimenti per farli divenire poltiglia.

q-r-s

Raprendere: far colorire immediatamente nell'olio, nel burro o altro grasso, carni ed altre vivande, prima della effettiva cottura

Ridurre: condensare per evaporazione brodi o salse fino ad ottenere la densità voluta.

Rinfrescare: immergere in acqua fredda vivande di ogni genere, dopo averle sbianchite.

Rinvenire: passare sul fuoco con burro o altro condimento perché prendano colore, carni o ortaggi e legumi ma senza che avvenga la cottura.

Rosolare: far colorire un alimento all'inizio della cottura con grasso, a fuoco vivo, per poi continuare la cottura a fuoco lento.

Roux: base per varie preparazioni, composta da burro e farina; dalla durata della cottura dipende il colore del roux, che può essere bianco, dorato/nocciola o bruno.

Salamandra: apparecchio speciale per gratinare i cibi; la fonte di calore è situata al di sopra degli alimenti.

Salmi: cottura in umido di selvaggina, dopo prolungata marinatura

Salmistrare: sottoporre le carni di bue e di maiale a salatura, in un bagno di sale o salnitro (salamoia), con aggiunta di erbe aromatiche e spezie, per un tempo che va da 10-12 giorni per la lingua di bue, a 30-45 giorni per il prosciutto.

Sbianchire: immergere in acqua bollente salata o grasso a temperatura di frittura, per brevissimo tempo, alcuni alimenti, senza completarne la cottura

Scoloppare: trinciare o tagliare non finemente carne o pesce, ottenendo fette regolari.

Scavino: arnese rotondo o ovale usato per "scavare" gli alimenti morbidi ricavandone palline di uguale diametro.

Schiumare: eliminare con un mestolo forato (o schiumarola) le impurità che affiorano sulla superficie di un brodo o di una salsa in ebollizione.

Sgorgare/Degorgare: tenere sotto acqua corrente frattaglie diverse per liberarle dalle aderenze sanguigne.

Sgrassare: eliminare il grasso superfluo durante la lavorazione delle carni; significa anche eliminare il grasso che affiora su liquidi caldi o freddi.

Sgocciolare: far colare, attraverso un colapasta o un altro utensile, il liquido di cottura degli alimenti.

Spatolare: utilizzando una spatola flessibile, far raffreddare velocemente sul tavolo un cioccolato fuso o una crema.

Steccare: incidere con un coltello un pezzo di carne per infilarvi prosciutto, rosmarino o altro.

t-u-v-z

Tornire: dare una particolare forma, con un coltellino, a legumi, verdure varie, patate, funghi.

Travasare: passare un liquido da un recipiente ad un altro.

Trifolare: è un modo particolare di cucinare gli alimenti; gli ingredienti principali vengono tagliati finemente (ad esempio zucchine o funghi) e poi cotti in olio, aglio e prezzemolo.

Tritare: tritare finemente con trinciante e al tagliere ortaggi o carne. Passare ingredienti al mixer, cutter, tritatutto per ottenere un "haché".

Velare: coprire la superficie di una vivanda con uno strato di salsa.

Vuotare: togliere le interiora al pollame o ai pesci.

Zoccolo: strato alto di riso, polenta o altro sul quale vengono disposti vari cibi per migliorarne la presentazione.

Zeste: la scorza del limone e degli agrumi in genere. Solo la parte colorata poiché la pellicina bianca che è all'interno del frutto risulta quasi sempre amarognola. Si ottiene con riga limoni, pelapatate economo o ad archetto.

Freddi

Insalata di polipo e patate

- polipo kg 1
- patate kg 0,5
- olio dl 2
- limone n° 1
- sale q.b
- sedano kg 0,2
- cipolla kg 0,2
- ginepro 2-3 bacche
- aceto bianco l. 0,5

Procedimento

1. *Mettere sul fuoco una pentola capace con al suo interno dell'acqua, le verdure mondate intere (carota, sedano, cipolla), l'alloro, il ginepro, l'aceto e il sale per preparare il court bouillon. Non appena l'acqua bollerà, immergere completamente il polipo, abbassando il fuoco al minimo, e coprendo con un coperchio la pentola.*
2. *Lasciatelo cuocere per circa 40 minuti (circa 20 minuti per ogni 500 gr di polipo), e comunque verificatene la cottura prima di spegnere il fuoco.*
3. *Nel frattempo, lavate e spazzolate bene le patate, quindi immergetele intere e con la buccia nella pentola, e terminate la cottura (altri 25 minuti circa)*
4. *A cottura avvenuta, tramite una pinza, togliete il polipo dalla pentola, e ponetelo su di un tagliere, pelatelo e tagliatelo a pezzetti; scolare le patate, poi sbucciatele e tagliatele a quadretti piuttosto grossi.*
5. *Unite in una grande ciotola il polipo e le patate e condite con olio, prezzemolo tritato, aglio schiacciato, succo di limone, pepe e sale.*
6. *Potete servire il polipo con patate freddo ma, se piace, anche tiepido.*
7. *Se il polipo non è stato pulito, dovrete farlo prima della cottura*



Insalata di polipo con patate

Per pulire il polipo aprire la sacca lateralmente svuotandola del contenuto. Utilizzando delle forbici o un coltellino dalla punta affilata, togliete gli occhi, il dente (o becco) e la pelle; lavate molto bene sotto l'acqua corrente.

Insalata russa

Ingredienti maionese

- olio semi di mais l. 0,5
- tuorli n. 4
- limone n. 2
- aceto bianco g. 25
- acqua g. 25
- sale fino
- senape dolce g. 50

Ingredienti insalata

- carote g. 250
- patate sode kg. 0,5
- piselli g. 150
- cetrioli sottaceti g. 40

Procedimento

1. *In casseruola lessare in acqua bollente e salata le patate (con buccia e ben lavate)*
2. *In altre casseruola lessare (separatamente) in acqua bollente e salata i piselli e le carote (pelate)*
3. *A cottura ultimata lasciar raffreddare; tagliare le carote e le patate in giardiniera a cubetti e preparare un mix degli ortaggi*
4. *Tagliare i cetrioli a fette non sottili*
5. *In una bastardella separare i tuorli dagli albumi*
6. *In una casseruola piccola o padella preparare una riduzione di acqua ed aceto bianco*
7. *Iniziare a montare i tuorli con una frusta versando l'olio di mais a filo sui tuorli*
8. *Fare attenzione: la salsa deve iniziare a montare fin dall'inizio e rassodare*
9. *A metà preparazione aggiungere poca riduzione di aceto tiepida, succo di limone e sale fino*
10. *Riprendere a montare la salsa versando sempre a filo l'olio di semi fino al completo assorbimento*
11. *Regolare di acidità ed eventualmente aggiungere anche poca senape dolce per arrotondare il gusto della salsa*
12. *Condire gli ortaggi cercando di non ammassare gli ingredienti*
13. *Presentare l'insalata su vassoio o piatto monoporzione con decorazione*



Insalata russa

Caldi

Strüdel vegetale

- n.3 zucchine
- n.3 carote
- g.100 germogli di soia
- g.100 cipolline sott'aceto
- n.2 peperoni rossi-gialli
- g.200 champignons
- g.500 spinaci
- n.10 fette di prosciutto cotto
- n.4 uova sode
- n.1 cucchiaio si salsa di soia
- g.200 d'olio extra vergine

Ingredienti per il ripieno

- n.3 zucchine
- n.3 carote
- g.100 germogli di soia
- g.100 cipolline sott'aceto
- 2 peperoni rossi-gialli
- g.200 champignons
- g.500 spinaci
- n.10 fette di prosciutto cotto
- 4 uova sode
- 1 cucchiaio si salsa di soia
- g.200 d'olio extra vergine

Ingredienti per la pasta

- g.250 farina
- g.50 burro fuso
- g.30 olio d'oliva extra vergine

- 1 uovo
- sale, acqua q.b.

Ingredienti per la salsa

- n.3 peperoni rossi
 - n.1 scalogno
 - n.2 pomodori ramati
 - g.100 olio d'oliva extra vergine
 - sale-pepe
1. *Preparare la pasta in modo usuale, utilizzando l'acqua, il burro e l'olio tiepidi; conservare l'impasto in un foglio di carta stagnola e tenerlo in caldo a circa 35-40°*
 2. *Preparare la salsa:tagliare lo scalogno a julienne, farlo rinvenire con un filo d'olio e quindi unire i peperoni tagliati a pezzettoni; lasciare brasare, aggiungere l'acqua fino a coprire i peperoni, i pomodori e lasciare a cuocere per 30 minuti circa; frullare il tutto e passare al cinese, salare e pepare all'occorrenza, conservare in disparte*
 3. *Brasare gli champignons, raffreddarli e tagliarli a fettine*
 4. *Tagliare le carote, le zucchine, i peperoni a julienne, sbianchire le verdure in acque separate e raffreddarle in acqua e in ghiaccio, scolarle stenderle su un canovaccio, tenendole sempre divise per qualità*
 5. *Cuocere in acqua salata gli spinaci, scolarli e lasciarli in disparte*
 6. *Sgusciare le uova e tagliarle a spicchio*
 7. *Tirare la pasta su un canovaccio ben infarinato, stendervi nella parte centrale le fettine di prosciutto e nel centro disporre le verdure formando delle strisce; disporvi sopra una fila di cipolline e una di uova sode, salare e cospargere con la salsa di soia; spennellare i bordi della pasta con dell'olio, arrotolare su se stessa*
 8. *Trasferire lo strüdel su una placca imburrata, spennellare con dell'olio e quindi infornare a 180° per circa 30 minuti. Tagliare lo strüdel a fette, disporre accompagnando con la salsa dei peperoni calda*

Piatto sfizioso e stuzzicante questo strudel potrebbe essere farcito con altri ingredienti ed accompagnato con salse a base di formaggio o altri prodotti dell'orto



Soufflé al formaggio con salsa di zucchine

Ingredienti base soufflé

- latte a lunga parz. scremato l. 1
- burro g. 250
- farina 00 g. 250
- sale fino g. 25
- emmenthal g. 250
- grana grattugiato g. 150
- uova n. 20

Ingredienti per la salsa

- Zucchine G. 600
- Scalogno G. 100
- Brodo Vegetale

Procedimento base soufflé

1. *Fare bollire il latte con il sale*
2. *A parte fare un panetto con il burro e la farina ed aggiungerlo a pezzetti al latte bollente, girare il composto con una spatola di legno.*
3. *Aggiungere l'emmenthal tagliato a quadretti, girare il tutto finché si stacchi bene dalla casseruola*
4. *Togliere dal fuoco lasciare raffreddare il tutto*
5. *Montare a neve gli albumi*
6. *Incorporare alla base del soufflé uno ad uno i tuorli, aggiungere le chiare montate e amalgamare avendo cura di girare delicatamente dall'alto in basso per incorporare aria*
7. *Versare il composto negli appositi stampi imburrati e passati nel grana*
8. *Cuocere a bagno maria per 10-15 minuti, passare in forno a 200/210° per circa 10 minuti.*
9. *Servire subito, appena sfornato e ben rigonfio con la salsa di accompagnamento*

Procedimento salsa

1. *Lavare, mondare e tagliare le zucchine e rondelle o a cubetti*
2. *Tritare lo scalogno, farlo rosolare in casseruola con olio extra vergine o burro*
3. *Aggiungere le zucchine tagliate, bagnare con il brodo e cuocere per 10 minuti*
4. *Frullare il tutto e aromatizzare con erbe aromatiche fresche: cipollina, menta, maggiorana*



Soufflé al formaggio con salsa di zucchine

Quiche di salmone e porri

Ingredienti

- g 250 pasta briséé
- g 300 emmethal
- g 300 porro
- g 300 salmone fresco o affumicato
- n 4 uova
- cl 3 latte
- ml 2 olio extra vergine di oliva
- g 2 maggiorana fresca
- sale, pepe

Procedimento

1. *preparare la pasta briséé e lasciarla riposare per 15 minuti in frigo, avvolta in pellicola da cucina.*
2. *nel frattempo affettare sottilmente il porro, e grattugiare grosso l'emmenthal.*
3. *brasare il porro in padella con poco olio, aggiungere il salmone tagliato a julienne e cuocere per pochi minuti, salare.*
4. *stendere sottilmente la pasta briséé con il matterello, foderare la tortiera imburrata lasciando uscire la pasta dai bordi.*
5. *preparare una royale con le uova e il latte, poco sale e pepe.*
6. *disporre i porri e il salmone all'interno della tortiera foderata, cospargere con la maggiorana tritata, colmare con la royale.*
7. *sistemare il bordo , tagliando la pasta in eccesso o formando una treccia*
8. *cuocere in forno a 175°/180°C per circa 35/40 minuti. Servire caldo.*



Quiche di salmone e porri

Kcal 976

Proteine g. 30

Grassi g. 58

Insalata di frutti di mare tiepida

Ingredienti

- g. 600 polpo
- g. 600 calamari
- g. 600 code di gambero medie
- g. 800 cozze
- g. 600 vongole
- n° 4 limoni
- dl 2 olio extra vergine di oliva
- g. 300 pomodorini ciliegia
- g. 300 zucchine verdi
- Prezzemolo
- Aceto bianco
- Sale, pepe.

Procedimento

1. *Bollire i polpi e i calamari separatamente, partendo da acqua fredda e non salata*
2. *In un'altra casseruola, bollire per pochissimi minuti le code di gambero in acqua leggermente acidulata con aceto*
3. *Far aprire in una casseruola bassa e a fuoco alto con coperchio le cozze e la vongole dopo averle ben pulite e lavate. Far raffreddare e sgusciare*
4. *A cottura dei cefalopodi, scolare e tagliare a tocchetti il polpo e ad anelli i calamari*
5. *Lavare, asciugare e tagliare in spicchi i pomodorini*
6. *Lavare, parare le zucchine e tagliare la parte verde in piccoli dadini*
7. *Miscelare i vari prodotti e condire con una emulsione di olio e limone salata e pepata.*
8. *Mescolare bene e aggiungere il prezzemolo tritato*
9. *Servire guarnendo con fettine di limone e ciuffetti di prezzemolo.*



Insalata di frutti di mare tiepida

Kcal 109

Proteine g. 13

Grassi g. 5,5

Carboidrati g. 2

Fibra g. 0,21

Acqua g. 78,5

L'insalata di mare è un piatto a base di "pesce" fresco e verdure ideale per il pranzo e la cena estivi, e può essere servito come antipasto o secondo. Eccezione fatta per chi non ama i molluschi o il pesce in generale, l'insalata di mare piace a tutti: è fresca, leggera e gustosa e si presta bene ad essere utilizzata in diverse varianti, nel rispetto di uno stile alimentare ben impostato

Sfogliatina ai funghi porcini

Ingredienti

- g. 200 pasta sfoglia
- g. 200 porcini affettati
- dl 2 panna fresca
- g. 50 parmigiano
- g. 30 grana padano
- g. 50 olio extra vergine
- g. 20 prezzemolo

Procedimento

1. *Abbassare la sfoglia e tagliare dei dischi con il coppa pasta Ø cm 10 che andremo a disporre su una placca carta da forno*
2. *Dorare con uovo battuto , spolverare con grana padano grattugiato e cuocere in forno a 180 °C*
3. *Pulire dalle radici e dalla terra i porcini, affettarli*
4. *Saltare velocemente in padella con olio e uno spicchio di aglio a fine cottura unire la panna fresca*
5. *Lasciare ridurre , togliere dal fuoco e legare con parmigiano grattugiato*
6. *Una volta cotte tagliare a metà in orizzontale le sfogliatine in modo da ricavarne due dischi*
7. *Farcire il disco base con i porcini e ricoprire con il disco dorato*
8. *Frullare una piccola parte di farcitura , aggiungendo poca panna fresca, per ottenere una salsa di funghi*
9. *Servire la sfogliatina farcita al piatto, nappata con la salsa*



Sfogliatina ai funghi porcini

Flano di melanzane in buccia

Ingredienti

- 800 g di melanzane
- 750 g di pomodori pelati o pomodoro fresco
- 350 g di latte
- 350 g di panna
- 80 g di parmigiano grattugiato
- 40 g di burro
- 6 uova
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 rametto di timo
- 1 rametto di menta
- 50 g. aceto
- 100 g. olio extravergine d'oliva
- sale e pepe

Procedimento

1. *Lavare e sbucciare le melanzane; sbollentare le bucce in acqua salata e raffreddarle con acqua e ghiaccio*
2. *Imburrare stampini mono porzione in alluminio e foderare l'interno con la buccia delle melanzane*
3. *In una padella scaldare 3 cucchiai d'olio con due spicchi d'aglio e il timo, e rosolatevi per 3 minuti le melanzane sbucciate e tagliate a dadini*
4. *Salate e pepate, poi aggiungete $\frac{1}{2}$ bicchiere d'acqua, coprite e fate stufare a fuoco basso per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto*
5. *Eliminate gli spicchi d'aglio e il timo, quindi con una forchetta riducete le melanzane in purea, che farete asciugare a fuoco lento e sempre mescolando per altri due minuti*
6. *Aggiungete le uova sbattute, la panna, il latte e il parmigiano; salate e mescolate bene*
7. *Versare il composto ottenuto negli stampini foderati con le bucce e cuocere a bagnomaria in forno a 165° per circa 30 minuti*
8. *Nel frattempo stufate per circa 15 minuti i pelati o la polpa di pomodoro fresco con 2 cucchiai d'olio e lo zucchero; salate, aggiungete 2 cucchiai di aceto e fate asciugare per altri 5 minuti.*
9. *Lasciate intiepidire e aggiungete la menta tritata. Sformate i flan e accompagnateli con la salsa.*



Flano di melanzane in buccia

Primi Piatti

Gnocchi di patate

Ingredienti impasto

- kg. 1 patate vecchie
- g. 300 farina bianca
- g. 100 grana padano grattugiato
- n. 1 uovo
- sale fino
- noce moscata

Procedimento

- 1. Lessare le patate al vapore, sbucciatele, passatele allo schiaccia patate e lasciandole cadere direttamente al centro della fontana di farina*
- 2. Salare, profumare con pepe e noce moscata, aggiungere un uovo e impastare velocemente con le mani*
- 3. Con l'aiuto di un coltello dividete l'impasto in fette dello spessore di circa 2 cm. ricavate da esse, arrotolondalole, dei filoncini e creare tanti piccoli gnocchi*
- 4. Lessare in acqua bollente e salata, colare con schiumarola o ragno e condire al salto con salsa Piemontese*

Ingredienti salsa

"piemontese"

- kg. 1 pelati
- g. 350 funghi champignons
- g. 100 cipolla bianca
- g. 30 funghi secchi
- g. 50 olio extravergine
- g. 50 burro
- g. 10 prezzemolo tritato
- g. 10 salvia
- g. 100 vino bianco

Procedimento

- 1. In una padella con olio e burro, fate imbiondire la cipolla tagliata finemente, aggiungere i funghi champignons tagliati a fettine, e i funghi secchi tritati, e lasciare rosolare il tutto*
- 2. Bagnare con il vino bianco e lasciare evaporare*
- 3. Unite i pelati spezzettati, la salvia e lasciate cuocere per circa 30 minuti*
- 4. Regolare di sale, aggiungere il prezzemolo tritato*



Gnocchi alla piemontese

Ravioli di ricotta e rucola

Ingredienti per la pasta

- 1 kg. di farina bianca
- 8 n. uova
- 30 gr. olio d'oliva
- sale

Ingredienti per il ripieno

- 200 gr. rucola fresca
- 100 gr. ricotta
- 100 gr. grana grattugiato
- 2 n. uova
- sale-pepe
- noce moscata

Procedimento

- 1. Preparare la pasta all'uovo bella liscia a lasciarla riposare per circa 30 minuti coperta in un luogo fresco*
- 2. Nel frattempo preparare il ripieno; pulire, lavare e tagliare finemente la rucola*
- 3. In una terrina lavorare la ricotta e aggiungere le uova, il grana, sale, pepe e noce moscata e la rucola*
- 4. Stendere la pasta allo spessore di 2 millimetri, mettere il ripieno necessario lasciando circa 1 centimetro per lato, ricoprire il tutto con l'altra pasta, leggermente bagnata con uovo sbattuto*
- 5. Ottenere dei ravioli a forma tonda utiizzando un coppa pasta*
- 6. Cuocere in abbondante acqua salata per alcuni minuti, scolare, e condire con una buona salsa di pomodoro*



Ravioli di rucola e ricotta al pomodoro

Taglioli dell'orto

Ingredienti guarnizione

- Carote g. 500
- Zucchine g. 600
- Melanzane g. 600
- Cavolfiore g. 600
- Pomodori ramati g. 600
- Farina 00 g. 400
- Grana padano g. 100
- Sale fino
- Pepe bianco
- Timo g. 5
- Maggiorana g. 5
- Prezzemolo g. 5
- Scalogno g. 30

Ingredienti pasta fresca

- Semola grano duro g. 400
- Uova n. 7
- Olio extra vergine cl 300

Procedimento guarnizione

1. Pulire e sbucciare le carote, le melanzane lavare le zucchine e lo scalogno
2. Tagliare gli ortaggi a juliènne
3. Fare un'incisione sui pomodori
4. Lavarli e scottarli in acqua bollente. Raffreddare e pelare, svuotare dei semi e dell'acqua di vegetazione
5. Successivamente tagliare la polpa a cubetti
6. Preparare in padella un leggero soffritto di scalogno ed olio extra vergine di oliva
7. Aggiungere per prima la carota e in seguito le melanzane, le zucchine facendole appassire
8. Togliere gli ortaggi dalla padella e conservarli in contenitore con prezzemolo tritato e un filo di extra vergine
9. Il cavolfiore viene a parte sbollentato in acqua, ridotto a fiocchetti e poi aggiunto al soffritto.

Procedimento pasta fresca

1. *Disporre le farine a fontana sul tavolo di lavoro*
2. *Rompere le uova al centro, salare e condire con poco olio extra vergine di oliva*
3. *Con una forchetta iniziare a lavorare le uova e inglobando poca alla volta la farina*
4. *Impastare e strascicare con le mani sino ad ottenere un impasto liscio, omogeneo ed asciutto*
5. *Procedere nella preparazione dei taglioli tirando la pasta ad uno spessore di circa 2 mm e tagliare a filetti tipo tagliatelle*
6. *Lessarli in abbondante acqua bollente salata ed oliata*
7. *Farli saltare in padella con gli ortaggi*
8. *Servire con una abbondante spolverata di grana padano*



Taglioli dell'orto

Trofie di pane alla ligure

Ingredienti trofie

- farina 00 g. 600
- pan grattato g. 100
- acqua tiepida cl. 350
- sale fino g. 10
- patate sode kg. 1
- fagiolini g. 200

Ingredienti pesto

- basilico g. 100
- pinoli g. 10
- grana padano g. 30
- pecorino stagionato g. 20
- spicchio di aglio n. 1
- olio extra vergine di oliva cl. 350
- sale fino

Procedimento guarnizione

1. *In casseruola lessare in acqua bollente e salata le patate (con buccia e ben lavate)*
2. *In altre casseruola lessare (separatamente) in acqua bollente e salata i fagiolini*
3. *A cottura ultimata scolare e lasciar raffreddare; tagliare le patate in cubetti o fette sottili e tagliare i fagiolini a metà della lunghezza*
4. *Mentre patate e fagiolini sono in cottura preparare l'impasto delle trofie*

Procedimento trofie

1. *Disporre a fontana sul piano di lavoro la farina e il pane grattato ben miscelati*
2. *Salare e bagnare con acqua tiepida*
3. *Iniziare a lavorare la pasta con una forchetta intridendo di acqua poco sfarinato per volta*
4. *Quando sarà possibile impastare con le mani e strascicare accuratamente*
5. *Suddividere l'impasto in piccoli pezzetti che strofineremo con il palmo delle mani a formare dei vermicelli non troppo lunghi (4/5 cm)*

Procedimento piatto

- 1. Portare ad ebollizione acqua salata e leggermente oliata e cuocere le trofie. Al termine della cottura aggiungere per qualche istante le patate e i fagiolini*
- 2. Scolare e condire con pesto e una spolverata di grana o parmigiano*



Trofie di pane alla ligure

Sformatini di riso con bisque di gamberi e zucchine

Ingredienti

- kg. riso arborio o Carnaroli
- g.250 scalogno
- 0,300 bisque
- g.0,500 zucchine
- kg. 0,800 code di gambero
- lt.1,5 fumetto di pesce
- lt.1,5 brodo vegetale
- g.200 burro
- g.150 grana
- g.30 prezzemolo tritato
- g.100 olio oliva
- dl.100 vino bianco

Procedimento

1. *Pulire i gamberi: togliere i carapaci (eventualmente la testa se gamberi interi) ed eliminare il budellino nella coda*
2. *Fare un tipico risotto alla parmigiana, bagnando il riso con fumetto di pesce o brodo vegetale*
3. *Ungere degli stampini a ciambella monoporzione, riempire gli stampi con il riso ormai freddo e mettere in forno per 5 minuti*
4. *Nel frattempo in una casseruola fare rosolare lo scalogno tritato, aggiungere le code di gambero sgusciate, bagnare con vino bianco e lasciare evaporare.*
5. *Aggiungere le zucchine tagliate finemente a mezzes rondelle e rosolare il tutto; aggiungere la bisque e lasciare cuocere per alcuni minuti, assaggiare di sapore*
6. *Rovesciare sul un piatto caldo lo stampino a ciambella e riempire il buco con la salsa ottenuta, spolverare con prezzemolo tritato.*
7. *Usare eventualmente le code di gambero per decorare il piatto*



Sformato di riso con bisque di gamberi e zucchine

Tortelloni di pesce con ragout di gamberi

Ingredienti

- *g 800 farina 00*
- *n° 8 uova*
- *g 250 filetto di rombo*
- *g 250 filetti di pesce bianco(sogliola, nasello)*
- *g 5 erba cipollina*
- *pane carrè*
- *g 100 panna da cucina*
- *sale, pepe*

Ingredienti per il ragout di gamberi

- *kg. 1 gamberi interi medi*
- *g. 200 sedano*
- *g. 100 cipolle*
- *g. 200 carote*
- *g. 200 zucchina*
- *g. 100 porro*
- *dl 1 vino bianco aromatico*
- *g. 50 concentrato di pomodoro*
- *g. 100 olio extra vergine di oliva*
- *acqua*
- *sale,pepe*
- *maizena*
- *prezzemolo*

Procedimento

1. Preparare la pasta all'uovo con la farina e le uova, far riposare
2. Passare al cutter i pesci con il pane e la panna, e l'erba cipollina fino a ottenere un composto legato e morbido, regolare di sapidità e pepare
3. Confezionare i tortelloni e porli al fresco
4. Sgusciare i gamberi, e tenere i carapaci per la preparazione della bisque. Togliere il budello intestinale e porre al fresco
5. Per la salsa, in una casseruola, rosolare metà degli ortaggi tagliati a brunoise con poco olio, aggiungere i carapaci dei gamberi e far insaporire bene; bagnare con il vino bianco e far evaporare, coprire con acqua, aggiungere poco concentrato e far cuocere per circa 45 minuti.
6. Filtrare, regolare di sapore e addensare con la maizena diluita con acqua
7. Tagliare a pezzetti le code di gambero e saltarle in padella con l'altra metà della brunoise di ortaggi e aggiungere il tutto alla salsa.
8. Cuocere in abbondante acqua salata i tortelloni e condirli con il ragout di gamberi
9. Spolverare con prezzemolo tritato



Tortelloni di pesce con ragout di gamberi

Lasagna integrale agli ortaggi

Ingredienti

- farina bianca 00 g. 200
- farina integrale g. 50
- uova n. 2
- latte intero l. 1
- porri g. 100
- carote g. 100
- zucchine g. 100
- sedano rapa g. 100
- taleggio g. 200
- olio di oliva extra vergine g. 30
- pomodori rossi/pelati n. 2
- lenticchie piccole g. 100
- grana padano g. 80
- sale fino
- pepe bianco - noce moscata

Procedimento

1. *Con le farine, le uova intere e poco sale preparare una pasta fresca da cui ricavare delle lasagnette sottili e coppate col coppa pasta*
2. *Scolare le lenticchie messe a bagno e farle sbollentare in acqua bollente e leggermente salata*
3. *Pulire, tagliare in rondelle e lavare i porri*
4. *Pulire, tagliare a juliènne le carote, le zucchine e il sedano rapa*
5. *Scottare in padella gli ortaggi con poco olio di oliva*
6. *Brasare i porri con l'olio di oliva in padella, aggiungere le lenticchie e procedere con la cottura bagnando con poco brodo ed aggiungendo o pomodoro fresco a concassé o pomodoro pelato*
7. *Unire le lenticchie con porro agli ortaggi saltati*
8. *Tagliare a dadini piccoli il taleggio*
9. *Preparare una besciamella*
10. *Cuocere le lasagnette in acqua salata ed oliata, raffreddare ed asciugare*
11. *Procedere alla preparazione delle lasagne mono porzione alternando a strati la pasta e la salsa, le guarnizioni di taleggio e pomodori concassé*
12. *Guarnire con dei pomodori concassé*



Lasagna integrale agli ortaggi

Tortelloni di spinaci al timo con salsa di pomodoro

Ingredienti pasta

- 400 gr. di farina
- 3 uova
- Sale fino
- G. 10 Olio extra vergine di oliva

Ingredienti ripieno

- 300 g. di ricotta
- 100 g. di spinaci
- 50 g. di parmigiano grattugiato
- 1 uovo
- noce moscata
- sale

Procedimento farcia

1. *Tagliare gli spinaci e farli appassire in un tegame con una noce di burro*
2. *Lasciate intiepidire la verdura, quindi unitevi la ricotta e il parmigiano grattugiato, il sale e una grattata di noce moscata e mescolate bene fino a ottenere un composto omogeneo*
3. *Trasferite il composto in una terrina e incorporatevi un uovo intero, lasciate riposare in frigorifero*

Procedimento pasta

1. *Setacciare con cura la farina sulla spianatoia, formare la classica fontana, quindi mettetevi al centro le uova e un pizzico di sale.*
2. *Sbattere con una forchetta le uova, quindi iniziare a incorporare la farina con la punta delle dita, partendo dai bordi della fontana*
3. *Lavorare con le mani il composto per 15-20 minuti, amalgamando bene gli ingredienti e avendo cura di cospargere di tanto in tanto la spianatoia con un poco di farina*
4. *Continuare in questo modo fino a ottenere un impasto sodo e omogeneo, raccogliete la pasta formando una palla. Lasciatela riposare in una ciotola per mezz'ora*

Confezionamento ravioli

1. *Stendere l'impasto in due sfoglie, poi distribuire su una di esse, preventivamente spennellata con uovo sbattuto, il ripieno a mucchietti ben distanziati tra loro, utilizzando un sac à poche*
2. *Coprire la sfoglia con il ripieno con l'altra sfoglia di pasta, schiacciando con le dita attorno a i mucchietti di ripieno per sigillare le due sfoglie*
3. *Servendovi di una rotella tagliapasta ritagliate i ravioli in quadrati omogenei*
4. *Cuocere i ravioli in abbondante acqua salata e leggermente oliata per alcuni minuti dopo che siano venuti a galla*
5. *Scolare e saltare in padella con olio extra vergine di oliva e timo*
6. *Servire su un fondo di salsa di pomodoro al timo emulsionata*



Ravioli di ricotta e spinaci con salsa di pomodoro

Piatti di carne

Saltimbocca alla romana

Ingredienti

- kg.1,5 fesa di vitello
- g.200 prosciutto crudo a fette
- g.50 foglie di salvia
- g.100 burro
- g.0,200 olio di oliva
- g.0,200 vino bianco
- g.150 farina 00
- sale fino
- pepe bianco

Procedimento

1. *Affettare la carne dopo la toelettatura; con batticarne inumidito o utilizzando carta pellicola abbassare sottile le fettine.*
2. *Addossare su ogni fettina o scaloppa di carne la fetta di prosciutto crudo, una foglia di salvia e quindi fermare il tutto con uno stuzzicadenti.*
3. *Passare i saltimbocca nella farina, avendo cura di eliminare quella in eccesso.*
4. *In padella mettere una noce di burro e poco olio e quindi portare alla fiamma.*
5. *A burro sciolto e sfrigolante depositare le scaloppe dalla parte del crudo nella padella.*
6. *Scottare velocemente i due lati, togliere dalla padella i saltimbocca e conservarli al caldo in una pirofila.*
7. *Tirare la salsa al vino bianco: bagnare con il vino il fondo di cottura, deglassare con brodo o fondo di vitello legato, aggiustare di sale e quindi nappare la carne.*



Scaloppe di vitello al vino bianco e alla lombarda

Ingredienti

- 600 g. di noce o scamone di vitello
- 2 dl. di vino bianco
- 2 dl. di demi-glace
- 50 g. di farina bianca
- 50 g. di olio di semi
- 50 g. di burro
- sale q.b.

Procedimento

1. *Tagliare a fette la carne (ogni porzione deve essere composta da 2 fette del peso di gr. 100-120)*
2. *Salare e infarinare*
3. *Cuocere a fuoco vivo in un sauté nero con olio di semi*
4. *Sgrassare, bagnare con il vino bianco e lasciare evaporare la metà, aggiungere la demi-glace e ridurre*
5. *Togliere dal fuoco e lucidare con burro crudo*

Per le scaloppe alla lombarda si devono aggiungere agli ingredienti già utilizzati per la scaloppa al vino bianco: 50 g polpa di limone, succo di un limone, 20 g prezzemolo tritato. La polpa di limone a cubetti, il succo e il prezzemolo si aggiungono al punto 4, sostituendo il vino bianco.



Scaloppe di vitello al vino bianco

Filetto di maiale in crosta

Ingredienti

- filetto di maiale kg 1,200
- speck g. 150
- spinaci freschi g. 500
- sale fino g. 25
- noce moscata g. 5
- pepe bianco g. 5
- foglia di alloro n. 1
- cipolla abbrustolita n. $\frac{1}{2}$
- carota n. 1
- sedano costola n. 1
- senape dolce g. 100
- olio extra vergine g. 50
- uova n. 1
- Vino Traminer dl. 2
- pasta sfoglia g. 250

Procedimento

1. *Pulire, sgrassare il filetto di maiale, salare, pepare e dare una spolverata di noce moscata*
2. *Ungere ben bene il filetto e rosolare in padella con olio e fondo di sedano carote e cipolle*
3. *Togliere il filetto e raffreddare*
4. *Con il fondo di rosolatura tirare una salsa deglassando con vino Traminer*
5. *Ridurre ed aggiungere sugo di carne o demi glace*
6. *Spalmare la senape dolce e avvolgere il filetto con le foglie di spinaci freschi*
7. *Bardare il tutto con le fette di speck*
8. *Chiudere il filetto in un portafoglio di pasta sfoglia*
9. *Creare un camino per far uscire i vapori*
10. *Dorare con uovo battuto e leggermente salato*
11. *Cuocere in forno preriscaldato a 200°C per 15/20 minuti fino a completa doratura della pasta*
12. *Tagliare a fette di circa un cm di spessore e servire con la salsa al Traminer*



Filetto di maiale in crosta salsa al Traminer

Pollo disossato farcito con giardinetto di ortaggi

Ingredienti

- pollo kg. 1 circa
- polpa maiale g. 300
- reale di vitello g. 300
- salsiccia g. 200
- pancetta liscia dolce g. 150
- timo g.10
- maggiorana g. 10
- grana padano grattugiato g. 100
- uova n. 3
- vino bianco cl. 200
- sedano g. 500
- carote g. 500
- cipolle g. 200

Procedimento

1. *Fiammeggiare il pollo sulla fiamma.*
2. *Tagliare le zampe.*
3. *Levare le interiora e sciacquare*
4. *Disossare il pollo intero partendo dalla schiena*
5. *Tagliare il petto a fettine e distribuire sulla pelle con le altre parti di carne rossa come quella delle cosce*
6. *Stendere il pollo aperto su carta da forno e disporlo in una teglia da forno*

Procedimento farcia

1. *Preparare la farcia tritando la polpa di maiale, il reale di vitello, la salsiccia, il timo, la maggiorana, aggiungere il grana padano, le uova, il sale e il pepe.*
2. *Nel caso la farcia risultasse troppo asciutta aggiungere poca panna fresca o poco brodo di carne.*

Procedimento di farcitura

1. *Distendere la farcia al centro del pollo, riempire le cosce disossate e ricomporre il pollo; chiudere cucendo*
2. *Bardare con la pancetta liscia, avvolgere con carta da forno, legare con lo spago*
3. *Infornare a 180° per circa 90 minuti, deve risultare dorato*
4. *Durante la cottura bagnare con il vino bianco e brodo di carne o fondo bruno di pollo*
5. *Al termine della cottura far raffreddare le carni e tirare la salsa di accompagnamento*

Procedimento per il fondo di pollo

1. *Con le ossa preparare un fondo bruno di pollo: in una pentola far rosolare la verdura e le carcasse di pollo e i ritagli di carne fino all'imbrunimento, bagnare con vino rosso o bianco, lasciar evaporare, bagnare con l'acqua e bollire lentamente per circa 5/6 ore*
2. *Aggiungere mire poix di sedano carote e cipolle*
3. *Aromatizzare con erbe aromatiche fresche (timo e maggiorana), pomodori ramati, sale, pepe in grani*
4. *Al termine della cottura filtrare e far ridurre ulteriormente il fondo di base da cui ricaveremo poi la salsa di accompagnamento*

Procedimento per la salsa

1. *Utilizzando la teglia di cottura del pollo, riscaldare il sugo rilasciato dalle carni, aromatizzare con vino bianco e bagnare con il fondo bruno di pollo e far ridurre*
2. *Preparare in una tazza due cucchiaini di fecola e scogliere il tutto con poca acqua*
3. *Aggiungere alla salsa in riduzione e portare ad ebollizione regolando la fluidità con il fondo bruno*
4. *Regolare di sale, filtrare, aggiungere un leggero trito di erbe aromatiche e conservare a bagno maria*



Pollo disossato farcito con giardinetto di ortaggi

Cordon bleu

Ingredienti

- fesa francese kg. 1
- burro g. 100
- farina 00 g. 100
- funghi champignons g. 300
- prosciutto cotto a fette g. 300
- fontina a fette g. 300
- uova n. 5
- pane grattugiato g. 500
- limone n. 1
- vino bianco dl. 200
- aglio

Procedimento

1. *Pulire dalle radici i funghi, pelarli e affettarli a lamelle*
2. *Cuocerli in padella scottandoli velocemente, regolare di sale e pepe*
3. *Affettare e battere la carne sottilissima, adagiare sopra la carne una fetta di prosciutto, i funghi puliti, lavati, tagliati a fette e cotti, e una fetta di fontina*
4. *Chiudere a portafoglio il tutto, con un coltello incidere la carne per farla aderire al meglio*
5. *Dopo aver fatto questo, salare, e impanare il cordon bleu*
6. *Segnare la parte superiore con il dorso di un coltello a formare una griglia decorativa, in modo che si cuocerà prima la parte segnata*
7. *Cuocere in un saltiere con abbondante olio di arachide o burro chiarificato*



Cordon bleu con patate castello e cavolfiori gratinati

Manzo alla bourguignonne

Ingredienti

- 1,2 kg di carne, taglio spalla
- 1 bottiglia di Pinot Nero
- 1 carota
- 1 sedano
- 1 cipolla
- 5 spicchi di aglio
- 2 rametti di timo
- 2 foglie di alloro
- sale e pepe
- 70 grammi di farina
- 2 cucchiaini di olio
- 670 grammi di burro
- 120 grammi di lardo o bacon o pancetta
- 300 grammi di funghi champignon
- 2 bicchieri di brodo di manzo
- prezzemolo
- 1/2 bicchiere di brandy
- 12 piccole cipolle borettane
- il succo di 1/4 di limone

Procedimento

1. Marinare la carne per tutta una notte: riducete la carne a bocconcini di 2 cm di lato e in una ciotola mettere dentro la carne, la carota, la cipolla, il sedano, l'aglio, il timo, l'alloro, il vino
2. Sigillare con la pellicola e mettere in frigorifero
3. Filtrare tutto con un colino e mettete i bocconcini di manzo da parte. Mettere tutto il resto con il vino in una pentola e portate a bollire sul fornello, sino a ridurre della metà la parte liquida
4. Filtrare il composto con un colino, schiacciando leggermente le verdure
5. Infarinare la carne e cuocerla in una pentola per brasati, con olio e burro, dopo aver fatto rosolare la pancetta a cubetti ed averla tolta dalla pentola
6. Cuocere fino a quando non è ben rosolata e mano a mano che la carne cuoce toglietela dalla pentola
7. Aggiungere le cipolle e cuocerle per 5 minuti, poi toglierle e mettere con la carne

8. Sminuzzate i funghi e cuoceteli in pentola per 5 minuti, poi toglieteli e aggiungeteli alla carne e alle cipolle
9. Deglassare il fondo di cottura della pentola con mezzo bicchiere di brandy, cuocere per un minuto e grattate il fondo della pentola per far staccare i rimasugli dal fondo
10. Rimettere tutto ciò che è stato cotto nella pentola, aggiungere il brodo di manzo, l'ultimo bicchiere di vino e portate a bollore ancora una volta
11. Quando bolle mescolare ed abbassare a fuoco lento
12. Cuocere per 90 minuti, avendo cura a circa metà di rigirare le carni in cottura
13. Al termine condire con succo di limone, prezzemolo e servire caldo con legumi al vapore o lessati



Manzo alla bourguignonne

Piatti di pesce

Filetti di orata in crosta di patate

Ingredienti

- n 5 orate da g 400 cadauna
- n 10 patate medie
- rosmarino
- olio extra vergine di oliva
- sale e pepe

Procedimento

1. *Squamare le orate, eviscerarle e lavarle con acqua corrente*
2. *Sfilettarle con il coltello partendo dalla testa verso la coda, eliminare tutte le spine dal filetto con l'apposita pinzetta*
3. *Pelare e mettere a bagno in acqua fredda le patate.*
4. *Tagliare le patate a fette sottili utilizzando una mandolina, sbianchite in acqua bollente per 1 minuto*
5. *Salare e pepare i filetti di orata, coprire con le fette di patata sovrapponendole in modo da ricostruire le squame. Pennellare con olio*
6. *Disporre i filetti su una teglia teglia con carta da forno*
7. *Cuocere in forno caldo a 210 C° per circa 10/12 minuti.*



Filetto di orata in crosta di patate

kcal	proteine	lipidi	carboidrati
360	29 g.	11 g.	37 g.

Arrotolato di salmone

Ingredienti

- salmone fresco kg. 2
- filetto di platessa g. 800
- panna fresca g. 400
- sale fino g. 25
- carote g. 300
- zucchine g. 300
- porro g. 200
- albume g. 100
- carta fata
- farina 00 g. 100
- burro g. 100
- zafferano bustine n. 2

Procedimento

1. *Sfilettare il salmone, togliendo anche la pelle*
2. *Aprire la baffa di salmone a libro nel senso della lunghezza*
3. *Tagliare a brunoise tutte le verdure*
4. *Frullare la platessa con la panna, il sale, il bianco d'uovo; aggiungere la brunoise di verdura.*
5. *Spalmare la farcia sulla baffa di salmone leggermente battuta e avvolgere il tutto nella carta fata*
6. *Cuocere il salmone in forno a 180°, finché il cuore non raggiunge la temperatura di 62°.*
7. *Togliere e far riposare per 10 minuti quindi tagliare e servire con una vellutata di pesce allo zafferano*



Arrotolato di salmone con brunoise di ortaggi

Contorni di patate e ortaggi

Patate mascotte Ingredienti

- patate gialle kg.1,5
- olio oliva g. 100
- burro g. 50
- rosmarino g. 30
- sale fino g. 30

1. *La patata a spicchio è una patata naturale tagliata in quattro secondo la sua altezza*
2. *Tornire leggermente i lati,utilizzando uno spelucchino a lama ricurva*
3. *Sbianchire le patate in acqua bollente salata*
4. ***Cuocere arrostate** in forno con olio e un rametto di rosmarino*
5. *A metà cottura disporre sulle patate dei fiocchetti di burro e togliere i rametti di rosmarino ormai bruciati*
6. *A cottura ultimata togliere le patate dalla teglia da forno, versare in apposito piatto di servizio e guarnire con rametto di rosmarino fresco e foglie di salvia*



Patate Mascotte

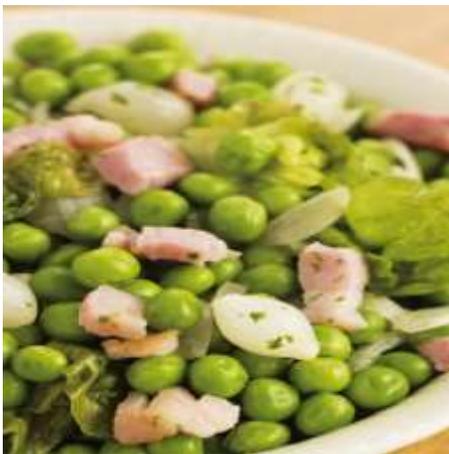
Piselli alla francese

Ingredienti

- 1 kg. piselli
- g. 150 lattuga
- g. 100 cipolla
- g. 250 cipolline borretane
- g. 300 lattuga verde
- g. 100 prosciutto cotto
- g. 80 olio d'oliva
- l. 1,3 brodo

Procedimento

1. *Sgranare, lavare e lessare i piselli in acqua salata*
2. *Sbianchire le cipolline borretane, lasciar raffreddare e togliere la parte esterna*
3. *Tagliare il prosciutto cotto in sottili listarelle*
4. *Lavare, asciugare e tagliare la lattuga a juliènne*
5. *Tritare la cipolla*
6. *In una casseruola rosolare la cipolla tritata con l'olio d'oliva*
7. *Aggiungere i piselli cotti e le cipolline borretane precedentemente pelate e sbianchite e il prosciutto cotto già tagliato*
8. *Bagnare con il brodo e portare a cottura*
9. *Al termine aggiungere la lattuga*



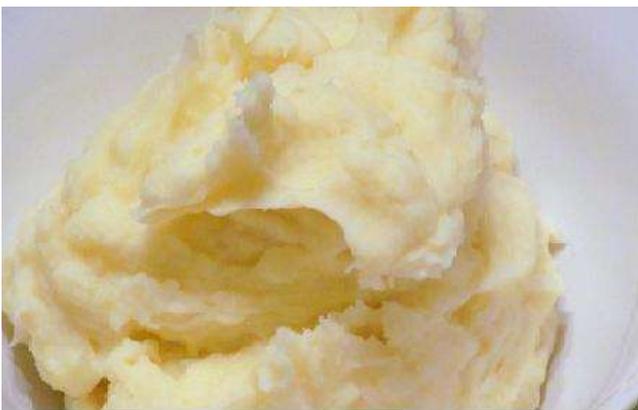
Purea di patate

Ingredienti

- patate gialle kg.1,5
- sale fino g. 30
- latte l .0,600
- pepe q.b.
- noce moscata q.b.
- burro g .100

Procedimento

1. *Cuocere le patate, pelarle e asciugarle in forno*
2. *Passarle al passapatate*
3. *In casseruola far imbiondire il burro, aggiungere le patate passate*
4. *A parte riscaldare il latte aromatizzato con la noce moscata e sale fino*
5. *Bagnare le patate in casseruola con il latte caldo e completare la cottura*
6. *Correggere di sale e aromi*
7. *Conservare a bagnomaria coprendo con coperchio o carta pellicola dopo aver aggiunto delle scaglie di burro sulla superficie della purea*



Purea o puré di patate

Cipolle farcite con crema di carote al timo

Ingredienti

- cipolle bianche n. 8
- carote g. 600
- uvetta sultanina g. 50
- latte g. 100
- burro g, 30
- prezzemolo fresco g. 30
- timo rametti n. 8
- sale fino
- pepe bianco

Procedimento

1. *Ammorbidire in acqua tiepida l'uvetta per 15 minuti*
2. *Pelare le carote, lavare e cuocere in acqua bollente salata per 10 minuti*
3. *Sbucciare le cipolle, e cuocere nell'apposito cestello a vapore per 15/20 minuti, finché si saranno ammorbidite o cuocere in forno a vapore*
4. *Tagliare via le calottine superiori e asportate gli strati interni di ogni cipolla, in modo da ottenere delle scodelline*
5. *Frullare la polpa delle cipolle, le carote a pezzetti e il latte fino a ottenere una purea omogenea*
6. *In una bacinella versare la purea, aggiungere il burro ammorbidito, l'uvetta scolata e asciugata, il prezzemolo tritato, il sale e il pepe*
7. *Lavorare energicamente il composto in modo da amalgamare il burro, poi con una sacca da pasticceria farcire il cuore delle di cipolle; aggiungere rametto di timo*
8. *Richiudere con le loro calottine e cuocere a vapore ancora per 5/6 minuti*
9. *Servire calde*



Cipolle farcite con crema di carote e timo

Giardinetto di ortaggi

Ingredienti

- carote g. 200
- zucchine g. 200
- cipolle g. 50
- cipolline borretane g. 300
- fagiolini g. 200
- taccole g. 200
- champignon g. 200
- patate sode g. 400
- olio extravergine di oliva g. 100
- sale
- maggiorana g. 5
- timo g. 5
- erba cipollina g. 5

Procedimento

1. *Tornire le carote, le zucchine, le patate tipo mascotte.*
2. *Tagliare i funghi a fettine sottili.*
3. *Sbianchire le carote, le patate, le cipolline borretane, i fagiolini e le taccole.*
4. *Preparare un soffritto con olio d'oliva extra vergine e la cipolla tagliata juliènne*
5. *Aggiungere gli ortaggi e fare rosolare salando e pepando il tutto*
6. *A parte far saltare in padella i funghi, scottandoli velocemente e sfumandoli con del vino bianco*
7. *Tritare finemente le erbe aromatiche e aromatizzare il giardinetto aggiungendo al termine i funghi*



Ortaggi e frutti misti

Ortaggi torniti

Ingredienti

- kg 1 patate
- kg 1 zucchine
- kg 1 carote
- sale

Procedimento

1. *Pelare e lavare le carote, lavare e mondare le zucchine*
2. *Tagliare le verdure in tronchetti, poi in due tre o quattro e tornire*
3. *Per le patate, tornirle a nature, ottenere delle mascottes, tornirle*
4. *Cuocere i legumi a vapore in teglie separate in quanto non hanno lo stesso tempo di cottura. Volendo possono essere anche bollite*
5. *Tornire le patate con lo spelucchino, dando forma a botticella sei/ sette sfaccettature*
6. *Conservare in acqua fredda fino al momento della cottura.*
7. *Cuocere le patate in casseruola, partendo da acqua fredda*
8. *Al bollore salare e cuocere per il tempo necessario*
9. *Conservare nell' acqua di cottura nella quale avrete aggiunto poco aceto in modo che si mantengano croccanti fino al momento del servizio.*



Ortaggi torniti

Patate farcite con piccoli legumi

Ingredienti

- patate medie n. 4
- carota n. 1
- zucchina n. 1
- sedano gambo n. 1
- scalogno g. 15
- cavolfiore g. 20
- olive nere g. 10
- olive verdi g. 10
- panna fresca g. 100
- olio extra vergine cl. 40
- champignons g. 40
- lenticchie piccole g. 50
- vino bianco dl. 1
- olio extra vergine g. 60
- sale fino
- pepe bianco

1. *Mettere a bagno le lenticchie se secche; sbollentare e far brasare in padella con poco pomodoro e scalogno tritato*
2. *Pelare e spuntare le carote ; spuntare le zucchine e lavare con sedano, cavolfiore. Pelare le patate. tagliarle a metà e scavarle con uno scavino. dare una prima cottura in acqua bollente e stese in placca per 10 minuti circa*
3. *In un tegame, con poco olio far scottare tutti gli ortaggi tagliati a dadini molto piccoli (brunoise) in un soffritto di scalogno*
4. *A parte, in un altro padellino, far appassire lo scalogno rimasto con poco burro, bagnare col vino bianco e lasciare ridurre. bagnare con la panna fresca e fermare la cottura*
5. *Colare le patate, riempirle con la farcia di ortaggi e legumi, avvolgerle in carta stagnola una ad una e cuocerle al forno in una teglia imburrata, con poca acqua, a 200° c per 10 minuti*
6. *Una volta cotte, toglierle dal cartoccio di stagnola e servire con la salsa di panna ridotta*



Patata farcita con piccoli legumi

Cavolfiore gratino in salsa Mornay

Ingredienti

- cavolfiore kg. 0,750
- burro g. 40
- grana padano g. 40
- *salsa mornay g. 500*

Procedimento

1. *Mondare il cavolfiore avendo cura di non rovinare eccessivamente i fiocchi*
2. *Togliere anche eventuali parti ammaccate esterne*
3. *Lavare accuratamente l'ortaggio con acqua fredda*
4. *Preparare una casseruola con acqua leggermente salata e con l'aggiunta di mezzo limone spremuto.*
5. *Aggiungere il cavolfiore.*
6. *Cuocere per ebollizione per circa 20/25 minuti*
7. *Controllarne la cottura con uno stuzzicadenti quindi colarlo con una schiumarola e lasciarlo raffreddare in abbattitore.*
8. *Preparare una pirofila imburrata, nappare leggermente il fondo.*
9. *Fare in fiocchi il cavolfiore, disporli in pirofila a scalare, napparli con la salsa Mornay e cospargerli con grana padano grattugiato.*
10. *Passare la pirofila in forno o alla salamandra per la gratinatura per circa 10 minuti*



Cavolfiore nappato di salsa Mornay

Dolci

Millefoglie alla crema

Ingredienti

- g.500 pasta sfoglia
- l. $\frac{1}{2}$ crema pasticcera
- g.100 zucchero a velo
- g. 200 panna fresca (crema royale)

Procedimento

1. *Tirare la sfoglia fino ad ottenere 3 fogli molto sottili (cm. 50 per 20)*
2. *Bucarla e spolverarla di zucchero a velo*
3. *Cuocere in forno a 220° per circa 15 minuti diminuendo gradualmente la temperatura sino a 180°*
4. *Lasciare raffreddare*
5. *Ricavarne 3 dischi del diametro di 24 cm. e passare al setaccio la rimanente pasta*
6. *Alternare un disco di pasta e uno strato di crema pasticcera*
7. *Ripetere il procedimento per altre 3 volte*
8. *La pasta precedentemente setacciata dovrà essere applicata al bordo della torta facendo una leggera pressione con la mano*
9. *Spolverare con lo zucchero a velo e decorare a piacere*



Millefoglie alla crema

[A scuola di pasticceria](#)

Crostata di crema soffice alla vaniglia con coulis di lamponi

Ingredienti guscio di frolla

- pasta frolla g. 300
- cioccolato bianco g. 50

Ingredienti per la crema soffice

- latte g. 100
- stecche di vaniglia $\frac{1}{2}$
- panna montata g. 150
- zucchero g. 50
- tuorli d'uovo 3
- colla di pesce g. 5
- lamponi 3 cestini

Ingredienti per la gelatina

- lamponi g. 200
- zucchero g. 100
- colla di pesce g. 8
- liquore di lampone g. 10

Ingredienti per guarnire

- cioccolato bianco g. 100
- menta 10 foglie

Procedimento guscio

1. *Imburrare e infarinare una tortiera di cm. 28 di diametro, stendendovi la pasta frolla tendendo i bordi alti e possibilmente sottili. Cuocere la crostata in forno a 180° per 20 minuti, farla raffreddare e toglierla dalla tortiera*
2. *Spennellare la base della crostata cotta con il cioccolato bianco fuso, coprire successivamente con i lamponi freschi*

Procedimento coulis di lamponi

1. *Per la gelatina, frullare i lamponi e lo zucchero, passare il ricavato al cinese*
2. *Insaporire con il liquore al lampone e conservarne una parte per la finitura*
3. *Scaldare 2/10 della salsa, stemperarvi la colla di pesce fatta precedentemente ammolare in acqua fredda, quindi unire alla salsa calda quella conservata a parte.*
4. *Stemperare e mantenere a temperatura ambiente*

Procedimento crema bavarese

1. *Riscaldare il latte con la vaniglia tagliata in senso della lunghezza*
2. *In una bastardella sbattere con la frusta i tuorli e lo zucchero*
3. *Versare il latte caldo nello zabaione, quindi rimettere la crema a bagno maria e farla addensare con una cottura della "alla rosa"*
4. *Passare la crema al cinese e versarla in un contenitore freddo, aggiungere la colla di pesce precedentemente ammollata e strizzata e il liquore*
5. *Stemperare bene e far raffreddare*
6. *Quando avrà raggiunto circa i 25°, unire la panna montata e stemperare con la spatola di legno.*

Procedimento torta

1. *Versare la crema nel guscio di frolla, sopra i lamponi coprendo in modo uniforme.*
2. *Riporre in frigorifero per 30 minuti circa*
3. *A crema addensata coprire con la gelatina di lamponi semi-liquida*
4. *Con un cornetto di carta oleata riempito di cioccolato bianco fuso, disegnare sulla torta una spirale partendo dal centro e con uno stuzzicadenti formare delle onde prima che il tutto si rapprenda*



Crostata di crema soffice con coulis di lamponi

Torta chantilly

Ingredienti

- ruote pan di spagna n. 2
- crema pasticcera l. 1
- panna montata g. 500
- bagna alcoolica cl. 300
- granella di nocciole g. 200
- cioccolato fondente g. 150

Procedimento

1. *Con un coltello a sega modellare le ruote di pan di spagna*
2. *Tagliare il pan di spagna in tre strati*
3. *Bagnare con la bagna alcoolica*
4. *Farcire con crema pasticcera alla panna*
5. *Sovrapporre gli strati di pan di spagna alternando con crema di farcitura e bagna alcoolica*
6. *Ricoprire con una spatola la torta di crema o panna*
7. *Con granella di nocciole o trito di pan di spagna ricoprire i bordi della torta*
8. *Con sac a poche e bocchetta rigata piccola iniziare e decorare la torta realizzando dei piccoli fiori in fila sulla superficie*
9. *Conservare in frigorifero sino al servizio*

Calorie Proteine Carboidrati Grassi
217 kcal 4,4 g. 36,7 g. 8,3 g.



Chantilly al cioccolato bianco

Bavarese alla vaniglia con salsa di cioccolato

Ingredienti per la bavarese

- latte intero l. 1
- panna fresca l. 0,5
- tuorli n. 10
- colla di pesce g. 20
- zucchero g. 250
- bacello di vaniglia n. 1

Ingredienti per la salsa

- latte intero l. 0,5
- fecola g. 30
- cacao amaro g. 60
- zucchero g. 125

Procedimento bavarese

1. *Far ammorbidire la colla di pesce in acqua fredda*
2. *Riscaldare in una casseruola il latte profumato con il bacello di vaniglia*
3. *In una bastardella lavorare con una frusta i tuorli e lo zucchero sino ad ottenere una crema densa*
4. *Bagnare con il latte caldo e cuocere a bagnomaria sino a quando la crema inglese nappa il cucchiaino*
5. *Togliere dalla cottura, aggiungere la colla di pesce strizzata e iniziare a raffreddare utilizzando un "bagnomaria con ghiaccio"*
6. *In una bastardella e con una frusta montare ben soda la panna fresca*
7. *A crema inglese fredda aggiungere delicatamente la panna montata girando delicatamente i due composti*
8. *Versare negli stampi monoporzione o da presentazione e far rassodare in frigorifero*
9. *Per sfornare la bavarese è sufficiente riscaldare in acqua calda gli stampi e capovolgere.*

Procedimento Salsa di cioccolato

1. *Per la salsa di cioccolato procedere semplicemente miscelando fecola, cacao e zucchero in una bastardella*
2. *Bagnare con il latte pre riscaldato e profumato con la vaniglia*
3. *Sciogliere bene gli ingredienti con una frusta e porre la salsa a cuocere a bagnomaria*
4. *Una volta cotta far raffreddare velocemente e aromatizzare con bicchierino di rum scuro*



Bavarese alla vaniglia con salsa di cioccolato al rum

Pesca Melba

Ingredienti

- n° 10 mezze pesche sciroppate
- g 300 lamponi freschi
- n° 1 bustina di vanillina
- cl 2 kirsh
- dl 5 panna fresca
- g 100 mandorle in scaglie
- g 150 zucchero

Ingredienti per il gelato alla vaniglia

- dl 5 latte
- dl 5 panna fresca
- n° 8 tuorli d'uovo
- g 300 zucchero
- n° 1 stecca di vaniglia

Procedimento gelato

1. Preparare una crema inglese, lavorando i tuorli con lo zucchero, aggiungere il latte e la panna bollenti aromatizzati con la vaniglia
2. Cuocere portando il composto a 80/83 C°; far raffreddare in abbattitore e porre nel mantecatore per il gelato

Procedimento "Melba"

1. Lavare i lamponi delicatamente, tenetene da parte alcuni per la guarnizione
2. Porre a cuocere gli altri con lo zucchero e la vanillina a fuoco moderato per 5 minuti; aggiungere il kirsh, frullare e passare al setaccio per eliminare i semi
3. Montare la panna; disporre del gelato sul fondo delle coppe, adagiare mezza pesca farcita con gelato, ricoprire con la salsa di lamponi
4. Guarnire con la panna montata e le mandorle a scaglie



Pesca Melba

Friandises da caffè

Ingredienti ovis-molis

- farina bianca g. 400
- fecola g. 200
- burro g. 500
- zucchero a velo g. 250
- tuorli sodi n. 12
- vanillina n. 1

Procedimento Ovis molis

1. *Lavorare tutti gli ingredienti in una bastardella, fino ad ottenere un impasto omogeneo*
2. *Lasciare riposare in frigorifero per 20 minuti*
3. *Formare delle palline da 30 g. cadauna*
4. *Infornare a 180° C per circa 10 minuti*

Ingredienti tartufi al cioccolato

- cioccolato fondente g. 375
- cacao amaro g. 150
- panna u.h.t. g. 150
- rhum bacardi g. 125
- cacao amaro per esterno g. 150

Procedimento tartufi di cioccolato

1. *Mettere a bagno maria il cioccolato fondente con la panna e il rhum*
2. *Quando il tutto è sciolto aggiungere il cacao amaro, girare il tutto e lasciare riposare in frigorifero*
3. *Dare la forma di piccole palline e arrotolarle nel cacao amaro per esterno*

Ingredienti lingue di gatto

- farina bianca g. 300
- burro g. 250
- zucchero g. 300
- albumi d'uovo n. 300
- vanillina n. 1

Procedimento lingue di gatto

1. *Lavorare il burro con lo zucchero.*
2. *Aggiungere gli albumi,quando questi saranno ben incorporati, unire il resto degli ingredienti*
3. *Formare con il sac à pochés delle strisce della lunghezza di 4 cm. su placche da pasticceria imburrate ed infarinate*
4. *Infornare a 210°-220° per circa 10 minuti finchè i bordi non assumono colore dorato*

Ingredienti brutti ma buoni

- zucchero semolato g. 250
- mandorle sgusciate filettate g. 250
- albumi d'uovo g. 180

Procedimento brutti ma buoni

1. *Montare gli albumi con lo zucchero tenendo la bastardella in caldo.*
2. *Quando il tutto è ben montato,aggiungere le mandorle tagliate a filetti.*
3. *In una placca da pasticceria formare con un cucchiaino tante piccole montagne*
4. *Cuocere in forno a 150° per 15 minuti.*

Ingredienti milanesini

- farina bianca g. 400
- burro g. 300
- zucchero g. 200
- tuorli d'uovo n. 1
- vanillina n. 1
- uova n. 2
- fecola g. 100
- limone n. 1

Procedimento milanesini

1. *Lavorare il burro con lo zucchero*
2. *Aggiungere poco alla volta le uova, la farina, la fecola, la vanillina e la scorza di limone grattugiata*
3. *Ottenere un impasto omogeneo*
4. *Su placche imburrate ed infarinate, ottenere dei biscotti rigati*
5. *Completare i biscotti con ciliegie candite*
6. *Cuocere in forno a 180° per 10/15 minuti.*



Friandises da caffè



Tartufini e brutti ma buoni

Tiramisu con pan di spagna

Ingredienti

- pan di spagna g. 400
- mascarpone g. 250
- uova tuorli n. 4
- zucchero g. 100
- bacello vaniglia n. 1
- farina 00 g. 30
- latte dl. 6
- caffè' amaro dl. 2
- cioccolato fondente g. 100
- panna fresca g. 150

Procedimento *crema al mascarpone cotta*

1. *Mettere a riscaldare il latte in una casseruola con lo zucchero e la stecca di vaniglia*
2. *In bacinella lavorare i tuorli con la farina, aggiungere il mascarpone*
3. *Versare nella crema ottenuta il latte riscaldato e cuocere al fornello sino a primo bollore*
4. *Far raffreddare completamente*
5. *Montare la panna fresca ed aggiungerla alla crema raffreddata*

Procedimento preparazione tiramisù

1. *Tagliare il pan di spagna in strisce di circa 2 cm di spessore*
2. *Fare un primo strato di crema in una terrina/pirofila*
3. *Bagnare la pasta nel caffè amaro e fare un primo strato di pasta sopra la crema*
4. *Ricoprire con la crema, spolverare di cacao amaro e distribuire un trito di cioccolato fondente*
5. *Ripetere operazione due/tre volte*
6. *Terminare con uno strato di crema, spolverata di cacao amaro e trito di cioccolato fondente*



Tiramisu alla crema di mascarpone

Crostata di nocciole e cioccolato

Ingredienti

- pasta frolla g. 250
- panna fresca g. 300
- cioccolato fondente g. 200
- nocciole tostate g. 100
- uova n. 3
- zucchero a velo g. 50
- rum cl. 50
- zucchero semolato g. 100

Procedimento

1. Tirare la frolla con il mattarello ad uno spessore di ca. $\frac{1}{2}$ cm ed addossare una tortiera imburata ed infarinata
2. Mettere la tortiera in forno preriscaldato a 165-170° C ed effettuare una cottura "a vuoto"
3. In una bacinella, a parte, lavorare le uova con lo zucchero a velo, il cioccolato fondente fuso e la panna leggermente battuta ed un trito di nocciole (50 g.)
4. Dopo 15 minuti di cottura togliere la crostata dal forno, togliere i fagioli finti e la carta assorbente e versare il composto preparato con le uova e gli altri ingredienti
5. Riportare la crostata in forno e cuocere per altri 20 minuti a 160 ° C
6. Togliere la torta dal forno, lasciar completamente raffreddare
7. A parte, in un polsonetto di rame, con le nocciole rimaste, 100 g. di zucchero e una spruzzata di succo di limone preparare un croccante ben asciutto
8. Triturare il croccante una volta raffreddato e cospargere la superficie della crostata
9. Spolverare con poco zucchero a velo



Crostata di nocciole e cioccolato

Quiz e autoverifica

Terminologia e metodi di cottura

Individua e rispondi alla domanda

Quale dei seguenti termini rappresenta un metodo di cottura?

A. AFFOGARE

B. ABBASSARE

C. BARDARE

D. RIDURRE

E. LEGARE

F. CONDIRE

G. IMBRIGLIARE

Caldo freddo

Abbina alla preparazione la modalità migliore di servizio

Facciamo ordine nella confusione

Insalata Russa

Freddo

Insalata di mare

Freddo

Sfogliatine di funghi porcini

Caldo

Gnocchi alla Piemontese

Caldo

Bavarese alla vaniglia

Freddo

Cordon bleu e contorno

Caldo

Scaloppine al limone

Caldo

Crostata di cioccolato e nocciole

Freddo

Caratteristiche gastronomiche e nutrizionali

I ravioli di ricotta e rucola sono

vero

falso

- A. Un primo piatto di pasta secca
- B. Un primo piatto di pasta farcita
- C. Un primo piatto che si adegua a varie salse
- D. Una preparazione estremamente calorica
- E. Un piatto povero di lipidi
- F. Un piatto che si esalta se servito freddo
- G. Una preparazione da considerare "piatto unico"

La pasta sfoglia

Completa gli spazi vuoti individuando il termine più adatto

La pasta sfoglia è sicuramente una delle più note preparazioni di base derivate pasticceria cucina salata che ci siano in circolazione, anche perché è molto utilizzata in pasticceria, per la realizzazione di una moltitudine di dolci, pasticcini e, non meno, torte salate quiches pizza.

La lavorazione della pasta sfoglia è molto *lunga-veloce-semplice-complicata* e richiede una grande attenzione nel manipolare gli ingredienti affinché *l'aria-la materia grassa-la farina-lo zucchero* possa inglobarsi tra i vari strati di pasta e burro, per poi dilatarsi durante la cottura con un processo chiamato *"lievitazione fisica-levitazione-rigonfiamento"*.

Le origini di questo impasto sono veramente antichissime e risalgono al tempo degli *Egizi-Romani-Babilonesi-Austro ungarici* che preparavano la sfoglia utilizzando l'olio-lo strutto-il lardo-il sego-il palmito al posto del burro.

Dall'Egitto, la ricetta della pasta sfoglia è giunta fino in Grecia ed addirittura fino alle porte di Roma antica dove era molto apprezzata nonostante fosse preparata ancora con l'olio.

Per quanto riguarda la versione per così dire "moderna" della pasta sfoglia, ovvero preparata col burro invece che con l'olio, ci sono due grandissimi cuochi che si contendono la scoperta.

Secondo alcuni, l' "inventore" della sfoglia sarebbe stato il grande cuoco *Antonin Careme-Auguste Escoffier-Paul Bocuse*, detto il cuoco dei re e il re dei cuochi, mentre, secondo un'altra versione, la sfoglia sarebbe nata ad opera di *François Pierre de la Varenne-Gualtiero Marchesi-Andrè Troigros-Davide Oldani* che avrebbe inventato i celeberrimi *"sei giri-tre giri-quattro giri-otto giri"*, ovvero il processo di lavorazione della sfoglia.

La preparazione di un risotto base

Riordina le fasi di preparazione

Come si prepara un risotto?

Mondare il riso

Pelare la cipolla

Rosolare la cipolla

Tostare il riso

Sfumare con vino bianco

Bagnare con brodo

Cucocere girando per 12/15 minuti

Togliere dal fuoco e mantecare