# **ESERCITAZIONI PRATICHE**

## **ESERCITAZIONE N° 1**

Ore di lezione : 4 Data:

#### Le uova

Proprietà fisiche ed organolettiche Metodi di cottura applicabili Impiego in altre preparazioni

#### Esecuzione di

Quiche lorraine Uova affogate alla Fiorentina Uova al Bacon Pasta Paradiso

### Modi di cuocere le uova

In questa prima lezione ripasseremo i metodi di cottura applicabili alle uova. Possiamo essenzialmente distinguere tra uova cotte con il guscio e uova cotte senza guscio.

La cottura con il guscio avviene sempre per ebollizione in acqua. Variando il tempo di cottura si ottengono risultati diversi. In tutti i casi la temperatura delle uova non deve essere troppo bassa (tra i 10° e i 20° C.) e l'acqua non deve bollire troppo forte: ciò evita che il guscio si rompa durante la cottura.

### Uova alla coque

Immergendo l'uovo in acqua bollente per un tempo variabile da 2 a 4 minuti si ottiene la coagulazione più o meno pronunciata della parte esterna dell'albume, il tuorlo resta tiepido e completamente crudo. L'uovo alla coque viene sempre preparato al momento e servito subito nell'apposito portauovo. Può essere servito al naturale o accompagnato da sale fino, crostini dorati, caviale, salsa si pomodoro, formaggio fuso.

## **Uova bazzotte**

Con una cottura di 6 minuti si raggiunge la totale coagulazione dell'albume e un leggero addensamento della parte più esterna del tuorlo. Le uova così preparate devono essere immediatamente immerse in acqua fredda per fermarne la cottura: il tuorlo infatti deve restare cremoso. Sgusciate delicatamente ancora calde vengono di solito servite su tartellette di sfoglia o cro-

stoni o bordure, nappate con salse calde legate e accompagnate da guarnizioni di vario tipo. Se fredde vengono abbinate ad antipasti freddi servendole su uno zoccolo di insalata russa o su fondi di carciofo o pomodori scavati. Le salse di accompagnamento saranno ovviamente fredde (derivate della maionese) o gelatinose (chaud-froid).

#### **Uova sode**

Per raggiungere il totale rassodamento dell'uovo occorrono 8-10 minuti. Proseguendo la cottura oltre questo tempo (dai 15 minuti in avanti) il tuorlo assume un colore verdastro dovuto al solfuro di ferro rendendo le uova inservibili.

Anche in questo caso occorre fermare la cottura raffreddando per 10 minuti le uova in acqua corrente fredda. Per sgusciare più agevolmente le uova sode o bazzotte, incrinare il guscio e rimettere le uova in acqua per qualche minuto: l'acqua infiltrandosi tra la pellicola che avvolge l'albume e quest'ultimo, permetterà un più facile distacco del guscio.

Le uova sode si servono sia sgusciate che col guscio. Si usano spesso per guarnire, tagliate a fette o a spicchi, oppure farcite.

# **Uova** affogate

Si tratta della cottura senza guscio più delicata, perché bisogna riuscire a far rapprendere l'albume intorno al tuorlo, lasciando quest'ultimo ancora morbido: per una buona riuscita occorre che:

- le uova siano molto fresche (più sono fresche e maggiore è la parte di albume gelatinosa che racchiude il tuorlo);
- la temperatura dell'acqua sia prossima al punto di ebollizione, ma senza mai raggiungerla (85° - 95° C.);
- il rapporto tra acqua e aceto sia di 10:1, cioè un decilitro di aceto per ogni litro d'acqua;
- l'acqua sia poco salata (il sale tende a disperdere l'albume, mentre l'aceto fa il contrario).

Occorre una casseruola bassa (un rondò) in cui si pone l'acqua con l'aceto e il sale necessari. La profondità dell'acqua non deve essere maggiore di 6-8 cm. Le uova devono prima essere sgusciate in una tazzina o su un piatto e fatte scivolare dolcemente sul pelo dell'acqua. Cuocere sempre poche uova alla volta per non abbassare troppo la temperatura dell'acqua. Con un cucchiaio avvicinare delicatamente l'albume al tuorlo. È importante non creare turbolenze nell'acqua

di cottura, altrimenti le uova rimangono sfrangiate e poco presentabili.

Occorrono circa 4 - 5 minuti di cottura, dipende se devono essere servite calde o fredde. Una volta cotte si estraggono molto delicatamente con una schiumarola.

Se si usano calde, ben sgocciolate, asciugate su un panno pulito e parate, si adagiano su tartellette, fondi di carciofo, crostoni ecc. e vengono nappate con salse adeguate.

Se si usano fredde, una volta estratte dall'acqua di cottura devono essere immediatamente raffreddate in acqua ghiacciata, quindi parate, asciugate e lucidate con gelatina o nappate con salse fredde o anche servite naturali insieme a verdure a vapore, pesci lessi, insalata russa.

## **Uova fritte**

Non sono di uso frequente. Il risultato è concettualmente simile all'uovo affogato, ma in questo caso l'uovo sgusciato viene cotto immergendolo in olio a 160° - 170° C. Si preparano solo al momento dell'uso e si procede versando l'uovo (precedentemente sgusciato su un piatto) nella padella tenuta inclinata. Con un cucchiaio si raccoglie l'albume attorno al tuorlo. Si presentano croccanti all'esterno e con tuorlo semiliquido, risultato che si ottiene in 2-3 minuti di cottura. Una volta cotte devono essere ben sgocciolate.

# Uova al tegame

Dette anche "al piatto" o "all'occhio di bue", sono molto più diffuse delle precedenti, specie nelle colazioni di uso anglosassone, abbinate con bacon o prosciutto. Si preparano (2 a persona) direttamente nel recipente di servizio (tegamino in acciaio, ghisa smaltata o porcellana). A calore molto dolce far fondere il burro, quindi aggiugere le uova salando pochissimo solo l'albume. Cuocere sempre a calore dolcissimo in modo che coaguli completamente l'albume e che il tuorlo resti caldo e cremoso.

### Uova strapazzate

Anche queste sono un classico del breakfast. Sciogliere poco burro nel padellino lionese, sbattere le uova (2 a persona) in una boule, salare e versare nel padellino mescolandole continuamente con la forchetta in modo che la massa coaguli in modo omogeneo restando però cremosa. Alla fine può essere aggiunta una minima quantità di panna per migliorare la cremosità. Assolutamente non devono essere presentate troppo sode o

"stracciate". Un classico sono le uova strapazzate con pomodoro.

#### **Frittata**

Normalmente alle uova sono abbinati uno o più ingredienti (di solito già cotti) come verdure, carni formaggi o pesci, che conferiscono il nome alla frittata.

Il composto viene preparato in una boule e cotto in padella lionese con burro o olio di semi. Una volta riscaldato il grasso, si versa il composto nella padella e si mescola a fuoco vivace per ottenere una cottura uniforme e senza bruciature. Quando il composto inizia a legare e diventa denso, terminare la cottura in forno a 220° C. per 3-4 minuti.

#### **Omelettes**

La quantità media é di 2 uova a persona.

Battere le uova intere in un recipiente, salare ed eventualmente aggiungere l'elemento che caratterizza l'omelette.

Scaldare bene una padella lionese, ungere con poco olio e versare le uova battute.

Rimestando velocemente con una forchetta fare rapprendere a metà le uova, quindi spingerle sul lato della padella opposto al manico, premendole contro il bordo in modo che assumano la forma di una mezzaluna.

Inclinare la padella sollevando il manico e lasciare cuocere per qualche secondo.

Passare i rebbi della forchetta tra l'omelette e il bordo della padella, per staccarla, quindi, sempre tenendo la padella inclinata, dare dei colpetti sul manico: l'omelette inizierà a rigirarsi.

Aiutandosi con la forchetta finire di girare l'omelette, che dovrà cuocere ancora qualche secondo dall'altro lato.

Una buona omelette deve restare leggermente colorita fuori e morbida all'interno, pertanto la velocità di esecuzione e il controllo della fiamma sono fondamentali per la buona riuscita.

# Pasta Brisèe 1

- 1 kg di farina
- 500 gr di burro
- 2,5 dl. d'acqua
- 10 gr. di sale
- 10 gr. di zucchero (facoltativo)
- Impastare prima il burro a fiocchetti con la farina, quindi fare la fontana e unire l'acqua e il sale,

lavorare velocemente per non far prendere elasticità alla pasta e far riposare in frigorifero prima dell'uso.

+ Serve principalmente per foderare tartellette, tortiere o stampi nella preparazione di quiches, torte salate, barchette, sformati, flan. Resta compatta ma al tempo stesso friabile.

#### Pasta Brisèe 2

- 1 kg di farina
- 200 gr di burro + 200 gr di strutto oppure
- 400 gr di margarina da sfoglia
- 3 dl. d'acqua
- 20 gr. di sale
- Portare ad ebollizione l'acqua con il sale e il grasso che deve fondere completamente.
- Fuori dal fuoco incorporare gradualmente la farina fino ad ottenere un impasto soffice.
- A raffreddamento completo la pasta avrà una notevole consistenza.
  - 12 Serve per modellare pasticci di forma complessa, decori e guarnizioni particolari.

# Pasta Brisée 3 o Pasta per paté

- 1 kg di farina
- 500 gr di burro
- 2 uova
- acqua e sale q.b.

Procedimento come la Pasta Brisée, ma dando tre giri alla pasta come per la sfoglia, lasciandola riposare in frigo tra un giro e l'altro.

+ Serve per foderare gli stampi del paté in crosta: grazie alle uova a fine cottura risulta più compatta e più colorita della brisée normale.

#### **Ouiche Lorraine**

Foderate una tortiera a bordo basso con pasta brisée. Bucherellate il fondo con una forchetta e ricopritelo con una julienne grossolana di bacon oppure prosciutto cotto precedentemente scottati in padella nera. Ricoprite con fettine o dadolini di groviera o emmenthal.

Versate sopra almeno un centimetro del seguente composto: per 1 litro di latte, 6 uova intere, sale, pepe, noce moscata q.b. Unite tutti gli ingredienti mescolanoli con una frusta.

Potete rendere il composto più ricco usando 2/3 di latte e 1/3 di panna liquida.

# **Uova affogate alla Fiorentina**

Ingredienti per 10 persone

20 Uova; 2 kg. spinaci freschi; 100 g. burro; 1 lt. Salsa Mornay; 50 g. parmigiano grattugiato; 20 fette di pan carré; sale fino; pepe bianco

### Procedimento:

Pulire gli spinaci e scottarli a vapore

Ritagliare dalle fette di pancarré dei dischi e tostarli in forno. Saltare gli spinaci con burro e condire con sale e pepe.

Cuocere affogate le uova in acqua acidulata e non salata.

Ricoprire i crostoni con spinaci saltati, disporre sopra l'uovo, velare con salsa Mornay. Cospargere di grana e gocce di burro fuso, gratinare in salamandra. Servire subito

# Salsa Mornay

Ingredienti per 1 lt.

1 lt. latte; 60 g. burro; 60 g. farina; noce moscata; 1 cipolla piccola; 4 chiodi di garofano; sale fino; 2 tuorli; 2 dl. panna fresca liquida; 30 g. Parmigiano grattugiato

# Procedimento:

Pesare gli ingredienti e preparare recipienti ed utensili. Preparare un roux bianco con burro e farina in una casseruola capace di contenere la salsa finita. Riscaldare il latte con noce moscata e cipolla picchettata con chiodi di garofano. Versare il latte bollente sul roux freddo mescolando con la frusta; riportare sul fuoco e far addensare fino ad ottenere un prodotto omogeneo. Su fuoco moderato cuocere per almeno 25-30' mescolando con la spatola di acciaio, ed esplorando sistematicamente tutto il fondo della casseruola affinché la salsa non attacchi.

A cottura ultimata incorporare la panna, i tuorli ed il parmigiano.

#### **Torta Paradiso**

Ingredienti per 12 persone 200 g. Fecola di patate 200 g. Farina '00' 400 g. Zucchero 16 uova 160 g. Burro; vanillina essenza di limone

### Procedimento:

Montare i tuorli con lo zucchero e la vaniglia a bagnomaria caldo. Quando è ben lavorato, unire il succo di limone e le farine setacciandole insieme sul composto. Incorporare gli albumi montati a neve e poi il burro fuso freddo. Versare in teglia abbondantemente imburrata.

In forno statico a 170° C finché asciutta all'interno (occorrono 30-40', ma non aprire il forno nei primi 20 minuti di cottura)

Una volta fredda cospargere di zucchero vanigliato.

# **ESERCITAZIONE N° 2-3**

Ore di lezione : 3+6 Data: 10-11/12/1999

#### Menu

Vol-au-vent alla fonduta

Tortelli di zucca al burro e salvia

Cosciotto di pollo con prosciutto e erbette Suprema di pollo con funghi in foglia di verza Patate Fondenti

Bavarese alla vaniglia

# Pasta Sfoglia

La pasta sfoglia è un impasto unico nel suo genere: anzi, non è esattamente un impasto, ma piuttosto l'alternanza di sottili strati di pasta e strati di grasso.

La pasta, o meglio, il "pastello", è costituito semplicemente da farina, acqua e sale (per renderlo più croccante è possibile usare anche le uova), impastati insieme fino ad ottenere una consistenza uguale a quella del grasso alla temperatura di lavorazione.

La ricetta originale prevede l'impiego del burro quale parte grassa dell'impasto, il che richiede però di lavorare in luogo fresco.

L'impiego delle margarine specifiche da sfoglia facilita molto il lavoro, infatti queste fondono a temperature più alte del burro e riescono ad imitarne egregiamente il sapore. Non tutte le margarine sono uguali: alcune contengono fecola o altri addensanti, altre no.

Il grasso deve essere impastato con circa 1/5 della farina della dose.

Le dosi sono elementari: il peso del pastello deve essere equivalente a quello del grasso, per cui usando 1 kg di farina e 1 kg di burro, si impasta il burro

con 200 g di farina (1/5 del totale) e i restanti 800 g. di farina con circa 400 g d'acqua, ottenendo così un panetto di grasso e uno di pastello del peso di 1200 g. ciascuno. La consistenza deve essere identica, per i due componenti: un pastello troppo molle strappa durante la confezione della pasta, lasciando fuoriuscire il grasso, se questo è troppo "duro", con conseguenti problemi. Se invece il pastello è troppo sodo, si crepa asciugandosi con la farina, durante i riposi della pasta tra un giro e l'altro.

La farina usata per non fare attaccare la pasta al banco e al mattarello deve essere rimossa con un pennello asciutto prima di dare le pieghe.

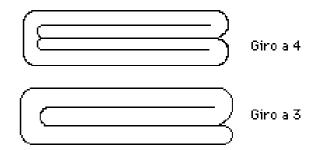
Si comincia stendendo il pastello a croce in modo che la parte centrale sia spessa circa il quadruplo delle quattro ali e racchiudendo al suo interno il grasso: lo strato di pasta che avvolge il grasso deve essere uniforme e ben sigillato.

Si stende formando un rettangolo spesso circa 1,5 cm, avendo cura di distribuire uniformemente il grasso all'interno.

Si ripiega in tre o in quattro, si ruota di 90°, si stende ancora e si ripiega nuovamente.

Stendere e ripiegare la pasta per due volte vuol dire "dare un giro"

Il numero dei "giri" e il modo di darli influisce sullo sviluppo e la stabilità della pasta durante la cottura.



Una sequenza di pieghe 3-4-3-3 dà buon esito.

I riposi tra un giro e l'altro vanno osservati tassativamente e in frigorifero nel caso si adoperi il burro, per dare modo a quest'ultimo di rassodarsi a sufficienza. Si può essere meno drastici nei riposi usando margarine da sfoglia, ma tenendo sempre presente che anche il pastello deve riposare in modo che perda un po' di elasticità. Ha molta importanza anche la temperatura ambiente e del banco, che non dovrebbe essere mai superiore a 18°.

Il banco su cui si stende la sfoglia dovrebbe essere sempre di marmo per due buoni motivi: il marmo è "naturalmente" freddo ed inoltre non essendo elastico,

come i banchi in acciaio, garantisce uno spessore uniforme della sfoglia quando la si stende.

La pasta sfoglia si conserva perfettamente surgelandola con l'abbattitore, bisogna però ridurla in "mattonelle" da 500 gr o 1 kg. non più spesse di 2 cm, perché il processo di congelamento avvenga il più rapidamente possibile, e lo scongelamento per l'eventuale utilizzo non richieda troppo tempo. Le "mattonelle" devono essere sigillate in sacchetti o almeno fasciate in pellicola trasparente o stagnola affinché non vengano disidratate dal freddo.

**Cottura**: la sfoglia generalmente non si attacca, ma conviene usare la carta da forno o imburrare le teglie.

La temperatura del forno può variare dai  $200^{\circ}$  ai  $250^{\circ}$  a seconda dello spessore della pasta (meno spessore = più temperatura).

## Bouchées alla fonduta

I bouchées, come indica il termine francese, devono essere delle dimensioni di un boccone e generalmente si servono come antipasto, caldi o freddi secondo il loro ripieno

Preparate quindi dei bouchées piuttosto piccoli ma alti, stendendo la sfoglia allo spessore complessivo di circa 1,5 cm.

La sfoglia da impiegare per questo tipo di preparazione, dovrebbe avere qualche piega in più del solito (2 giri a 4 o 3 a 3) perché così si mantiene più compatta.

Bisogna porre anche una certa attenzione, nel caso che i bouchées vengano spennellati di rosso d'uovo singolarmente, a non lasciar colare uovo sui bordi, perché crescerebbero storti.

Per il ripieno alla fonduta, preparate una besciamella senza cipolla picchettata e noce moscata, densa il doppio del normale, a cui aggiungerete circa 1/3 del suo peso di fontina valdostana tagliata a dadolini mischiando bene finché il formaggio sarà fuso. Unite quindi 2 rossi d'uovo per ogni kg. di fonduta mischiando bene.

Usatela calda per riempire i bouchées che servirete ovviamente caldi.

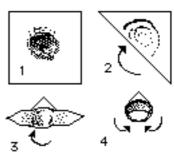
## Tortelli di zucca al burro e salvia

Preparate una pasta all'uovo con 6 uova per kg di farina e mettetela a riposare.

Pelate della zucca e privatela dei semi, quindi tagliatela a cubetti.

Mettetela in casseruola con burro, salvia tritata, aglio contuso e poco brodo e fatela stufare finché si spappola. Lasciatela asciugare, sempre a fuoco basso, e poi passatela al setaccio o al passaverdura. Unite parmigiano grattugiato, ricotta, uova, una grattata di noce moscata e il sale necessario. Se la farcia dovesse risultare troppo molle, correggetela con pane grattugiato. (La ricetta originale prevede anche l'uso di amaretti secchi sbriciolati, cosa che rende piuttosto dolci i tortelli. Non a tutti piace.)

Stendete la pasta sottile e ritagliate dei quadrati di 8 cm di lato circa. Mettete una noce di ripieno al centro con il sacco à poche e poi richiudete i tortelli come nella figura.



Disponeteli su tavole cosparse di semola o polenta perché non attacchino. Lessateli in abbondante acqua salata, serviteli ben sgocciolati in pirofila cospargendoli con parmigiano grattugiato e versando sopra del burro e salvia caldissimo.

# Cosciotto di pollo con prosciutto e erbette

Farcite ogni coscia disossata con una fetta di prosciutto cotto arrotolata, e condite con un trito di erbe aromatiche come maggiorana, aglio e rosmarino; sale e pepe.

Ricomponete la coscia e richiudetela con uno o due stuzzicadenti.

Cuocete le cosce al forno con un fondo di legumi e bagnandole con vino bianco e brodo o fondo di pollo.

Servitele salsandole con il loro fondo di cottura legato e passato al cornetto.

## Suprema di pollo con funghi in foglia di verza

Ingredienti per 15 persone

1,8 kg. Petti di pollo; 1 kg. Funghi Champignons; 50 g. Funghi secchi; Cipolle; Prezzemolo; Aglio; Vino bianco; 2 Uova; 1,3 kg. Cavolo Verza; 80 g. Grana Padano; Olio di oliva; Fondo bianco di pollo

Pulire tutte le verdure, sfogliare la verza, ammollare i funghi secchi, tritare aglio e prezzemolo. Affettare gli champignons. Affettare a velo le cipolle. Scaloppare i petti di pollo e ricavare una suprema per ogni commensale. tagliare a dadi il petto rimasto.

Sbollentare pochi istanti le foglie di verza, raffreddarle e metterle ad asciugare distese su un panno. Soffriggere in padella le cipolle a velo con olio aglio e prezzemolo, unire i funghi (freschi e secchi), lasciar dare ed evaporare l'acqua a fuoco medio, quando asciutti sfumare col vino e lasciare evaporare. Frullare al cutter i dadi di pollo crudo e i funghi cotti. Amalgamare il ripieno con grana e poco albume; se occorre correggere la consistenza con poco pane grattugiato o una patata lessa schiacciata. Verificare il gusto. Distendere sul piano di lavoro dei rettangoli di foglio di alluminio, posare sopra le foglie di verza, eliminare la parte dura. Spennellare con uovo sbattuto e appoggiare sopra una suprema, farcire e avvolgere nella foglia.

Avvolgere ogni suprema in foglio di alluminio stringendo bene e dando forma conica. Disporre in teglia con poco fondo aromatico e brodo. Cuocere a forno moderato (160° C) per circa 30-40'.

Cotte, lasciar riposare per 15' al caldo e disimballare con precauzione al momento del servizio.

Sul piatto da tavola velato con demi-glace o altra salsa adatta, disporre la suprema parzialmente scaloppata.

### **Patate Fondenti**

Ingredienti per 35 persone 10 kg. Patate; 0,3 kg. Burro; 3,5 lt. Brodo

### Procedimento:

Lavare le patate.

Tornire come le patate naturali, ma più grandi e tutte uguali. Disporre in placca generosamente imburrata che le contenga giuste, possibilmente in piedi. Versare nella placca brodo fino a 1/4 dell'altezza delle patate pennellare con burro fuso.

Cuocere in forno a 200° inizialmente per dorarle e poi a 150° per completare la cottura, spennellando con burro di tanto in tanto. Salare a metà cottura.

### Bavarese alla vaniglia

Ingredienti per 30 persone 1 lt. Latte Intero 350 g. Zucchero 1 lt. Panna fresca liquida 7 fogli di colla di pesce

12 Tuorli d'uovo

4 bustine di Vanillina

# Procedimento:

Mettere la colla di pesce in ammollo in acqua fredda.

Riscaldare il latte e nel frattempo lavorare i tuorli con lo zucchero e la vaniglia in una bastardella. Versare il latte caldo, ma non bollente sul composto. Unire la colla di pesce ben strizzata e scioglierla. Pastorizzare il composto a 65° per 10 minuti. Lasciar raffreddare e quando si presenta di consistenza oleosa, incorporarlo alla panna montata ben fredda e mettere immediatamente negli stampi. Lasciar raffreddare per almeno 4 ore in frigo.

Smodellare e guarnire a piacere.

# **ESERCITAZIONE N° 3**

Ore di lezione : 4 Data:

Le insalate per antipasto
Insalata di pollo
Insalata Nizzarda
Insalata russa con gamberetti
Savoiarda di polpo
Sfoglie di stoccafisso e verdure

# Insalata di pollo

Ingredienti per 20 persone

1,2 kg. Petti di pollo

0,75 kg. Sedano rapa

0,3 kg. Prosciutto cotto spalla

0,3 kg. Edamer

0,3 lt. Salsa Maionese

0,1 lt. Panna fresca liquida

Worchestershire sauce

# Procedimento:

Lessare i petti di pollo e far raffreddare completamente.

Tagliare a julienne il pollo, il prosciutto, il sedano rapa, il formaggio.

Condire con la maionese, la panna montata a metà e la Worchester. Regolare di sale.

#### Insalata nizzarda

Nella Salade Niçoise possono essere usati molti ingredienti:

Insalata mista o soncino, peperoni rossi o verdi, pomodori, ravanelli, olive nere, fagiolini, o piccoli fagioli freschi, cipolle novelle, carciofi, patate, sedano, uova, tonno, filetti di acciuga o sardina, vinaigrette per condire.

Naturalmente, poiché non siamo a Nizza e riteniamo di poter adattare ai nostri gusti questa ricca insalata da antipasto, la rielaboreremo a modo nostro:

come base impiegheremo lattuga, trevisana e sarzetto (detto anche, in Italiano, Soncino) conditi leggermente con vinaigrette. Sopra questo letto di insala-

ta disporremo della julienne di peperone, filetti d'acciuga, olive, uova sode, scaglie di grana, pomodori e sedano, disponendo i vari ingredienti a formare un decoro direttamente sul piatto. La ricetta originale non lo prevede, ma personalmente trovo che una cucchiaiata di salsa Tartara si accompagni bene al piatto, specie se la nizzarda viene servita in una versione più abbondante come piatto unico estivo.

#### Insalata russa

L'insalata russa si basa su una dadolata di patate carote e piselli lessati, con l'aggiunta di giardiniera e capperi tritati, condita e decorata con maionese.

Qualche consiglio può essere utile secondo l'impiego e il risultato che si intende ottenere.

Innanzitutto le patate: dovrebbero essere lessate con la buccia o cotte a vapore, ma se vogliamo ottenere una Russa con dadolini molto pronunciati, dovremo far raffreddare completamente le patate prima di tagliarle, altrimenti, nel caso la volessimo più "pastosa" potremo anche tagliarle tiepide (e tenderanno quindi a sfarinarsi e a legare di più tutto l'impasto).

Le carote non hanno questo problema, per cui tagliarle calde o fredde non fa differenza.

La parte agra della russa, cioé la giardiniera (o cetrioli) e i capperi vanno invece tritati.

Esistono delle varianti: si possono aggiungere tonno oppure gamberetti o prosciutto, pesce o pollo, oppure arricchire i legumi con rape o fagiolini.

Il concetto non cambia: più o meno ricca, l'Insalata Russa è pur sempre una dadolata legata con maionese.

Una volta modellata con la spatola la massa nella forma voluta, questa può essere ricoperta con un leggero strato di maionese e quindi decorata con vari ingredienti.

Per evitare indesiderati problemi estetici, è utile seguire alcuni criteri:

- se nella decorazione vengono impiegati sottaceti, occorre prima sciacquarli bene e asciugarli, altrimenti scioglieranno la maionese sottostante;
- se optate per una decorazione a soggetto, siate ben certi di quanto state per fare, e ricordate che spesso una decorazione stilizzata é di maggiore effetto, oltre che più semplice e veloce da realizzare (il tempo in cucina é prezioso);
- le decorazioni di tipo geometrico vanno sempre impostate con simmetria, prima di cominciare ad appoggiare qualsiasi elemento sulla Russa, assicuratevi di averne a sufficienza e tutti delle stesse dimensioni. Nella disposizione dei vari decori procedete sempre da un estremo all'altro: ad esempio, nel caso voleste riprodurre i numeri del quadrante di un orologio, disponeteli in

questo ordine: 12 e 6, 3 e 9, 1 e 7, 2 e 8, 4 e 10, 5 e 11. Se partiste dall'1 per arrivare al 12, difficilmente riuscireste ad averli tutti equidistanti.

• lucidate sempre il tutto con gelatina limpida, che oltre a rendere più brillante il vostro lavoro, eviterà alla maionese e agli altri ingredienti una sgradevole e antiestetica ossidazione. Per ottenere una perfetta lucidatura usate un grosso pennello da cui lascerete colare la gelatina. La Russa dovrà essere ben fredda e la gelatina quasi sul punto di rapprendersi: così quest'ultima non colerà troppo e formerà una pellicola sufficientemente spessa.

# Savoiarda di polpo

Ingredienti per 20 persone
1,5 kg. polpo
2 kg. patate
150 g. giardiniera sott'aceto
150 g. olive nere
Prezzemolo, Aglio, Succo di limone
Olio di oliva

#### Procedimento

Scongelare il polpo se grosso, se piccoli possono essere cucinati da congelati. Se fresco lessare in acqua bollente salata finché tenero. Lasciar raffreddare nella sua acqua. Lessare le patate con la buccia e far raffreddare.

Spellare (secondo i gusti si può anche lasciare la pelle) e tagliare a rondelle i tentacoli; a striscie il sacco.

Tagliare le patate a fettine o a dadi.

Condire con citronette, aglio e prezzemolo tritati, guarnire con le olive e la giardiniera.

# Sfoglie di stoccafisso e verdure

Ingredienti per 20 persone

2,5 kg. Stoccafisso bagnato

300 g. Carote

300 g. Sedano

500 g. Patate

300 g. Cipolle

300 g. Zucchini

400 g. Pomodori maturi

Prezzemolo - Aglio

Succo di limone

Olio extra vergine oliva

Sale - Pepe nero macinato

#### Procedimento:

Pelare i pomodori e ricavare delle fettine di polpa dalla parte esterna. Tagliare a dadi il resto eliminando però i semi e l'acqua. Pulire le altre verdure e affettarle allo spessore di 3-4 mm circa.

Sbollentarle una alla volta al dente in una pentola grande, raffreddarle in acqua fredda subito dopo e sgocciolare. Tenere tutto separato, condire con citronette.

Lessare lo stoccafisso nella stessa acqua delle verdure (ormai brodo vegetale). Diliscarlo e spellarlo riducendolo a fettine e condire con citronette.

fisso a strati alterni,. Completare con aglio e prezzemolo tritati e dadini di pomodoro.

# **ESERCITAZIONE N° 4-5**

Ore di lezione : 3+6 Data: 12-13/1/2000

Menu

Spuma di pollo Spuma di prosciutto

Crepes di zucca al pesto Crepes gratinate ai carciofi

Agnello in fricassea con carciofi Cima d'agnello al forno Umido di carciofi e patate

Torta Sacripantina

# Le spume salate

Le spume fredde a base di carni, pesci, crostacei o altro si servono generalmente come antipasti freddi, o anche come piatti freddi, sia in un buffet che in una cena estiva.

Il procedimento e gli ingredienti complementari sono sempre gli stessi, cambia solo l'elemento principale, che dà il nome alla preparazione.

- 600 gr. di purea dell'elemento principale (pollo, selvaggina, prosciutto, fegato grasso, pesci, crostacei), cotto o crudo secondo la sua natura
- 1/4 di litro di salsa Besciamella o vellutata
- 1/5 di litro di gelatina fusa
- 1/5 di litro di panna fresca montata
- 1/2 bicchiere di marsala
- sale e pepe q.b.

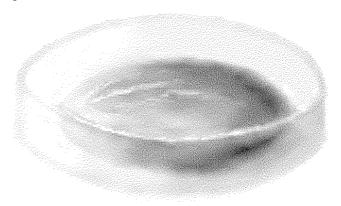
Queste dosi possono variare leggermente secondo la natura dell'elemento principale e secondo la temperatura ambiente. La gelatina impiegata (così come la salsa vellutata, se impiegata al posto della Besciamella) dovrà essere in rapporto all'elemento di cui è composta la spuma.

• Unite la purea dell'elemento principale, il marsala e la salsa Besciamella ben fredda in un recipente concavo, ponetelo sul ghiaccio tritato, e lavorando bene con una spatola incorporate la gelatina fusa poco alla volta. Incorporate anche la panna montata e controllate il sapore. Mettete immediatamente il composto negli stampi precedentemente foderati di gelatina.

Sul piatto disporre le sfoglie di verdure e lo stocca- + Per preparare le spumettine, potete stendere il composto in uno strato abbastanza spesso, lasciarlo rapprendere in frigorifero, e poi ritagliarle con una formina. In alternativa potete formarle con due cucchiai come si fa per le morbidelle. Le spumettine vengono posate su uno strato di gelatina rappresa su un piatto di portata, decorate con una lamella di tartufo nero o altro elemento di decorazione e ricoperte con altra gelatina. Perché l'operazione riesca è fondamentale che la gelatina che si usa per ricoprire sia quasi sul punto di rapprendere, cioè praticamente fredda.

> Una volta che il tutto è ben fermo, ritagliate con un tagliapasta le spumettine avvolte nel loro crostone di gelatina e presentatele su piatto di portata o vassoio di vetro.

Come mi auguro abbiate notato, il procedimento per la preparazione del composto di base ha dei punti in comune con quello della Bavarese, le spume infatti vengono anche definite Bavaresi salate.



# Spuma di pollo fredda

Ingredienti per 20 persone 1,2 kg. Petti di pollo 0,4 lt. Panna fresca liquida 0,4 lt. Latte Parz. Scremato 50 g. burro 7 fogli di gelatina 1 bicchiere di marsala Procedimento:

Cuocere i petti di pollo e far raffreddare Ammollare la colla di pesce in acqua fredda. Preparare una besciamella con burro, farina e latte e aggiungere la colla sciolta in poca acqua.

Ridurre in purea il pollo e unirlo alla besciamella quasi fredda passando tutto al cutter per ottenere un composto fine.

Montare la panna e unirla al composto appena questo inizia a "tirare".

Mettere in forma immediatamente e porre a raffreddare in frigo.

Per la spuma di prosciutto, sostituire il pollo con altrettanto prosciutto cotto.

# Crepes di zucca al Pesto

Ingredienti per 20 persone

2 lt. Composto per crepes salate

2 kg. Zucca di Chioggia

600 g. Ricotta

4 Uova

150 g. Grana Padano

20 g. Funghi secchi

Salvia - Aglio - Maggiorana

400 g. Pesto alla genovese

2,5 lt. Salsa Besciamella

150 g. Burro

# Procedimento:

Formare le crepes al padellino o al forno. Pelare la zucca e affettarla, ammollare i funghi secchi, tritare aglio, salvia e maggiorana.

Stufare la zucca in tegame coperto con poco burro, sale e brodo se serve, quando è cotta, ridurre in purea e amalgamare con ricotta, erbe aromatiche, funghi secchi tritati, sale, uova e grana, regolare di sale. Stendere il composto sulle crepes e sovrapporle in 6/8 strati come se fossero lasagne. Tagliare a triangoli da porzione e trasferire delicatamente in pirofila o teglia salsata con besciamella e pesto. Salsare ancora, cospargere con grana e gocce di burro fuso.

Passare in forno a 220°C per 15 minuti.

Trasferire su piatto piano velato di salsa besciamella screziata con gocce di pesto fluido e servire.

# Crepes gratinate ai carciofi

Ingredienti per 20 persone 1,5 lt. Composto per crepes salate 25 Carciofi sardi di stagione 600 g. Ricotta 150 g. Grana Padano 2 Limoni

1 hg. Pinoli

Menta - Maggiorana - Aglio

2,4 lt. Salsa Besciamella

0,12 kg. Burro

4 Uova

2 dl Olio di oliva

#### Procedimento:

Formare le crepes al padellino o al forno. Pulire i carciofi, tagliare a metà e sbianchirli. Tritare separatamente le erbe aromatiche.

Affettare i carciofi e stufare in tegame con olio d'oliva e aglio contuso. Tritarli grossolanamente e amalgamare con ricotta, pinoli, maggiorana, uova e grana - regolare di sale. Farcire le crepes. Unire la menta tritata alla besciamella. Disporre le crepes in pirofile velate di salsa.

Passare in forno a 220°C per 15 minuti.

## Agnello in fricassea con carciofi

In una casseruola larga, fate biondire con burro e olio un trito di cipolla, aglio e rosmarino. Aggiungete l'agnello spezzato e rosolatelo.

Bagnate con vino bianco e lasciate evaporare; bagnate ancora con brodo, unite sale e pepe quanto basta, coprite e cuocete per 20-30 minuti a calore moderato.

Aggiungete dei carciofi precedentemente sbianchiti e tagliati a spicchi e portate a cottura completa.

Prima di servire, aggiungete alcuni rossi d'uovo diluiti con panna e succo di limone e fate addensare leggermente scuotendo la casseruola su fuoco impercettibile.

# Cima d'agnello

Per 8 - 10 porzioni.

- 1 carré d'agnello <u>intero</u>, completo della zampa anteriore:
- 200 gr di cervella o di animelle di vitello;
- − 5 uova;
- 50 gr di piselli, o meglio, 20 gr di pistacchi;
- 20 gr di pinoli;
- maggiorana, aglio, parmigiano grattugiato;
- burro, olio e legumi per cuocere l'arrosto;
- vino bianco.

#### Preparazione

Con un coltello affilato, praticate un'incisione all'attaccatura della zampa anteriore, e, procedendo con cautela, estraete l'osso della scapola con tutta la zampa.

Il foro risultante non dovrebbe essere più largo di qualche centimetro. Sempre facendo attenzione a non forare la pelle, introducete dapprima la lama del coltello e poi la mano all'interno del foro separando la carne dalle ossa delle costole, fino ad ottenere una specie di tasca, delimitata all'esterno dalla carne e all'interno dalle costole.

Disossate la zampa tenuta da parte, tagliatene la polpa a cubetti e fateli saltare in tegame con poco burro e olio, una foglia di alloro e uno spicchio d'aglio contuso. Aggiungete la cervella o le animelle già sgorgate, sbianchite e tagliate a cubetti lasciando rosolare il tutto alcuni minuti. Sfumate con vino bianco e lasciare evaporare, quindi unire un pizzico di maggiorana tritata, i piselli o pistacchi spellati, i pinoli sale e pepe.

Sbattete le uova con il parmigiano e versateli nel tegame abbassando la fiamma. Smuovendo continuamente il composto con una spatola, lasciate legare le uova finché saranno dense ma non rapprese.

Introducete questo ripieno nel carré, ricucite l'apertura avendo cura di estrarre l'aria e cuocete in forno come un comune arrosto.

Affettate solo quando sarà fredda o tiepida, servendovi di un coltello a sega.

# Umido di carciofi e patate

Ingredienti per 20 persone 2,5 kg. Patate 12,8 N° Carciofi liguri di stagione 0,4 lt. Brodo di glutammato 0,6 hg. Pinoli 0,12 kg. Burro 0,24 kg. Cipolle 12,5 g. Prezzemolo 0,38 testa Aglio

#### Procedimento:

Pelare i carciofi e sbianchirli. Pelare le patate e le cipolle.

Tagliare a quarti i carciofi e tornire a spicchi le patate. Affettare le cipolle.

In tegame far soffriggere la cipolla con il burro, unire patate e carciofi, un po' di brodo i pinoli il sale necessario e coprire. Cuocere a fuoco molto moderato senza far disfare.

Cospargere di prezzemolo tritato.

# **Torta Sacripantina**

- Dividete in tre strati un tampone di pasta genovese.
- Inzuppate il primo con bagna al maraschino e formate sopra uno strato a cupola di crema al burro (possibilmente allo zabaione) mista ad amaretti sbriciolati.

- Ricoprite con il secondo tampone facendolo aderire bene e parandolo sui bordi se necessario; inzuppate anche questo e formate sopra un'altra cupoletta, ma con crema al burro al cacao, sempre mista agli amaretti sbriciolati.
- Ricoprite ancora con il terzo tampone modellando bene la torta affinché prenda forma di cupoletta regolare, inzuppate e spalmate sopra un velo di crema al burro bianca; cospargete sopra della granella di pasta genovese facendola aderire bene su tutta la superficie.
- Mascherate una striscia larga circa 4-5 cm. sul diametro della torta, servendovi di una spatola o di una striscia di cartone e spolverizzate di zucchero a velo.

## Creme al Burro

La crema al burro può essere preparata con dosi e procedimenti diversi:

- Crema al burro allo zabaione Preparate uno zabaione a caldo con:
- 10 rossi d'uovo
- 350 gr di zucchero
- 1/3 di litro di marsala

quando è ben montato toglietelo dal bagnomaria e continuate a sbattere finché sarà freddo. Unite a questo punto 1 kg di zucchero cotto alla piccola palla versandolo a filo e, mescolando in continuazione, lasciate raffreddare anche questo.

Unite 1400 gr di burro a pezzetti, (oppure 700 di burro e 700 di margarina) e una spruzzata di bagna a 70° al rhum oppure al maraschino, montando bene la crema.

É una crema molto buona, ma conviene prepararla con l'aiuto della planetaria.

- Crema al burro allo zucchero cotto
- 12 rossi d'uovo
- 500 gr di zucchero
- 1 kg di burro
- vaniglia

Ponete i rossi d'uovo in una bacinella e unite poco alla volta lo zucchero cotto alla "piccola palla" mescolando continuamente finché sarà freddo.

Unite il burro a fiocchetti e la vaniglia montando la crema con la frusta.

- Crema al burro alla pasticcera (Imperiale)
- 1.200 gr di burro
- 1 litro di crema pasticcera fina

Lavorate il burro in una bastardella con una frusta finché sarà ben montato, quindi unite la crema pasticcera ben fredda continuando a montare.

# • Crema al burro alla meringa

Montate una meringa cruda con queste proporzioni:

- 1 parte di albumi ben puliti e freschi
- 2 parti di zucchero semolato
- qualche goccia di succo di limone

Quando la meringa sarà ben montata unite altrettanto peso di burro, montate la crema e profumatela con vanillina o bagna alcolica a piacere.

Per ottenere gusti diversi di crema al burro, conviene quella con la pasticcera, perché sarà sufficiente modificare quest'ultima.

# ESERCITAZIONE N° 6

Ore di lezione : 6 Data: 17/01/2000

# I piatti freddi

Paté di vitello in crosta

Galantina di pollo

Rollé di tacchino su letto di insalate

#### Paté di vitello in crosta

Preparate innanzitutto, con un certo anticipo, una quantità sufficiente di pasta per paté (brisée con le uova) e lasciatela riposare in frigorifero.

La farcia di base è composta da:

- 600 gr di carne di vitello ben sgrassata e snervata,
- 200 gr di carne di maiale
- 300 gr di lardo fresco

passate tutto più volte al tritacarne o al cutter fino ad otte nere un impasto molto fine.

Ponete tutto in una terrina e ammorbidite con marsala e cognac, aggiungete sale e pepe e qualche cubetto di tartufo nero (se lo avete).

Lasciate insaporire per qualche tempo, dopodiché foderate con la pasta uno stampo rettangolare precedentemente imburrato.

Con sottili strisce di lardo o pancetta foderate ancora l'interno dello stampo, lasciandole debordare un po'.

Stendete all'interno uno strato di farcia su cui disporrete alcune listarelle di carne di vitello, prosciutto cotto e lardo. Continuate alternativamente con la farcia e le listarelle fino a colmare lo stampo e terminando con la farcia.

Rivoltate all'interno le strisce di lardo o pancetta e ricoprite la farcia.

Chiudete bene lo stampo con un rettangolo di pasta per paté in cui lascerete al centro un foro che servirà da camino. Decorate la superficie con altri ritagli di pasta, spennellate con tuorlo d'uovo e cuocete in forno a 180° finché dal foro si vedrà affiorare del grasso limpido.

Lasciate raffreddare un po' e colate attraverso il foro della gelatina fusa per riempire gli interstizi.

Una volta che sia completamente freddo, si presenta parzialmente affettato su piatto di portata grande, decorandolo con gelatina o con foglie di insalata. Si può servire tanto come antipasto che come carne fredda, oppure nel contesto di un buffet.

# Galantina di pollo

La galantina è molto simile al paté: cambiano il metodo di cottura e la forma. Mentre il paté viene cotto in forno, la galantina si lessa o si può anche cuocere a vapore e ha forma cilindrica. Inoltre può essere avvolta in un involucro grasso: di solito reticella (peritoneo) di vitello oppure pelle di pollo o tacchino, secondo la sua natura, oppure ricoperta con una particolare salsa detta *chaud–froid* (una vellutata collata con gelatina) una volta fredda. L'involucro grasso oggi è in disuso.

La farcia è identica a quella del paté, usando come elemento principale quello che dà il nome al piatto:

- 600 g. di petto di pollo (oppure 400 di pollo e 200 di vitello)
- 200 g. di polpa di maiale
- 300 g. di lardo fresco
- marsala, cognac, sale, pepe

gli altri elementi che formano il disegno possono essere pistacchi, prosciutto, lingua salmistrata, tartufi, dadini di lardo.

Una volta lavorata la farcia con il tritacarne e il cutter per averla bella fine e omogenea, la si condisce con marsala, cognac, sale e pepe (ma è anche possibile aggiungere mollica di pane bagnata nel latte, panna, albume: tutte varianti che ammorbidiscono il risultato ma che non sono contemplate nella ricetta originale).

La farcia viene distesa su un foglio di pellicola (una volta si usava la pelle del pollo) e sopra vengono disposti gli elementi decorativi che formeranno il disegno. Se si desidera un disegno uguale per tutte le fette, questi elementi devono essere tagliati a strisce e disposti nel senso della lunghezza, altrimenti possono essere tagliati a dadi e mescolati direttamente alla farcia (più sbrigativo).

La farcia viene ora avvolta nella pellicola a formare un cilindro di circa 8-12 cm di diametro. Ben sigillata e ancora avvolta in foglio di alluminio (una volta si usava il torcione) la si cuoce lessata o a vapore fino a raggiungere 75°C al cuore.

Una volta raffreddata, si affetta e si serve come il paté.

### Rollè di tacchino su letto di insalate

Ingredienti per 15 persone

1 kg. Tacchino fesa

100 g. Prosciutto cotto

300 g. Polpa di maiale

120 g. Pan carré

0.25 l. Latte

0.5 dl. Marsala

2 albumi

600 g. Spinaci freschi

250 g. Trevisana

250 g. Indivia Belga

2 mazzetti di Rucola

### Procedimento:

Parare la fesa. Ricavare dalla parte migliore usando circa 1/3 della polpa, delle fette rettangolari di 30 x 18 cm ben battute allo spessore di mezzo cm utilizzando la pellicola trasparente. Lavare gli spinaci e le insalate.

Ammollare il pan carré nel latte. Tagliare il prosciutto a julienne di mezzo cm di lato. Passare al cutter la rimanente polpa di tacchino, quella di maiale, il pan carré strizzato, gli albumi, sale, pepe e marsala per ottenere una farcia di grana fine. Disporre sulla pellicola le fette di fesa, velarle con un leggero strato di farcia lasciando un paio di centimetri di bordo sui lati lunghi. Far aderire sopra la farcia uno strato di foglie di spinaci crude. Sopra queste stendere uno strato di farcia spesso non più di un cm. Incassare nella farcia le striscie di prosciutto tenendole distanziate. Arrotolare ben stretto nella pellicola a circa 5-6 cm di diametro e avvolgere ancora in foglio di alluminio sigillando bene.

Cuocere in forno a vapore o bollite fino a  $75^{\circ}$  al cuore.

Lasciar raffreddare completamente e refrigerare prima di tagliarle per evitare che si rompano. Disporre in piatto di portata su letto di chiffonade delle tre insalate.

# **ESERCITAZIONE N° 7**

Ore di lezione : 3+6 Data: 19 20/01/2000

#### Menu

Crema Parmentier Vellutata di asparagi

Bollito misto Salsa Tartara - Salsa di pomodoro agrodolce

Puré dorato

Cobelletti alla genovese

## Creme e Vellutate

Si tratta di due minestre simili nella preparazione: quando non hanno consistenza propria come nel caso della Parmentier o delle creme di legumi, occorre una base neutra a cui aggiungere l'elemento caratterizzante (come ad esempio asparagi, funghi, crostacei...)

*La crema* è costituita da un brodo addensato con farina di riso stemperata nel latte e si completa alla fine con burro e panna o anche solo panna.

La vellutata impiega un roux come elemento addensante e brodo di tipo appropriato alla preparazione in atto. Viene poi completata alla fine con (burro), rossi d'uovo e panna liquida.

In entrambi i casi si prepara prima la base a cui si aggiungono elementi caratterizzanti quali verdure, carni o pesci precedentemente cotti e ridotti in purea o tritati.

## Dose per 2 litri di crema base:

- fate bollire 1 litro e 1/2 di brodo appropriato all'uso;
- unite 120 gr di farina di riso (oppure maizena) disciolta in 1 litro di latte;
- lasciate ridurre al volume di 2 litri.

# Dose per 2 litri di vellutata base:

- preparate un roux bianco con 100 gr di burro e 110 gr di farina:
- bagnate con 2,5 litri di brodo di tipo appropriato alla vellutata che dovrete preparare (carne, pollo, pesce);
- lasciate bollire lentamente per circa 3/4 d'ora, finché il volume avrà raggiunto i 2 litri.

#### Crema Parmentier

Ingredienti

Per 2 litri

- 150 gr di porro bianco
- 75 gr di burro
- 700 gr di patate tagliate a pezzi
- 2 litri di brodo
- 200 gr di panna fresca

Procedimento

- Fate soffriggere nel burro senza farlo colorire, il bianco di porro affettato.
- Unite le patate pelate e tagliate a pezzi e bagnate con il brodo.
- Lasciate bollire fino a cottura completa delle patate, quindi passate il tutto al setaccio e rimettete a bollire per qualche minuto.
- Passatela al cornetto cinese e insaporite con panna fresca
- Servitela accompagnata da crostini al burro oppure tostati.

# Vellutata di asparagi

Ingredienti per 15 persone

5 lt. Brodo comune

210 g. Farina

200 g. Burro

2 kg. Asparagi verdi

6 tuorli

200 g. panna

## Procedimento:

Pulire gli asparagi e cuocerli a vapore.

Tagliare e tenere da parte le punte degli asparagi, ridurre in purea il resto della parte tenera.

Preparare un roux con burro e farina, cuocere 5 minuti e poi unire il brodo e la purea di asparagi. Portare ad ebollizione, e lasciar cuocere per 45'.

Passare al cornetto cinese. Completare con panna e tuorli mescolati insieme, regolare di sale e guarnire con le punte di asparagi.

# Bollito misto al carrello

Scegliete una buona varietà di carne di manzo e vitello tra i seguenti tagli: Spuntatura di costa, Punta di Petto, Testina o Maschetta, Perfilo, Sottopaletta, Muscolo, Lingua, Coda, Campanello e poneteli a cuocere in brodo bollente o acqua opportunamente aromatizzata con mazzetto guarnito, iniziando dai tagli che impiegano più tempo. Scegliete anche dei capi di polleria come galline o capponi, ma cuoceteli in un'altra pentola.

#### Osservazioni:

- Se vengono impiegate anche delle ossa, queste devono essere prima sbianchite
- non bollite a recipiente coperto, e fate attenzione a che l'ebollizione non sia tumultuosa
- potete verificare l'avvenuta cottura di un pezzo di carne quando, trafiggendola con il forchettone, questo non incontra resistenza ad entrare né ad uscire dal pezzo
- non cuocete troppo: andare oltre il giusto punto di cottura non serve ad intenerire della carne tigliosa, ma rende inservibile quella tenera, perché tende a disfarsi.

Una volta cotta tutta la carne, servitela immersa nel suo brodo di cottura, negli appositi contenitori del carrello termico e accompagnate con salse adeguate.

# Salsa di pomodoro agrodolce

Ingredienti per 1 lt.

1,250 kg. Pelati in scatola

Carote - Cipolle - Sedano - Aglio

Concentrato di pomodoro

Olio di oliva - Sale fino - Worchestershire sauce

Fecola di patate

3 cl. Aceto Bianco - 10 g. Zucchero

Procedimento:

Pelare gli ortaggi.

Affettare le cipolle e l'aglio e far soffriggere nell'olio. Unire i pelati, il concentrato, il sale necessario e sedano e carota legati a mazzetto.

Cuocere per almeno 1 ora, quindi eliminare il mazzetto e passare al setaccio per ottenere una purea fine (non usare il cutter altrimenti diventa rosa).

Rimettere al fuoco. Sciogliere la fecola nell'aceto e unire alla salsa insieme alla worchester e allo zucchero. Riportare ad ebollizione mescolando per addensare senza grumi. Lasciar raffreddare.

#### Puré dorato

Ingredienti per 20 persone

3 kg. Patate

1 lt. Latte

400 g. Burro

Noce moscata - Sale

100 g. Grana Padano

### Procedimento:

Cuocere a vapore le patate o lessarle con la buccia.

Riscaldare il latte e versarne una parte in un recipiente posto a bagnomaria caldo. Passare le patate riducendole in purea sopra il latte caldo. Condire con burro, sale e noce moscata e regolare la consistenza aggiungendo altro latte caldo.

Mantenere alla temperatura di servizio in bagnomaria caldo e in recipiente coperto

Poco prima di servire lavorare bene con la frusta rigida, disporre in pirofile imburrate dando la forma con una spatola o con un sacco à poche;

cospargere la superficie con parmigiano, spruzzare di burro fuso e gratinare.

#### Cobelletti alla Genovese

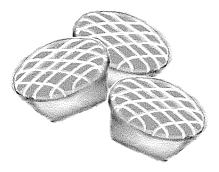
Sono dolcetti di pasta frolla ripieni. La frolla é la stessa delle crostate liguri e ne occorrono circa 50/60 grammi per ogni pezzo.

Per 700 gr di ripieno, sufficiente per circa 18/20 pezzi:

- 250 gr di mandorle pelate
- 50 gr di nocciole tostate e pelate
- 10 gr di mandorle amare
- 300 gr di zucchero
- 20 gr di burro fuso
- bianco d'uovo q.b.

### Procedimento

- Passate alla raffinatrice le mandorle e le nocciole insieme allo zucchero fino ad ottenere uno sfarinato molto fine, aggiungete il burro fuso e amalgamate con tanto bianco d'uovo quanto basta per ottenere una pasta morbida che si possa spremere con il sac-à-poche.
- Foderate con la frolla gli stampini per tartellette facendo aderire bene la pasta alle pareti. Spremete dentro una noce di composto; pennellate l'orlo della tartelletta con uovo sbattuto e quindi richiudete con uno strato di frolla.
- Lucidate con tuorlo d'uovo e rigate la superficie a formare una griglia piuttosto marcata.
- Cuocete a 220° e togliete cobelletti dagli stampi ancora caldi (attenzione, a non romperli). Metteteli nei pirottini.



# ESERCITAZIONE N° 8

Ore di lezione : 6 Data: 24/01/2000

# Lezione sugli Gnocchi

Gnocchi di patate, di semola, alla Parigina, di zucca

Gnocchi di patate al Pomodoro Gnocchi alla Romana Gnocchi Armenoville Gnocchi di zucca al burro e salvia Gnocchi alla Parigina

## Gnocchi di patate

Lessate delle patate con la buccia, pelatele calde e riducetele in purea, distribuendole sul piano di lavoro.

Conditele con sale, una grattatina di noce moscata e parmigiano grattugiato.

Quando saranno pressoché fredde cospargete sopra farina in ragione di 1/3 del peso delle patate e due rossi d'uovo per kg.

Impastate il tutto senza insistere troppo e mettete la massa da un lato.

Staccatene un pezzo, appiattitelo allo spessore di circa 2 cm e ritagliatene delle striscie larghe 2 cm.

Rotolate ogni striscia sul banco facendola diventare un cilindro.

Accostate più cilindri infarinandoli abbondantemente e con il coltello o una spatola tagliate gli gnocchi.

Potete formare un incavo in ognuno dando delicatamente una ditata al centro, e se siete proprio perfezionisti, potete rigarne il dorso con una forchetta o con il retro di una grattugia mentre date la ditata.

Mettete gli gnocchi in un setaccio a maglie larghe e scuotete via la farina in eccesso.

Potete mettere gli gnocchi in attesa di cottura su vassoi leggermente infarinati, ma non possono restare così per più di un'ora: con il caldo della cucina finirebbero per attaccarsi.

Cuoceteli in acqua bollente salata: non appena verranno a galla e l'acqua avrà ripreso a bollire, saranno cotti.

Nel caso dobbiate servirne grandi quantità, cuoceteli appena fatti, raffreddateli bene immergendoli in acqua fredda e metteteli in una placca ungendoli d'olio; al momento di servirli, sarà sufficiente riscaldarli in acqua bollente salata finché verranno a galla.

#### Gnocchi di zucca

Ingredienti:

750 g. di zucca

250 g di patate

450 g. di farina

1 uovo intero

Procedimento

Cuocete la zucca al forno, oppure lessata (in questo caso fatela sgocciolare molto bene, spremendola in un telo per eliminare l'acqua in eccesso). Procedete come per gli gnocchi di patate.

#### Gnocchi alla Romana

...che sarebbe più corretto chiamare "Gnocchi di semola", perché a Roma gli gnocchi li fanno di patate e non ne vogliono sapere di assumersi la paternità di questo piatto...

Ad ogni modo: per 4-6 porzioni, mettete a bollire 1 litro di latte con una grattata di noce moscata, il sale necessario e 40 gr di burro. Quando bolle versate a pioggia 180-220 gr di semola di grano duro mescolando con una frusta all'inizio e con una spatola in seguito. Fate cuocere mescolando, e a fuoco lento, per circa 15-20 minuti, quindi, fuori dal fuoco, unite due rossi d'uovo e una manciata di parmigiano grattugiato.

Versate il composto su un banco unto, stendetelo con una spatola e poi, coprendolo con un torcione bagnato e strizzato, spianatelo con il mattarello allo spessore di circa un centimetro.

Lasciate raffreddare bene e poi ritagliate con un tagliapasta dei dischi di 4/5 cm di diametro.

Disponeteli in pirofila imburrata facendoli leggermente sormontare e conditeli con burro fuso e parmigiano grattugiato. Fate gratinare in forno o alla salamandra.

I ritagli possono essere reimpastati e nuovamente stesi e tagliati, oppure essere messi così come sono sotto gli gnocchi.

# **Gnocchi Armenoville**

Preparate un composto come quello degli Gnocchi alla Romana, ma aggiungete, alla fine, una buona manciata di prosciutto cotto tritato e un pizzicone di prezzemolo sempre tritato.

Con un porzionatore a pallina per gelati (o con due cucchiai), formate gli gnocchi a forma di mezza sfera (o di morbidella) e piazzateli in una pirofila dove avrete steso un leggero strato di salsa Mornay o Besciamella. Salsate gli gnocchi con la stessa salsa e gratinateli in forno o alla salamandra.

Prendo spunto dagli gnocchi alla parigina per estendere il discorso alla pasta per choux o per bigné: è uno degli impasti di base sia in pasticceria che in cucina e ne esistono diverse versioni, secondo l'impiego.

# Pasta per choux 1

- acqua lt. 1
- burro o margarina per pasticceria kg. 1
- farina kg. 1
- uova n° 28~32
- sale q.b.
- zucchero 20 gr.

Totale: kg 4,5 di impasto, sufficienti per circa 300 bigné di media grandezza

# Pasta per choux 2

- acqua lt. 1
- burro o margarina per pasticceria gr. 600
- farina gr. 800
- uova n° 24~26
- sale q.b.
- zucchero gr 20

Totale: kg 3,7 di impasto, sufficienti per circa 250 bigné di media grandezza

# Pasta choux ordinaria per uso cucina

- acqua lt. 1
- farina gr 600
- burro gr 300
- uova n° 16
- sale q.b.

Pasta choux al latte per uso cucina Identica alla precedente sostituendo l'acqua con latte.

#### Procedimento

Identico per tutte le dosi:

- Mettere in una casseruola l'acqua con il burro a pezzetti, il sale ed eventualmente lo zucchero, porre sul fuoco e portare ad ebollizione;
- appena bolle, togliere dal fuoco e versare tutta la farina in un colpo solo;
- rimestare vigorosamente con una spatola di legno finché il composto è ben amalgamato;
- riportare sul fuoco e cuocere sempre rimestando per due o tre minuti, finché il composto si stacca dalle pareti della casseruola;
- lasciar raffreddare un po', quindi incorporare le uova uno o due alla volta.

#### Osservazione

Le dosi possono variare notevolmente: in generale sono tutte comprese tra quelle della pasta n° 1 e quella per uso cucina.

Una pasta ricca di burro tende a seccarsi in cottura, ma resta friabile per un tempo maggiore.

La quantità delle uova può variare: a seconda delle loro dimensioni o di come la farina impiegata assorbe i liquidi. Un consiglio valido: mano a mano che si incorporano le prime uova l'impasto tende ad indurire e ad assumere un aspetto non omogeneo; quando comincia nuovamente ad ammorbidirsi e appare liscio significa che le uova incorporate sono sufficienti. L'impasto deve avere una consistenza tale da mantenere la forma una volta spremuto dal sac-à-poche.

#### Cottura

Disporre la pasta in placca imburrata e leggermente infarinata oppure su carta da forno, tenendo conto che i bigné triplicano il volume in cottura.

Il forno deve essere impostato a 210-220° C. Durante la prima metà della cottura il bigné aumenta di volume, poi colorisce ed asciuga all'interno. Perché ciò avvenga nel modo migliore, l'umidità nel forno deve essere alta per i primi 15-20 minuti, in modo che la parte esterna del bigné non secchi bloccandone la crescita. Occorre quindi mantenere chiuso il "respiro" nei forni da pasticceria, oppure azionare l'umidificatore in quelli a convezione.

Gli ultimi 10-15 minuti di cottura devono invece essere a calore secco, in modo che il bigné colorisca e asciughi bene all'interno. Aprire quindi il respiro o togliere l'umidificazione.

# Gnocchi alla Parigina

Preparate della pasta per bigné ad uso di cucina (volendo si può optare per quella al latte): mettetela nel sacco à poche munito di bocchetta liscia grande (1,5 cm di diametro).

Appoggiatevi sul bordo di una casseruola larga colma d'acqua salata prossima al punto di ebollizione. Spremendo il sacco à poche, e contemporaneamente tagliando alla lunghezza di circa 2-3 cm la pasta che ne fuoriesce, formate gli gnocchi.

Non si tratta di un'operazione particolarmente difficile, ma richiede un minimo di coordinazione tra la mano che spreme e quella che taglia; se vi sentite particolarmente imbranati, potete formare dei cilindri più lunghi, che taglierete in seguito.

Attenzione: l'acqua non deve bollire, ma soltanto fremere; ciò provocherà l'indurimento della pasta che potrà essere maneggiata più agevolmente.

Occorreranno circa 3 o 4 minuti di cottura, dopodiché sgocciolate con una schiumarola gli gnocchi e passateli in un recipiente colmo d'acqua fredda per rinfrescarli. (Se non avete tagliato gli gnocchi, fatelo quando saranno freddi)

Una volta freddi e ben sgocciolati disponeteli un po' distanziati e in un solo strato in una pirofila sopra un leggero strato di salsa besciamella o mornay, salsateli leggermente con la stessa salsa e passateli in forno a 170° finché saranno ben gonfi e leggermente gratinati.

Serviteli immediatamente, perché tendono a sgonfiarsi dopo pochi minuti.

# **ESERCITAZIONE N° 9**

Ore di lezione : 3 Data: 26/01/2000

# Preparazione basi

- Fondo bruno comune
- Pasta sfoglia
- Pasta frolla
- Pasta genovese
- Marinatura della carne per brasati e stracotti

#### Fondo Bruno comune

Il Fondo Bruno è una preparazione liquida usata come base per altre salse o per migliorare e correggere molte altre preparazioni.

É il risultato della cottura prolungata di elementi aromatici e nutritivi.

Proporzione per 5 litri.

<u>Elementi nutritivi</u>: 5 kg di ossa di manzo e vitello spezzate finemente; 3 kg di ritagli e parature di carne; 1/2 kg di grasso di vitello.

<u>Elementi aromatici e liquidi</u>: 1 kg di carota, cipolla e sedano in parti uguali, tagliati a pezzi; 2 kg di pomodori; 4 spicchi d'aglio; 1 litro di vino bianco (o anche rosso); 10 litri d'acqua; timo; alloro; prezzemolo; sale e pepe.

- 1) Mettere tutti gli elementi nutritivi in un recipiente adatto e fare rosolare a forno forte finché saranno ben coloriti.
- 2) Unire carota, cipolla, sedano, aglio ed erbe aromatiche lasciando rosolare anche questi.
- 3) Togliere dal forno, scolare il grasso e bagnare col vino. Proseguire la cottura su fornello o piastra, lasciare evaporare il vino, quindi unire i pomodori. Lasciare cuocere lentamente finché anche l'acqua dei pomodori sarà evaporata.

4) Trasferire in una pentola, bagnare con l'acqua, unire sale e pepe e lasciare cuocere lentamente per almeno 4 ore, asportando dalla superficie le impurità che vengono a galla come schiuma.

Al termine della cottura, passare al cornetto cinese e alla stamina. Uno strato di grasso in superficie aiuta la conservazione perché isola il fondo dall'aria. Va utilizzato in giornata, oppure abbattuto e conservato a 2–3°C per non più di 4 giorni.

## Pasta Genovese

É un impasto montato molto simile al Pan di Spagna, in pratica gli ingredienti sono gli stessi, ma cambia il procedimento: per la Pasta Genovese le uova vengono montate intere, mentre nel Pan di Spagna si montano separatamente i tuorli dagli albumi.

Dose:

- 30 uova intere
- 6 tuorli (facoltativi)
- 1 kg di zucchero
- 1 kg di farina '00'
- 1 gr di vanillina
- 1 cucchiaino di bicarbonato oppure 40 gr di lievito per dolci.

Montate le uova con lo zucchero e la vanillina in una planetaria munita di frusta e leggermente riscaldata. (Questa dose ridotta ad 1/3 può essere agevolmente montata in una bastardella media)

Quando il composto è ben denso e montato, mescolate la farina e il lievito e setacciateli sul composto incorporandoli delicatamente con la mano o col tarocco (non con la frusta!), agendo con movimento regolare dal basso in alto, in modo che il composto non smonti e non si formino grumi di farina.

Versate immediatamente in tortiere imburrate e infarinate non superando lo spessore di 4 cm. e cuocete a  $180^{\circ}$ .

Per il Pan di Spagna le dosi sono simili:

- 30 uova intere
- 6 tuorli (facoltativi)
- 1 kg di zucchero
- 700 gr di farina '00'
- 300 gr di fecola
- 200 gr di burro fuso chiarificato
- 1 gr di vanillina
- 1 cucchiaino di bicarbonato oppure di lievito per dolci.

Montate i tuorli con lo zucchero e la vanillina finchè saranno ben spumeggianti. Incorporate i bianchi d'uovo montati a neve ben ferma, quindi unite le farine e il lievito setacciandoli e mescolando delicatamente.

Per ultimo aggiungete il burro chiarificato e mettete subito a cuocere come per la pasta genovese.

# **ESERCITAZIONE N° 10**

Ore di lezione : 6 Data: 27/01/2000

Menu Salatini misti

Gnocchi di patate al sugo di carne Risotto alla Milanese

> Brasato al vino rosso Patate Duchessa Stracotto ai funghi Cipolline glassate

Charlotte di mele

# Sugo di carne

Il sugo di carne è una salsa di base direttamente derivata dal fondo bruno.

Proporzione per 4 litri:

200 g di burro

180 g di farina

50 g di funghi secchi tagliuzzati

200 g di cipolle

5 litri di fondo bruno comune

Procedimento

Far imbiondire la cipolla con burro e funghi secchi precedentemente spugnati; unire la farina e lasciar cuocere un istante a fuoco lento rimestando continuamente. Togliere dal fuoco e far raffreddare.

Bagnare con il fondo bruno mischiando bene per sciogliere la farina.

Riportare sul fuoco e cuocere lentamente per circa un'ora schiumando le impurità.

Controllare il gusto e filtrare.

## Manzo stracotto ai funghi

Per 10 porzioni

- 1,5 kg noce di manzo
- 1 l. vino rosso
- 200 gr carote
- 200 gr sedano
- 300 gr cipolle
- 2 spicchi d'aglio
- 2 rametti di rosmarino
- 2 foglie d'alloro

- 3 chiodi di garofano
- pepe nero in grani
- farina
- olio di semi
- 20 gr funghi secchi
- 1 scatola pelati da 800 gr
- lardo fresco (solo se la carne è molto magra)

#### Procedimento

- 1. Se necessario lardellare la carne.
- 2. imbrigliare e mettere a marinare il giorno precedente con il vino e tutte le erbe aromatiche e le spezie, mettendo però il pepe e i chiodi di garofano in un sacchettino di garza, per poterli poi eliminare;
- sgocciolare la carne e asciugarla;
- sgocciolare anche le erbe aromatiche, eliminare pepe e chiodi di garofano, passare al tritacarne il resto tranne l'alloro:
- infarinare la carne e scottarla in padella con olio per sigillarne i pori;
- in casseruola far dorare la mirepoix con poco olio e poi aggiungere la carne rosolata;
- sfumare a più riprese col vino, lasciandolo evaporare di volta in volta, fino ad averne usato più di metà;
- bagnare col vino restante, aggiungere i pelati schiacciati, i funghi secchi spugnati e tritati grossolanamente, il sale necessario;
- far prendere il bollore, poi proseguire la cottura a fuoco lento per 2 ore circa, secondo le dimensioni del pezzo, a recipiente coperto;
- ogni 15 minuti bagnare la carne e controllare la cottura: se troppo asciutto, aggiungere brodo.

Servire affettato salsando con il suo fondo di cottura. Si accompagnano bene puré di patate, carote Vichy, patate fondenti.

# Brasato di manzo al vino rosso

Per 10 porzioni

- 1,5 kg noce di manzo
- 1 l. vino rosso
- 200 gr carote
- 200 gr sedano
- 300 gr cipolle
- 2 spicchi d'aglio
- 2 rametti di rosmarino
- 2 foglie d'alloro
- 3 chiodi di garofano
- pepe nero in grani
- farina
- olio di semi
- 20 gr funghi secchi
- lardo fresco

#### Procedimento

- Steccare la carne con striscie di lardo, imbrigliare e mettere a marinare il giorno precedente con il vino e tutte le erbe aromatiche e le spezie, mettendo però il pepe e i chiodi di garofano in un sacchettino di garza, per poterli poi eliminare;
- sgocciolare la carne e asciugarla;
- sgocciolare anche le erbe aromatiche, eliminare pepe e chiodi di garofano, passare al tritacarne il resto tranne l'alloro:
- infarinare la carne e scottarla in padella con olio per sigillarne i pori;
- in casseruola far dorare la mirepoix con poco olio e poi aggiungere la carne rosolata;
- sfumare a più riprese col vino, lasciandolo evaporare di volta in volta, fino ad averne usato più di metà;
- bagnare col vino restante, i funghi secchi spugnati e tritati grossolanamente, il sale necessario;
- far prendere il bollore, poi proseguire la cottura a fuoco lento per 1 o 2 ore circa, secondo le dimensioni del pezzo, in forno a 170°, a recipiente coperto;
- ogni 15 minuti bagnare la carne e controllare la cottura: se troppo asciutto, aggiungere brodo.

Servire affettato salsando con il suo fondo di cottura. Si accompagnano bene puré di patate, carote Vichy, patate fondenti.

### Patate Duchessa

Cuocete lessate delle patate con la buccia. Pelatele, passatele al setaccio e insaporitele con sale, pepe, noce moscata, poco parmigiano e due rossi d'uovo per chilo di patate.

Mettete questo composto nel sacco à poche munito di bocchetta grande rigata o anche liscia e formate dei mucchietti sulla placca imburrata. Spennelate con uovo sbattuto e colorite lentamente in forno.

# Cipolline glassate

Le cipolline glassate si preparano (come tutte le verdure glassate) cuocendole in saltiere con burro e brodo.

Ecco un riassunto del metodo di cottura:

- Mettete nel saltiere le verdure pulite, lavate ed eventualmente tornite.
- La quantità del liquido (75 gr di burro per ogni kg di verdure più brodo, fondo o acqua secondo i casi) va regolata in modo che questo, alla fine della cottura, dovrà essere quasi completamente ridotto.
- Per verdure poco zuccherine (zucchine ad esempio) potete aggiungere un poco di zucchero, che contribuirà ad una migliore glassatura.

- Non dimenticate il sale.
- La cottura avviene a recipiente coperto e a fuoco moderato.
- A cottura completa, appena prima di servire, scuotete il saltiere con movimento rotatorio, in modo che le verdure vengano ricoperte da una patina lucente.

### Charlotte di mele

Ingredienti per 20 persone
1,5 kg. Pasta frolla
0,4 kg. Pasta Genovese
0,8 lt. Crema pasticcera
1 kg. Mele Golden
Vino bianco secco - Limoni - Cannella in polvere
Zucchero

### Procedimento:

Preparare la pasta frolla e la pasta genovese. Cuocere la pasta genovese e lasciar raffreddare. Pelare e affettare le mele; ricomporre a forma di mezza mela, disporle ordinatamente su foglio di carta oleata, cospargere di zucchero e passare in forno caldissimo (350°C) per pochi minuti a far colorire.

Foderare una tortiera con pasta frolla. Stendere all'interno uno strato di crema pasticcera. Ricoprire con strisce di pasta genovese non più spesse di 1 cm. Disporre sopra a raggiera le mele affettate, condire con spruzzatina di vino bianco e cannella. Ricoprire con altro strato di frolla e sigillare i bordi.

Cuocere in forno a 180°C per circa 1 ora Cospargere con zucchero a velo.

# **ESERCITAZIONE N° 11**

Ore di lezione : 6 Data: 31/01/2000

# Le zuppe

Zuppa di cipolle
Zuppa di passatelli all'Emiliana
Zuppa di cavolo
Zuppa Pavese
Consommé celestina
Zuppa di porri e patate

Le zuppe hanno tutte come base un brodo e sono caratterizzate da uno o più elementi base. Vengono di solito inserite nel menu di un pasto serale: dinner o supper.

#### Esecuzione del brodo comune

Chi non sa preparare il comunissimo brodo? Non é facile come sembra a prima vista: il brodo, quando viene impiegato come protagonista in una zuppa o in una vellutata non ammette errori. Certo, l'uso del glutammato (il dado da brodo) ha in parte liberato il cuoco dalla schiavitù di preparare giornalmente il brodo necessario alla linea, lavoro che richiede, pur nella sua semplicità, tempo e attenzione. A proposito, sapevate che il dado da brodo è stato inventato dal grande Auguste Escoffier in persona?

Nessuno ci vieta di impiegare il glutammato per risparmiare tempo, ma la differenza che passa tra un buon brodo confezionato fresco con la carne, e il brodo ottenuto con il glutammato, é più o meno la stessa che intercorre tra un nasello fresco e i bastoncini di pesce surgelati.

Occorre carne di bue o manzo adulto che non dovrà essere frollata: se la carne é fresca il brodo risulta migliore. Aggiungeremo inoltre, a titolo del tutto facoltativo, alcune ossa che dovranno possibilmente provenire dalle zampe, perché più ricche di calcio e di collagene. (Attenzione all'uso delle ossa: rendono il brodo più saporito, ma sono consentite solo quelle di bovini adulti: quelle di vitello tendono ad intorbidire il brodo)

Gli elementi aromatici sono i soliti: cipolla, carota, sedano e gambi di prezzemolo, più eventualmente una o due foglie d'alloro e aglio, un pomodoro con la pelle, qualche grano di pepe nero e se piace, un chiodo di garofano. Ovviamente non bisogna dimenticare il sale.

Per estrarre al meglio tutte le sostanze nutritive dalla carne, questa deve essere messa a cuocere in acqua fredda, e a pezzi non troppo grandi.

Portate lentamente ad ebollizione, schiumando le impurità che vengono a galla. Mantenete una ebollizione lenta e costante. Se il brodo bolle tumultuosamente, le impurità, invece di affiorare, vengono riassorbite rendendolo torbido.

La cottura del brodo deve limitarsi alla completa cottura della carne: andare oltre significa rovinare i principî nutritivi estratti e alterarne il gusto.

Nonostante l'accenno iniziale all'impiego delle ossa, non abbiamo ancora visto come e quando metterle. Le ossa devono essere preventivamente lavate e sbianchite per qualche minuto, quindi rinfrescate sotto l'acqua corrente: questa operazione ha lo scopo di eliminare la maggior parte delle impurità contenute. Dopo questo trattamento, possono essere messe in pentola insieme alla carne, ripeto, in acqua fredda.

Una volta terminata la cottura, il brodo va lasciato depositare per qualche tempo, quindi, estraendolo con

un mestolo (e NON capovolgendo la pentola) DEVE essere passato al cornetto cinese e alla stamina.

# Zuppa di cipolle

Ingredienti

per 2 litri

- 400 gr di cipolle
- 60 gr di farina
- 100 gr di burro
- 2 litri di brodo
- salsa worchester
- 150 gr di groviera o emmenthal
- pane per crostini

Procedimento

- Fate soffriggere le cipolle affettate a velo col burro.
- Quando saranno belle morbide, spolverizzate con poca farina e rimestando continuamente fate rosolare qualche istante.
- Bagnate col brodo mescolando bene e fate bollire 15 minuti; controllate il sale e aggiungete uno schizzetto di salsa Worchester.
- In un recipente monoporzione presentabile in tavola ponete una o due fette di pane tostato o fritto al burro, versate sopra la zuppa di cipolle e cospargete con groviera grattugiato.
- Fate gratinare alla salamandra e servite.

# Zuppa di Passatelli all'Emiliana

Amalgamate 2/3 di pangrattato setacciato e 1/3 di parmigiano grattugiato con uova intere e latte, sale, scorza di limone grattugiata e noce moscata fino ad ottenere una pasta di consistenza piuttosto sostenuta.

Esiste un utensile speciale per formare i passatelli, e consiste in pratica di una schiumarola a fori piuttosto larghi provvista di due manici. Con questo attrezzo la pasta viene schiacciata poca alla volta, e fuoriuscendo dai buchi dalla parte superiore forma dei cilindretti lunghi circa 1 cm e mezzo del diametro di 1 cm. I passatelli devono poi essere lessati in brodo di carne.

In mancanza del suddetto utensile, possiamo supplire egregiamente con una schiumarola, oppure, per grandi quantità, con il tritacarne montato senza i coltelli e munito di disco a fori grandi.

# Zuppa di cavoli

Per 2 litri:

In casseruola con 50 g; di burro fate imbiondire due porri affettati, unite 2 litri di brodo, 500 g di verza tagliata a quadretti. Coprite e cuocete a cottura completa finché il cavolo sarà tenero. Terminate con un battuto di lardo, aglio e prezzemolo lasciando cuocere anco-

ra per 5 minuti. Servite inviando a parte fettine di pane tostato

# Zuppa di porri e patate

Per 2 litri:

Far imbiondire il bianco di 3 porri affettati con burro; unire 400 g. di patate tagliate a cubetti e un pizzico di prezzemolo tritato e bagnare con 2 litri di brodo.

Lasciar cuocere fino a cottura completa; servire con crostini a parte.

# **Zuppa Pavese**

Si prepara direttamente nella fondina o tazza individuale preriscaldata e solo al momento di servirla.

Mettere sul fondo uno o due crostini dorati, sgusciare sopra un uovo freschissimo e bagnare con 1/4 di litro di buon brodo bollente. Cospargere con parmigiano e poche gocce di sugo d'arrosto. Se si dispone di un forno a microonde, passarla per 30 secondi a 600 watt. Va servita subito.

# Consommé Celestina

Guarnire un consommé con striscioline di crepes.

E qui colgo l'occasione per un paio di informazioni sul consommé: il brodo ristretto o consommé di carne, pur essendo abbastanza semplice nell'esecuzione, richiede la massima cura: spesso costituisce infatti il "biglietto da visita" della cucina, specie nelle occasioni importanti.

Prende origine dal brodo comune a cui vengono aggiunti altri ingredienti per renderlo più ricco di sapore e più limpido al tempo stesso.

Ingredienti per 10 persone

- 3 litri di brodo per chiarificare
- 450 gr di polpa magra (meglio se di vacca), tritata
- 2 dl di acqua fredda
- 200 gr di porro, sedano e carote tagliati sottili (matignon)
- 2 albumi
- eventualmente timo, alloro e grani di pepe nero.

# Preparazione

- mettere tutti gli ingredienti per chiarificare in una pentola e lavorare vigorosamente con una spatola per amalgamarli alla perfezione
- lasciar riposare qualche tempo in luogo fresco, quindi versare il brodo freddo
- mettere la pentola su fuoco moderato e portare lentamente ad ebollizione rimestando spesso

- al primo bollore ridurre la fiamma ai minimi termini e proseguire la cottura facendo sobbollire senza rimestare oltre
- se dovesse bollire troppo, occorre ridurre immediatamente la temperatura (anche con qualche cubetto di ghiaccio) altrimenti si intorbidisce
- schiumare e cuocere per un'ora e mezza circa, sempre a fuoco lentissimo
- sgrassare con cura
- passare alla stamina o attraverso un tovagliolo umido
- riportare ad ebollizione appena sensibile e sgrassare la superficie con carta assorbente per cucina.

#### Osservazione

Il consommè è molto delicato e tutte le indicazioni per la sua preparazione devono essere seguite scrupolosamente: evitare assolutamente ebollizione tumultuosa. Al termine della cottura la quantità dovrebbe essere poco meno di due litri.

Per preparare consommé di altra natura (volatili, selvaggina o pesce) il procedimento è identico, basta usare brodo e carne per chiarificare dell'elemento richiesto:

- per consommé di volatili o di selvaggina aggiungere al brodo delle carcasse, colli e ali leggermente arrostite al forno in modo che il sapore di volatile sia più accentuato; e usare carne magra di volatile (o di selvaggina) per chiarificare;
- per consommé di pesce

Ingredienti per 10 persone

- 600 gr di polpa di pesce macinata
- 200 gr di porro, cipolla e prezzemolo tagliati a pezzetti
- 2-3 albumi
- 2-3 dl di vino bianco
- 2,5 litri di fondo di pesce
- + Il consommé raramente viene servito al naturale: usualmente lo si completa con una guarnizione che può essere costituita da julienne o dadolate di elementi diversi, da piccole quenelles, minuscoli bigné, crostini dorati o altro ancora.

## **ESERCITAZIONE N° 12**

Ore di lezione : 6 Data: 3/02/2000

## Menu

Crepes alla fonduta Crepes ai carciofi

Braciole di maiale alla Russa Lombo di maiale in crosta Salsa di Mele

Spinaci all'Italiana Cipolline all'agrodolce

Zuccotto gelato

# Crepes alla Fonduta

Le crespelle si possono farcire con "Fonduta alla Piemontese" oppure con un composto meno sostanzioso (e anche molto più economico) normalmente impiegato per le Fondutine fritte. Ecco comunque entrambe le ricette.

## Fonduta alla Piemontese:

Ponete in una casseruola 500 grammi di Fontina tagliata a dadolini, 75 gr di burro e 1/4 di litro di latte. Mettete la casseruola a bagnomaria sul fuoco e mescolate continuamente finché il formaggio sarà fuso. Aggiungete 3 rossi d'uovo e continuate la cottura fino a che avrà raggiunto la consistenza di una crema densa. Normalmente si serve come antipasto caldo in un recipiente di porcellana, trifolando sopra alcune lamelle di tartufo bianco.

# Composto per fondutine fritte:

Preparate una besciamella densa il doppio del normale, senza cipolla picchettata e noce moscata, a cui aggiungerete circa 1/3 del suo peso di fontina valdostana tagliata a dadolini mischiando bene finché il formaggio sarà fuso. Unite quindi 2 rossi d'uovo per ogni kg. di fonduta mischiando bene.

Se la spiegazione sintetica della ricetta suona un po' ostica, ecco le dosi per 2 kg di composto, sufficiente a farcire 20 porzioni di crespelle:

- 180 gr di burro
- 240 gr di farina
- 1.5 litri di latte
- 600 gr di fontina
- 4 rossi d'uovo.

Una volta farcite le crespelle, disponetele in pirofila imburrata, salsatele con salsa Mornay e gratinate.

# Crepes ai carciofi

Ingredienti per 10 persone 1 l. Composto per crepes salate 12 Carciofi 200 g di cipolla o scalogno 300 g. Ricotta 50 g. Pinoli Menta, Maggiorana, Aglio 1,5 l. Salsa Besciamella 60 g. Burro 3 Uova Olio di oliva

### Procedimento:

Formare le crepes al padellino o al forno. Pulire i carciofi, tagliare a metà e sbianchirli. Tritare separatamente le erbe aromatiche.

Stufare in tegame la cipolla con olio, quando è morbida unire i carciofi affettati e l'aglio contuso.

Salare e cuocere lentamente con coperchio finché teneri.

Tritarli grossolanamente e amalgamare con ricotta, pinoli, maggiorana, uova e grana - regolare di sale. Farcire le crepes. Unire la menta tritata alla besciamella. Disporre le crepes in pirofile velate di salsa.

Passare in forno a 220°C per 15 minuti.

# Braciole di Maiale alla Russa

Battete delle braciole di maiale e cuocetele al burro facendole rosolare bene da ambo i lati. Scolate il grasso e salatele, poi bagnatele con succo di limone e panna fresca lasciando ridurre la salsa a giusta densità. Servite subito cospargendo con pepe macinato al momento.

### Lombo di maiale in crosta

Disossate un lombo di maiale e paratelo. Legatelo e cuocetelo come un normale arrosto, a 75°C al cuore: la carne di maiale deve risultare ben cotta, ma senza esagerare, altrimenti diventa stopposa e asciutta.

Nel frattempo preparate una pasta brisée.

Pulite e lavate anche dei funghi, affettateli e saltateli in padella con burro e olio, cospargendoli con aglio e prezzemolo tritati. Quando avranno dato l'acqua salateli e cospargeteli con farina sufficiente a legare, spruzzateli con vino bianco e brodo mescolando bene, in modo da ottenere un composto ben legata. (Questa preparazione viene definita 'Fungata' o anche 'Duxelle'. Per ottenere una "fungata composta", aggiungete anche della salsa di pomodoro e del sugo di carne.)

Lasciate raffreddare sia la carne che i funghi.

Stendete la brisée allo spessore di 3/4 mm e ritagliate un rettangolo capace di contenere la carne.

Sistemate il rettangolo di pasta sopra un torcione infarinato (servirà a richiudere il tutto).

Disponete sopra la pasta delle fette di prosciutto cotto lasciando qualche centimetro di bordo, sopra il prosciutto distribuite uno strato di fungata e poi mettete al centro la carne. Pennellate il bordo con uovo sbattuto e chiudete come un pacchetto. Sistematelo in una placca imburrata lasciando le giunte sotto. Pennellate uniformemente con tuorlo d'uovo diluito con poca acqua ed eventualmente decorate con ritagli di pasta brisée.

Passate al forno medio finché l'involucro sarà ben dorato e croccante.

#### Salsa di Mele

Proporzioni per 1 kg di mele: 50 gr di zucchero, 1/4 di litro d'acqua, 1/2 buccia di limone, 1/2 succo di limone.

Pelate le mele ed eliminate il torsolo; affettatele sottili e mettetele in casseruola con l'acqua e pochissimo sale. Coprite e cuocete per circa 15 minuti, finché saranno quasi sfatte. Unite lo zucchero, succo e scorza di limone lasciandole al fuoco ancora per 2 minuti. Passate al setaccio e servitela calda o fredda.

### Spinaci all'Italiana

Cuocete gli spinaci a vapore e poi passateli in padella con burro in cui avrete dapprima fatto rinvenire dell'uvetta e dei pinoli.

# Cipolline in agrodolce

Procedete come le cipolline glassate a pag 48, ma a metà cottura cospargetele con zucchero e sfumate con aceto bianco.

## Zuccotto gelato

Rivestite l'interno di una boule con strisce di pasta genovese al cacao e alla vaniglia alternandole. Inzuppatele leggermente con bagna a piacere, quindi stendete all'interno uno strato di spessore uniforme di gelato mescolato a ritagli di pasta genovese. Stendete ancora due strati di gusti diversi fino a riempire la boule.



3ª Cucina <u>53</u>

# **ESERCITAZIONE N° 13**

Ore di lezione : 6 Data: 7/02/2000

# Tartine e canapées

I burri composti: burro all'acciuga, all'aglio, al tonno, ai gamberi, Maitre d'hotel

Tecnica di preparazione delle tartine

Tartine ai gamberetti, all'acciuga, al salmone, all'uovo, al salame, al prosciutto crudo, al tonno, al paté di olive, al gorgonzola.

## Burro all'acciuga

Passare al setaccio finissimo 100 g di filetti d'acciuga dissalati e ben lavati e amalgamare a 300 g di burro.

## Burro all'aglio

Ridurre in pasta 3 spicchi d'aglio e amalgamare a 300 g di burro

## Burro ai crostacei

Pestare dei carapaci di crostacei fino a ridurli in pasta, amalgamare con il burro. Porre a fuoco lentissimo in una casseruola per chiarificare il burro. Bagnare con acqua tiepida o calda per portare a galla il burro e toglierlo. Lasciar raffreddare in un altro recipiente e poi eliminare l'acqua eventualmente rimasta sul fondo.

#### Burro al tonno

Amalgamare 300 g di burro a 100 g di tonno sott'olio sgocciolato e ridotto in pasta.

#### **Burro Maitre d'Hotel**

Amalgamare a300 g di burro 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, il succo di 1 limone e sale e pepe.

## Tartine all'ammiraglia

Spalmare tartine di forma rettangolare con burro ai gamberetti e piazzare sopra una coda di gamberetto cotta e sgusciata.

# Tartine all'acciuga

Triangolari, spalmate con burro all'acciuga e decorate con filetto di acciuga.

#### Tartine Arlecchino

Triangolari spalmate con burro naturale e cosparse di uovo sodo passato al setaccio e prezzemolo tritato.

# Tartine al gorgonzola

Spalmare con burro al gorgonzola (parti uguali di burro e gorgonzola) e cospargere con prezzemolo tritato.

## Tartine al prosciutto e al salame

Spalmare con burro naturale le fette di pane intere, far aderire sopra i salumi e poi ritagliare.

#### Tartine al tonno

Spalmare con burro al tonno e guarnire con piccolo anello di cipolla e capperi tritati al centro.

### Tartine all'uovo

Rotonde. Spalmare con burro Maitre d'hotel e sovrapporre una fettina di uovo sodo decorare con un cappero.

#### Tartine al salmone

Spalmare di burro naturale e far aderire fettine sottili di salmone affumicato.

# Tartine al paté di olive

Spalmare con burro naturale e ricoprire con uno strato di paté di olive. Guarnire con triangolino di limone pelato a vivo.

Un suggerimento tecnico per tutte le tartine: conviene sempre lavorare con fette di pane piuttosto grandi, spalmare, sovrapporre gli elementi di guarnizione (specie se affettati) e poi ritagliare trinciando con un coltello affilato o un tagliapasta nella forma voluta. Generalmente le tartine vengono ultimate con sottili filamenti di burro ammorbidito e spremuto da un cornetto di carta. Quelle che devono essere servite dopo un certo tempo o che devono mantenersi perfette nell'aspetto dovranno essere invece lucidate con gelatina.

54

# **ESERCITAZIONE N° 14**

Ore di lezione : 3 Data: 9/02/2000

# Tecniche:

sbollentare le verdure comporre un aspic

Aspic di tacchino e verdure

Base per torta Caravelle

## Preparazione di un aspic

'Aspic' é un termine che indica genericamente le preparazioni in gelatina, ma la preparazione di un Aspic va oltre la semplice operazione di mettere un qualcosa in gelatina: entra in gioco l'abilità e il gusto estetico del cuoco, per comporre piatti che gratificano anche l'occhio.

Innanzitutto la gelatina, che tiene insieme l'aspic, deve essere limpida e del tipo appropriato all'elemento che da' il nome alla preparazione (assurdo impiegare gelatina di carne in un aspic di sogliole!).

L'elemento base deve essere trinciato in scaloppe regolari, perfettamente parate, poiché resteranno a vista. Gli altri elementi di decorazione devono essere altrettanto regolari e di colori vari.

#### Esecuzione

- -Foderate l'interno dello stampo per aspic (che potrà anche essere una boule di vetro, per meglio controllarne la composizione) con gelatina facendola aderire alle pareti: il metodo più efficace é quello di affondare lo stampo in ghiaccio tritato misto a sale, versare all'interno un mestolo di gelatina fusa quasi fredda e far ruotare velocemente lo stampo. La gelatina, per forza centrifuga si distribuirà uniformemente sulle pareti, consolidandosi gradualmente per effetto del freddo. Questa operazione é indispensabile per una perfetta lucidatura dell'esterno dell'aspic.
- -Ponete lo stampo in frigorifero.
- Una volta perfettamente fermo il primo strato di gelatina, si procede con la composizione vera e propria.
- -Nel caso del nostro aspic di tacchino, useremo delle scaloppe regolari di fesa lessata ben fredde. Queste devono essere immerse nella gelatina fusa e poi piazzate sulle pareti interne dello stampo a distanze regolari.

- -Tra una scaloppa e l'altra inseriremo gli elementi di decorazione, che potranno essere verdure sbollentate come punte di asparagi, carote, fagiolini, zucchini, opportunamente tagliati, più uova sode o altro. Il tutto ovviamente si intende già cotto, freddo e sempre immerso nella gelatina prima della sua collocazione.
- Rivestita la parte a vista dello stampo, potremo procedere con la sistemazione a strati di tutti gli altri elementi all'interno dello stampo: nel nostro caso, la restante fesa di tacchino, ritagli di uova sode, verdure. Colmato lo stampo, verseremo all'interno gelatina fino all'orlo, avendo cura di pressare bene in modo che la gelatina penetri ovunque.
- L'aspic deve restare in frigorifero per qualche ora in modo che la gelatina possa consolidarsi.
- -Lo si smodella su piatto di portata immergendo prima lo stampo in acqua calda per fondere leggermente lo strato esterno di gelatina.

### **Torta Caravelle**

Preparate una pasta genovese al cioccolato con queste dosi:

- -15 uova + 5 rossi
- -500 gr di zucchero
- -425 gr di farina
- −75 gr di nocciole tostate e raffinate
- −50 gr di cacao
- -10 gr di lievito per dolci
- −50 gr di burro

#### Procedimento

Montate a caldo (possibilmente in planetaria) le uova e lo zucchero, quando il composto scrive, usando il tarocco, incorporate farina, lievito, cacao e nocciole setacciandoli insieme e, per ultimo, il burro chiarificato.

Cuocete a 180° in tortiere a bordo alto.

Lasciate raffreddare le torte e poi tagliate ogni tampone in tre dischi. Inzuppate ogni disco con bagna al Rhum a 18° circa e farcite con crema al burro allo zucchero cotto (vedi a pag. 40).

Una volta ricomposta la torta nella forma originaria, velate la superficie e il bordo con crema al burro al cioccolato (ottenuta aggiungendo cacao setacciato alla crema). Sul bordo fate aderire della codetta al cioccolato. Sempre con la stessa crema, spremuta con sacco à poche e bocchetta liscia, formate dei cordoncini di 2 cm di diametro sulla superficie della torta, disponendoli a raggiera, ma senza arrivare fino al centro.

Fate fondere della copertura fondente, temperatela e stendetela sopra un foglio di carta oleata formando un disco per ogni torta, dello spessore di circa 2-3 mm.

Una volta che il cioccolato sarà indurito, con un coltello caldo ritagliate un disco dello stesso diametro della torta e dividetelo in tanti spicchi simmetrici quanti sono i cordoncini di crema che avete spremuto sopra a questa.

Operando con estrema delicatezza e senza toccare il cioccolato con le dita, disponete gli spicchi sopra la torta appoggiandoli, inclinati su un lato, sopra i cordoncini di crema.

Al centro spremete un fiocco di crema e guarnite con un ricciolo di cioccolato.



# **ESERCITAZIONE N° 15**

Ore di lezione : 6 Data: 10/02/2000

#### Menu:

Aspic di tacchino e verdure

Taglierini verdi al sugo bianco di carciofi Tagliatelle alla Bolognese

> Prosciuttini di tacchino Patate nocciola Cordon Bleu di tacchino Puré ai broccoli

> > Torta Caravelle

La legge stabilisce che la denominazione di "pasta all'uovo" è applicabile agli impasti confezionati con almeno 4 uova per kg di farina; negli altri casi si tratta di "pasta fresca".

Le proporzioni per la preparazione della pasta all'uovo variano da 10 a 4 uova intere per kg di farina di grano tenero. Limitando il numero delle uova occorre aggiungere un po' d'acqua o vino bianco. Il sale non è necessario, anzi, tende a far seccare anzitempo la pasta che potrebbe quindi rompersi prima della cottura: si salerà l'acqua di cottura.

In alcuni casi (ravioli di pesce, "Mandilli de sæa") la quantità delle uova viene ridotta a 3 o 2 uova per kg. di farina, per conferire maggior leggerezza alla pasta. Gli impasti con meno uova, però, richiedono cotture-lampo, oppure l'impiego di farina di grano duro, o almeno di tipo '0', per evitare che il prodotto si disperda nell'acqua di cottura.

#### **Procedimento**

Disponete la farina a fontana e mettete al centro le uova (ed eventualmente l'acqua o il vino bianco o l'olio, secondo la ricetta). Impastate il tutto lavorando con forza fino ad ottenere un impasto sodo e piuttosto asciutto. É fondamentale che l'impasto risulti ben asciutto per evitare che una volta ritagliato in tagliatelle o altro, queste si attacchino. Per evitare l'inconveniente, comunque, si può cospargere un po' di semola. Se confezionate l'impasto la sera precedente, conservandolo coperto al fresco, il giorno dopo sarà più facile stenderlo.

# Formati più comuni

Tagliatelle, taglierini, pappardelle e lasagne sono i formati più frequenti perché possono essere ottenuti con attrezzature minime e molto semplici. La produzione di formati più complessi o delle paste ripiene (ravioli e simili) richiede in genere macchine dedicate oppure tempo e pazienza: una scelta di questo tipo è giustificata nel caso in cui la pasta fatta in casa rappresenta un'attrattiva caratteristica del locale, e non è rara nei ristoranti di un certo livello. Invece nelle aziende che lavorano sui grandi numeri (mense, self service, ristoranti di città) risulta più economico acquistare prodotti selezionati dai pastifici che non effettuare in proprio la produzione.

- -Tagliatelle: larghe 6-8 mm e non più spesse di 1 mm, lunghe 25 30 cm
- -Taglierini o tagliolini: hanno sezione quadrata: sono larghi 2 mm e spessi altrettanto; lunghi 25 30 cm
- -Pappardelle: larghe 1,5 2 cm, spesse 1 mm, lunghe 25 30 cm.
- Lasagne: rettangolari o quadrate di 8-12 cm di lato per 1 mm di spessore. Per semplificare la produzione delle lasagne al forno conviene tagliarle alla lun-ghezza del recipiente (placca o pirofila) in cui ver-ranno sistemate.

#### Cottura

Sempre in abbondante acqua in piena ebollizione salata al punto giusto. L'aggiunta di un po' d'olio nell'acqua evita che i formati più lunghi si attacchino.

La pasta fresca e in particolare quelle ripiene tendono a stare a galla, occorre quindi affondarle delicatamente con il ragno o la schiumarola e mescolare di tanto in tanto.

# Taglierini verdi al sugo bianco di carciofi

Il sugo bianco di carciofi ha come base un fondo aromatico di cipolla, aglio e prezzemolo soffritti in olio d'oliva. Si uniscono un po' di pinoli e carciofi sbianchiti e affettati o tritati grossolanamente, lasciando stufare con l'aggiunta di poco brodo, fino a cottura completa dei carciofi. Aggiungere besciamella molto liquida, oppure panna fino alla consistenza desiderata.

Condire la pasta saltandola o semplicemente versando sopra la salsa.

# Salsa Bolognese

Per 2 litri

Preparate 400 gr. di mirepoix grassa e fatela rosolare con olio e burro. Unite 50 gr. di funghi secchi spugnati e tritati e lasciate rosolare. Aggiungete quindi 400 gr di magro di bue e 300 gr. di maiale il tutto tritato, lasciando rosolare ancora il tutto.

Sfumate con 1/4 di vino rosso lasciando evaporare poi spolverizzate sopra una cucchiaiata di farina mescolando bene. Unite 1/2 litro di salsa di pomodoro (oppure una cucchiaiata di concentrato), 1 litro di brodo, sale e pepe. Coprite e cuocete a fuoco lento per circa 1 ora.

## Prosciuttini di tacchino

Disossare e snervare, eliminando i tendini, delle cosce di tacchino. Riempire l'interno con una farcia composta da carne di maiale, tacchino, lardo finemente macinati e condita con sale, pepe erbe aromatiche. Ricucire le cosce e cuocere arrosto.

## Cordon Bleu di tacchino

Il cordon-bleu è una scaloppa farcita richiusa e impanata. Può essere riempita con prosciutto, formaggio, funghi o altro. Si può cuocere in frittura, ma dovrebbe essere cotta in padella con burro, come una vera scaloppa milanese.

#### Puré ai broccoli

Addizionare ad un normale puré di patate 1/3 del suo volume di cimette di broccoli cotte a vapore e passate.

# **ESERCITAZIONE N° 16**

Ore di lezione : 6 Data: 14/02/2000

# Salse per farinacei I primi piatti saltati

Salsa Amatriciana

- all'ortolana
- Carbonara
- alle vongole
- di tonno
- alla Norma

L'organizzazione della linea dei primi piatti, uso dei semilavorati.

#### Salsa all'Ortolana

### Per 2 litri

- 400 gr di peperoni rossi e gialli
- 400 gr di cipolle
- 300 gr di zucchini
- 400 gr di melanzane
- 200 gr di carota e sedano in parti uguali
- 50 gr di capperi sotto sale
- 100 gr di olive nere
- 1 kg di pomodori pelati
- olio d'oliva
- sale e peperoncino piccante

# Preparazione

- Tagliate a julienne un po' grossa i peperoni, tagliate anche in julienne, ma più fine, le cipolle e fate rosolare il tutto in saltiere con olio d'oliva finché saranno morbidi:
- spostate le verdure già rosolate sui bordi del saltiere e unite carote e sedano sempre tagliate in julienne, una manciata di olive e i capperi grossolanamente tritati e lasciate rosolare anch'essi per 10 minuti senza mischiarli alle cipolle e ai peperoni
- in un altro saltiere fate rosolare gli zucchini sempre tagliati in julienne e poi unite le melanzane tagliate a cubetti facendo rosolare anche queste
- riunite tutte le verdure in un unico saltiere piuttosto capace, mischiate il tutto, salate e pepate con una punta di cucchiaino di peperoncino tritato
- aggiungete adesso i pomodori pelati schiacciati grossolanamente con le mani, mescolate e lasciate cuocere ancora per 20 minuti.

## Osservazione

Questo ragù di verdure é ottimo per condire paste alimentari saltandole in padella con 1/4 del loro volume di salsa. Se questa fosse troppo asciutta, diluite con un po'

di brodo, e alla fine cospargete con parmigiano grattugiato.

#### Salsa Amatriciana

La ricetta originale della salsa all'Amatriciana prevede l'impiego del guanciale di maiale stagionato e non comprende affatto il pomodoro, ma questa variante è ugualmente interessante.

Tagliate a julienne corta e sottile della pancetta scotennata e fatela rosolare in padella nera con pochissimo olio. Quando sarà croccante ritiratela lasciando nella padella il grasso che avrà dato e in cui farete imbiondire un quantitativo di cipolla pari alla pancetta e tagliata allo stesso modo, avendo cura che risulti ben dorata e morbida.

Rimettete in padella la pancetta, salate e pepate abbondantemente con pepe nero pestato al momento. Unite dei pomodori pelati schiacciati con le mani e lasciate cuocere per 10 minuti.

Saltate in padella la pasta scolata molto al dente con la salsa e servite spolverizzando con pecorino grattugiato.

#### Pasta alla Carbonara

Il condimento alla Carbonara è molto semplice si può preparare contemporaneamente alla cottura della pasta poiché richiede solo pochi minuti: far rosolare in padella con pochissimo olio una dadolata di pancetta. A parte sbattere per ogni due persone un uovo intero con sale, pepe nero macinato fresco, parmigiano o pecorino grattugiato diluendo con panna oppure anche soltanto con poca acqua di cottura della pasta. A fine cottura della pasta, scolarla e passarla nella padella con la pancetta, versando sopra l'uovo sbattuto. Far legare senza rapprendere e servire subito.

Nota: il nome del piatto prende origine dal condimento usato dai boscaioli che andavano a far carbone di legna sull'Appennino.

#### Pasta alla Norma

È un classico della tradizione gastronomica siciliana. Lavare e affettare delle melanzane, cospargerle di sale grosso e porle sotto peso per estrarre l'acqua di vegetazione. Nel frattempo in padella far scaldare dell'olio d'oliva con aglio, unire dei filetti di pomodori pelati e privati dei semi e lasciar crogiolare per una decina di minuti insieme a qualche foglia di basilico.

Asciugare e ripulire dal sale le melanzane, quindi friggerle in abbondante olio finché saranno dorate, sgocciolare bene l'olio e asciugare.

Una volta cotta la pasta, passarla in padella con il pomodoro, guarnire con le melanzane, foglie di basilico e ricotta salata o pecorino grattugiato.

#### Salsa al tonno

Far soffriggere una base aromatica di cipolla, aglio e prezzemolo con olio d'oliva. Unire pomodori pelati, salare e cuocere. A cottura quasi ultimata del pomodoro aggiungere il tonno sbriciolato e completare la cottura. Al momento di condire la pasta, guarnire con qualche briciola di tonno e prezzemolo tritato.

## Spaghetti alle vongole

Anche questo è un condimento estemporaneo: contemporaneamente all'inizio della cottura della pasta mettere in padella delle arselle o delle vongole ben lavate e già spurgate dalla sabbia (per spurgare occorre mettere in abbondante acqua piuttosto salata i molluschi per qualche ora in modo che con il naturale ricambio sputino la sabbia che eventualmente contengono). Insieme alle conchiglie mettere anche olio d'oliva, una spruzzata di vino bianco, aglio e prezzemolo tritati, pepe bianco. Far aprire a calore medio con coperchio e lasciar cuocere qualche minuto. Scolare la pasta un po' indietro di cottura e far terminare in padella con i molluschi: la pasta deve finire di cuocere assorbendo l'acqua e il condimento.

Nota: dal punto di vista igienico è un piatto che presenta qualche rischio: bisogna assicurarsi che i molluschi raggiungano la temperatura di 100°C per un tempo sufficiente. Meglio ancora farli aprire in un forno a vapore a pressione raggiungendo i 120°C.

### **ESERCITAZIONE N° 17**

Ore di lezione : 6 Data: 21/02/2000 <u>Le paste ripiene</u>

Pansotti con salsa di noci Mezzelune di carciofi al ragù bianco di pollo Ravioli di carne al sugo di funghi Ravioli di nasello alle vongole

# Pansotti con salsa di noci

Preparate un ripieno di magro con borragini e, se riuscite a trovarle, quell'insieme di erbette semi-selvatiche chiamate a Genova "Prébuggiùn" (o in alternativa bietole), maggiorana, uova, parmigiano grattugiato, pinoli e un po' di ricotta.

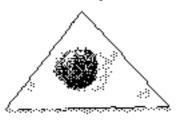
Per essere più precisi, ecco le dosi del ripieno per circa 10 porzioni, calcolando di servire circa 8 - 10 pansöti a testa:

- 500 gr di borragini
- 500 gr di "prébuggiùn"
- un pizzicone di maggiorana e aglio tritati
- 50 gr di parmigiano grattugiato
- 3 uova
- 30 gr di pinoli
- 250 gr di ricotta
- sale

Cuocete le borragini e il prébuggiùn a vapore o lessandoli solo con l'acqua che rimane attaccata alle foglie dopo averle lavate; passatele al tritacarne insieme ai pinoli e poi incorporate tutti gli altri ingredienti.

Preparate anche una pasta fresca con 2 sole uova per kg di farina, acqua e vino bianco e lavoratela bene affinché sia ben omogenea e abbastanza soda, ma non troppo asciutta.

Potete preparare i pansöti dando loro la forma di grossi tortelli, oppure a forma di triangolo come illustrato in figura; lessateli per pochi minuti e serviteli immediatamente versando sopra la salsa di noci.





# Salsa di noci

Per la salsa di noci, sgusciate una quantità sufficiente di noci e, se avete tempo, scottate i gherigli e, muniti di spelucchino e pazienza da certosini, togliete la pellicina che li ricopre.

Mettete i gherigli nel frullatore insieme a un sesto del loro volume di pinoli, aglio, panna per cucina, qualche fogliolina di maggiorana, sale e un po' di mollica di pane inzuppata nel latte. Frullate il tutto fino ad ottenere una salsa piuttosto densa (che potrete diluire in seguito con latte o burro fuso).

# Mezzelune di carciofi al ragù bianco di pollo.

Sbianchire e affettare dei carciofi. In padella far soffriggere della cipolla con aglio, unire i carciofi, salare e far cuocere coperti fino a cottura completa bagnando con brodo se occorre, ma badando che al termine il prodotto sia ben asciutto. Tritare grossolanamente e amalgamare con ricotta, parmigiano, uova sale e maggiorana.

Stendere la pasta all'uovo, disporre dei mucchietti di ripieno distanziati con il sacco à poche, ritagliare con tagliapasta rotondo e richiudere a mezzaluna pressando bene.

*Per il ragù bianco:* far rosolare una base di sedano, cipolla, aglio e rosmarino insieme a della carne di pollo tagliata a filettini. Salare, pepare, sfumare con vino bianco e cospargere con farina, poi bagnare con brodo e latte in parti uguali. Cuocere fino alla consistenza voluta.

## Ravioli di pesce

per 10 porzioni

# Ingredienti

- 800 gr di farina
- 3 uova intere
- vino bianco
- 1 kg di nasello pulito
- 100 gr di gamberi
- 2 filetti d'acciuga sotto sale o pasta di acciughe
- cipolla, aglio e prezzemolo
- burro
- mollica di due panini
- latte

### Procedimento

- Preparate una pasta fresca con farina, uova, sale e vino bianco; mettetela a riposare.
- Sfilettate il nasello e tagliatelo a tocchetti, sgusciate i gamberi.
- Ammollate nel latte la mollica di pane
- Soffriggete dolcemente un poco di aglio, prezzemolo e cipolla tritati, quindi unite il nasello e le code dei gamberetti. Sfumate con vino bianco e lasciate cuocere coperto per 10 minuti.
- Mettete il pesce nel cutter con la mollica di pane ben strizzata, i filetti d'acciuga e frullate fino ad ottenere una farcia fine.
- Formate i ravioli triangolari e piuttosto grandi avendo cura di stendere la pasta sottile.

#### Ravioli di carne

I ravioli di carne fanno parte della tradizione gastronomica ligure, dove oltre la carne si impiegano an-

che poppa o tettina, borragine, scarola, cervella, animelle, filoni, maggiorana, uova e parmigiano.

Un piatto della festa insomma, oggi correntemente semplificato in versioni più semplici ed economiche. In linea generale si possono preparare partendo da carne tritata, rosolata e cotta con una base aromatica come per preparare un ragù, oppure cuocendo la carne a pezzi più grandi, o ancora riutilizzando le rimanenze di arrosto, stracotto o brasato. Questi ultimi sono una vera specialità, perché la carne è molto più gustosa. Insieme alla carne macinata si possono impiegare anche verdure, mollica di pane, ricotta, uova, parmigiano. In ogni caso occorre che il ripieno sia macinato molto fine per confezionare agevolmente i ravioli. Ecco una ricetta minimale, può essere integrata e migliorata a piacere.

Ingredienti

per 10 persone

- 800 g di carne di vitello o manzo
- carota, sedano, cipolla, aglio, rosmarino, alloro
- 3 uova
- mollica di pane intrisa in brodo o fondo
- 50 g parmigiano grattugiato
- maggiorana, sale
- pasta all'uovo

Rosolare gli aromi tritati con la carne e cuocere completamente bagnando se occorre con vino o brodo.

Passare al tritacarne o al cutter, incorporare le uova, la mollica di pane intrisa e strizzata, parmigiano, sale e maggiorana.

Formare i ravioli come di consueto.

#### Sugo di funghi

Fate rosolare in olio d'oliva una abbondante mirepoix composta da carota cipolla, sedano, aglio e rosmarino più qualche foglia d'alloro.

Unite i funghi freschi (o secchi spugnati) in parte tritati grossolanamente e in parte affettati e lasciate rosolare ancora qualche minuto (se usate funghi freschi lasciate che diano l'acqua e che questa evapori).

Spolverizzate sopra un po' di farina mescolando e lasciandola colorire un istante, bagnate con un bicchiere di vino bianco o di acqua dei funghi se avete usato quelli secchi, poi unite dei pomodori pelati schiacciati, sale e pepe.

Lasciate cuocere circa un'ora a fuoco lento rimestando di tanto in tanto e completate alla fine con prezzemolo tritato.

# **ESERCITAZIONE N° 18**

Ore di lezione : 6 Data: 24/02/2000 Menu

> Acciughe ripiene Sfoglie di stoccafisso e verdure

Ravioli di nasello bianchi e neri in salsa al timo Ravioli al basilico in salsa di scampi

> Filetto di branzino alla ligure Patate prezzemolate

> > Torta Saint-Honoré

# Acciughe ripiene

Ingredienti per 10 persone

1,5 kg. Acciughe fresche

3 spicchi d'aglio

4 uova

300 g. pane raffermo

2 dl. latte

1 dl. olio di oliva

Prezzemolo, sale fino

#### Procedimento

Diliscare le acciughe e tenerle in frigo.

Eliminare la crosta al pane e ammollarlo nel latte caldo. Strizzare e mescolare con un trito di aglio, prezzemolo e alcune acciughe della dose. Amalgamare con le uova e poco olio, poi salare. Accoppiare le acciughe ponendo in mezzo un po' di farcia.

Disporre in teglia unta tenendole piuttosto ravvicinate e cospargere con poco pangrattato e un filo d'olio. Cuocere a forno medio facendo attenzione a non far seccare in superficie.

Disporre su piatti guarnendo con spicchi di limone e fiocchi di prezzemolo.

# Sfoglie di stoccafisso e verdure

Lo "stocche" condito con le patate è un classico della cucina ligure; questa è una variante più colorata e stuzzicante che può essere servita sia come antipasto che come piatto unico o secondo di pesce.

Per 10 porzioni:

- 2 kg. di stoccafisso ammollato
- 1 kg. di patate tornite a spicchi
- 600 gr di cipolle, sedano bianco e carote tagliate a fettine

- 300 gr. di dadolata di pomodoro maturo senza semi né bucce
- 300 gr. zucchini affettati per sbieco a fette ovali
- succo di 2 limoni
- aglio e prezzemolo tritati
- olio extra vergine di oliva
- sale, pepe nero o peperoncino

Lo stoccafisso se di buona qualità e ammollato a dovere, cuoce in pochi minuti. Vale quindi la regola che si applica ai pesci in court-bouillon: cuocere prima le verdure e poi il pesce nel brodo aromatizzato.

Sbollentare in abbondante acqua bollente salata le verdure affettate, una alla volta, passarle subito dopo in acqua fredda e poi sgocciolarle. Sbollentare le patate per ultime ma prima di tuffarle acidulare l'acqua con succo di limone: serve a tenerle intere e servirà anche per lo stoccafisso.

Cuocere lo stoccafisso nella stessa acqua delle verdure per 10 minuti circa; estrarre, lasciar raffreddare a metà, poi diliscare e spellare.

Direttamente sul piattino disporre le fette di verdure alternando i colori, condire con sale, pepe, limone e olio.

Mettere per ultimo lo stoccafisso sfogliato, non sbriciolato, e condire come le verdure.

Guarnire con dadolata di pomodori e prezzemolo tritato.

## Ravioli di nasello bianchi e neri in salsa al timo

per 10 porzioni Ingredienti

- 800 gr di farina
- 3 uova intere
- vino bianco
- nero di seppia
- 1 kg di nasello pulito
- 2 filetti d'acciuga sotto sale o pasta di acciughe
- cipolla, aglio e prezzemolo
- mollica di due panini
- latte

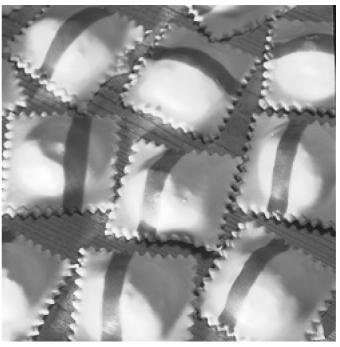
#### Procedimento

- Preparate la pasta fresca con farina, uova e vino bianco; una piccola parte, circa 1/5, coloratela con il nero di seppia. Mettete a riposare
- Preparate la farcia come quella dei ravioli di pesce già vista in precedenza.
- Stendete la pasta bianca in sfoglie non troppo sottili e ricavate dei taglierini da quella nera. Disponete alcuni taglierini neri a distanze regolari sopra ogni sfoglia bianca, nel senso della lunghezza o in diagonale. Ripas-

sate le due paste tra i rulli per ottenere una sfoglia fina decorata con le righe nere.

 Formate i ravioli di forma quadrata o triangolare, l'importante è non avere scarti di pasta che non si potrebbero più riutilizzare.

Salsa al timo: proporzioni per 1 litro rosolate dolcemente 50 gr di porro o cipolla e 2 rametti di timo tritati finissimi con 100 gr di burro, legate con 50 gr di farina e bagnate con 1,2 litri di fumetto di pesce aromatizzato al vino bianco. Cuocere 20'.



# Ravioli al basilico con salsa di scampi

Questa originale pasta ripiena è confezionata con un impasto che sta a metà strada tra una normale pasta per gnocchi di patate e una pasta all'uovo.

Per 10 porzioni:

per la pasta

- 1,5 kg di patate lessate e ridotte in purea
- 750 gr di farina
- 2 uova intere
- sale
- noce moscata

per il ripieno

- 300 gr di pesto preparato senza olio
- 300 gr di ricotta
- pangrattato per addensare q.b.
- Procedete come per un normale impasto per gli gnocchi di patate. La pasta si presenterà più soda del normale. Stendetela allo spessore di 3 o 4 mm. Inumidite leggermente con acqua per garantire una perfetta chiusura del raviolo. Piazzate sopra a distanze regolari dei mucchietti di ripieno grandi poco più di una nocciola. Ricoprite con un'altra sfoglia, premete legger-

mente per sigillare e ritagliate i ravioli con un tagliapasta o una rotella. In alternativa ritagliate dei dischi che ripiegherete poi a metà dando la forma di mezzaluna Cuoceteli affogati 4 minuti in acqua salata prossima al punto di ebollizione.

# Salsa agli scampi

per 2 litri Ingredienti

- 500 gr di scampi
- 100 gr di burro
- 1 cipolla tritata
- 1 bicchierino di cognac
- 1 dl di vino bianco
- 1,5 litri di fumetto di pesce
- 50 gr di farina
- 200 gr di panna
- sale

Procedimento

- Sgusciate gli scampi crudi, tritate le teste e i gusci e tagliate a dadolini le code;
- in padella fate rinvenire dolcemente la cipolla con una noce di burro;
- unite le teste e i gusci degli scampi e alzate la fiamma lasciando rosolare qualche istante, poi spegnete con il vino bianco e lasciate evaporare;
- fiammeggiate con il cognac.
- Passate al cornetto cinese premendo con forza per estrarre tutto il sugo che raccoglierete in una casseruola;
- in un'altra casseruola preparate un roux con 50 gr di farina e 80 di burro, bagnatelo con il fumetto di pesce e portate ad ebollizione, unite questa vellutata al sugo di scampi
- aggiungete anche la dadolata ottenuta dalle code, il sale necessario raffinate con la panna e rimettete al fuoco lasciando bollire fino alla giusta consistenza e al raggiungimento dei 2 litri di volume.

### Filetto di branzino alla ligure

Innanzitutto squamare ed eviscerare i branzini, quindi sfilettarli.

La cottura è affogata: in pirofila formare un letto di cipolla affettata e già imbiondita in olio d'oliva. Disporre sopra i filetti piegati a cravatta, condire con sale, pepe bianco, erbette tritate (prezzemolo, timo, maggiorana), pinoli, olive nere taggiasche e poi bagnare fino a 1/4 dell'altezza del pesce con vino bianco e fondo di pesce.

Cuocere coperto in forno a 160°C per 25 minuti.

#### Torta St.Honoré

Ritagliate un disco di sfoglia oppure brisée spesso 1 cm per ogni torta, spremendo sul bordo prima della cottura un cordoncino di pasta per bigné.

Preparate anche dei piccoli bigné rotondi. Cuocete sia il fondo che i bigné. Una volta freddi, attaccate sul bordo con zucchero caramellato, una corona di piccoli bigné farciti con crema pasticcera.

La versione originale della torta prevede l'impiego di una crema specifica: la crema per Saint-Honoré è una crema pasticcera a cui alla fine vengono aggiunti i bianchi delle uova della dose montati a neve ben ferma. Il risultato è una crema più soffice e leggera. Nella nostra versione useremo invece insieme alla crema pasticcera della panna montata e quindi la crema prenderà il nome di Crema Chantilly.

La torta originale ha un interno molto semplice: riempito con la crema semplicemente modellata con una spatola rigata. Il tutto può essere decorato con panna montata, frutta candita o altro.

Noi faremo una versione un tantino più complicata, ma di maggiore effetto.

Riempite l'interno della torta con due composti alla crema e al cioccolato preparati con crema pasticcera molto sostenuta collata leggermente con colla di pesce e addizionata con un uguale volume di panna montata. Spremete i due composti alternativamente con il sacco à poche munito di bocchetta grande rigata, fino ad ottenere una scacchiera.

Guarnite ancora il bordo con qualche fiocchetto di panna montata.

Una variante possibile é quella di inserire dei bigné farciti in sostituzione dei fiocchi di crema al cioccolato.



62

# **ESERCITAZIONE N° 19**

Ore di lezione : 6 Data: 28/02/2000

Menu

Misto di verdure alla griglia Ripieni alle genovese

> Lasagne Portofino Mandilli de Sæa

Coniglio in umido con carciofi

Crostata di mele

# Misto di verdure alla griglia

Le verdure alla griglia costituiscono un antipasto leggero già affermato da diversi anni.

Melanzane, zucchini, pomodori, indivia belga, radicchio rosso di Treviso e peperoni sono le verdure più usate a questo scopo. Ogni verdura viene generalmente condita a sé con gli ingredienti più adatti, in alternativa possono essere condite tutte con uno stesso dressing, come Vinaigrette o Citronette.

#### Melanzane

- Le più adatte sono quelle tonde. Si asporta il picciolo e si lavano, quindi si possono pelare tutte, in parte (a striscie) oppure non pelarle affatto, dipende dalla varietà e dai gusti personali.
- Devono poi essere affettate (in orizzontale o verticale) allo spessore di circa 7-10 mm e subito passate sulla griglia o alla piastra (una volta tagliate si ossidano facilmente e diventano scure in poco tempo).
- La temperature della griglia o della piastra deve essere media, in modo che contemporaneamente alla coloritura su entrambi i lati, si ottenga la cottura della polpa e la parziale evaporazione dell'acqua contenuta con conseguente riduzione dello spessore della fetta di circa la metà.
- I condimenti possibili sono: olio e sale, oppure olio, aceto, sale aglio e origano o prezzemolo tritato.

#### Zucchini

- Dopo aver asportato le estremità ed averli lavati, si affettano nel senso della lunghezza o, se grossi, per sbieco, allo spessore di circa 4-6 mm.
- Spennellati leggermente d'olio, devono essere passati sulla griglia a calore forte per colorirli.
- Si tolgono al dente e se necessario ne può essere completata la cottura in forno.
- Il condimento più adatto (oltre il solito olio e sale) è con olio, limone, sale e prezzemolo tritato.

# Indivia belga

- Se necessario eliminare le foglie esterne, ma generalmente è sufficiente lavare e asciugare.
- È possibile tagliare i cespi semplicemente a metà nel senso della lunghezza e poi incidere il cuore per facilitare la cottura: in questo modo le indivie si rompono meno, ma impiegano almeno 20 minuti e devono cuocere a calore moderato. Una volta cotte possono essere tagliate ancora in più spicchi.

In alternativa si possono tagliare a fette nel senso della lunghezza badando che le foglie restino attaccate alla parte della radice, ma in questo caso conviene scottarle appena a calore forte per segnarle, e poi completare la cottura in forno.

- Condire semplicemente con olio e sale.

#### Trevisana

- L'unica varietà adatta a questa cottura è quella lunga con foglie poco aperte, con gambi e radice molto carnosi.
- Valgono gli stessi accorgimenti dell'indivia belga, facendo attenzione a non bruciare la parte più delicata delle foglie.

### Pomodori

- I più adatti sono quelli piccoli e tondi, maturi ma molto sodi.
- Dopo averli lavati ed aver asportato il picciolo e la parte dura sottostante con un'incisione a cono, si tagliano a metà in senso orizzontale, si spremono leggermente senza deformarli e si mettono a sgocciolare appoggiati su una griglia dalla parte del taglio.
- La cottura deve avvenire a calore fortissimo inizialmente e molto dolce in seguito: si spennellano con olio dalla parte del taglio e si appoggiano sulla griglia rovente lasciandoli cuocere qualche minuto finché hanno i segni della griglia. Si girano spostandoli ai bordi della griglia in modo che finiscano appena di scaldarsi all'interno. Attenzione a non cuocerli troppo per non ridurli in pappa.
- Condimento: olio, sale, origano.

# Peperoni

- Nonostante entrino normalmente nel misto di verdure alla griglia, si cuociono in realtà al forno.
- Dopo averli lavati, si ungono d'olio e si mettono interi in una placca.
- Si passano in forno caldissimo (250° 300°) per fare in modo che la pelle, bruciando, si stacchi dalla polpa. È importante che il forno sia molto caldo, proprio perché la pelle deve bruciare, ma la polpa non deve cuocere troppo diventando molla.
- Usciti dal forno, si lasciano raffreddare e poi si pelano e si eliminano i piccioli e i semi contenuti all'interno.

La polpa si taglia a falde (striscie in senso longitudinale larghe circa due dita) oppure a striscie.

- Condimento: olio, sale, origano ed eventualmente aglio.

# Lasagne Portofino

Si tratta di lasagne al forno condite con pesto e besciamella liquida (oppure panna in alcuni casi). Normalmente il pesto, che è una salsa fredda, non dovrebbe essere sottoposto all'azione del calore, perché si altera e cambia gusto. Infatti i primi piatti conditi con il pesto non vengono mai saltati in padella. In questo caso però, grazie alla compresenza della besciamella e ad alcuni semplici accorgimenti è possibile gratinare queste lasagne.

## Accorgimenti

Le lasagne che vengono servite gratinate in pirofila come queste, o quelle pasticciate, richiedono un minimo di organizzazione del lavoro durante la loro preparazione.

- 1) Tagliate le lasagne più lunghe del normale: farete prima a metterle in pirofila.
- 2) Organizzatevi per condirle non appena le avrete cotte: vi occorrerà meno spazio ed eviterete che si attacchino.
- 3) Cuocipasta, cestelli a rete e altre facilitazioni per scolarle sono i benvenuti: aguzzate l'ingegno.
- 4) Usate una pentola larga e non troppo alta aggiungendo un po' d'olio all'acqua per evitare che si attacchino e tenete un'altra pentola d'acqua bollente a portata di mestolo per eventuali rabbocchi.

### Procedimento

- Preparate le lasagne, lessatele, raffreddatele e lasciatele asciugare un po' distese su un panno.
- Preparate una quantità sufficiente di pesto e di besciamella piuttosto liquida (massimo 60 grammi di farina per litro). Tenete da parte una piccola quantità di pesto e di besciamella e mischiate insieme il resto delle due salse: userete questa salsa negli strati interni.
- Lessate dei fagiolini e delle patate con la buccia.
  Trinciate i fagiolini alla lunghezza massima di 6 cm,
  pelate le patate e affettatele allo spessore di 1/2 cm.
- Imburrate le pirofile necessarie e distribuite sul fondo un leggero strato di salsa.
- Immettete le lasagne a strati salsandole e alternando i fagiolini e le patate a strati alterni.
- Terminate con la besciamella tenuta da parte screziandola leggermente con il pesto e completando con poco parmigiano grattugiato e qualche fiocchetto di burro.

- Riscaldate in forno moderato e poi passate un istante in salamandra per formare una leggera crosticina.

## Mandilli de Sæa

Sono lasagnette molto sottili e preparate con poche uova. Cuociono in pochi minuti e devono essere trattate con molta cura; conviene quindi condirle direttamente sul piatto, piuttosto che in pirofila, proprio per evitare di toccarle troppo ed evitare di romperle.

È utile anche tagliarle a dimensioni piuttosto contenute: 8–10 cm di lato sono sufficienti e sarà più facile colarle e condirle, ovviamente con il pesto.

# Coniglio in umido con carciofi

Lavate e spezzate il coniglio; fate rosolare i pezzi in casseruola con olio d'oliva, una foglia d'alloro e un trito di aglio rosmarino e cipolla; bagnate con vino bianco, salate, pepate e coprite il recipiente abbassando la fiamma. Fate cuocere lentamente bagnando con brodo se necessario. A metà cottura aggiungete una manciata di pinoli e i carciofi precedentemente sbianchiti e tagliati a quarti. Completate la cottura a calore moderato badando a non far disfare i carciofi.

#### Crostata di mele

Preparate una base di frolla e cuocetela a bianco (cioè stesa nella teglia a vuoto, bucherellando abbondantemente prima della cottura).

Farcite l'interno con crema pasticcera e poi ricoprite interamente con fettine di mela disponendole a raggiera e facendole sormontare leggermente. Cospargete con zucchero e cannella e ripassate in forno forte con calore solo dall'alto per far colorire le mele.

#### ESERCITAZIONE N° 20

Ore di lezione : 3 Data: 1/03/2000 Preparazione coffee break per 100 persone

Biscotti Anicini, Baci di dama, Crumiri, Brasiliani, Frollini al cioccolato e cocco, Petit Fours

Crostata, Plum Cake

Salatini e Pizzette

#### **Biscotti Anicini**

- uova
- 700 gr. zucchero
- 900 gr. farina OO

- 300 gr. Farina tipo 0
- 1 cucchiaio di miele
- 10 gr bicarbonato di ammonio

Scaldare le uova e montarle come la pasta genovese, poi miele, anetolo, ammonio e farina nell'ordine.

Modellare su carta da forno con sacco à poche senza bocchetta formando striscie ben distanziate larghe 4 cm lunghe poco meno della placca.

Cuocere a 260° con respiro chiuso; tagliare caldi e rimettere a dorare prima da un lato e poi dall'altro.

## Baci di dama

- 1 kg farina
- 500 gr. nocciole tostate e raffinate
- 250 gr. Zucchero semolato
- 250 gr. Zucchero a velo
- 750 gr. burro
- vaniglia

Montare il burro ammorbidito, unire lo zucchero e incorporare le nocciole e infine la farina.

Modellare a palline usando la stessa tecnica degli gnocchi di patate per ottenere pezzi di dimensioni omogenee senza toccare troppo la pasta. Lasciar riposare in frigo prima della cottura.

Cuocere a 180° con respiro aperto.

Crema per baci di dama

Fare un croccante con 1 kg zucchero e 1 kg nocciole e raffinare a freddo.

Fare uno sciroppo con 1 kg. zucchero e 1 lt. d'acqua. Mischiare insieme il croccante raffinato, lo sciroppo, 1 kg. di cioccolato fondente e 200 gr di pasta gianduia (o Nutella).

# **Petit fours**

- 1 kg di mandorle
- 1300 gr. zucchero
- 500 gr. scorza d'arancia
- vaniglia
- albumi per ammorbidire

Passare tutto alla raffinatrice e aggiungere albume finchè diventa della consistenza di una pasta per bigné. Modellare su carta da forno il giorno prima e lasciare riposare in ambiente asciutto (non in frigo).

280° respiro chiuso, con una teglia sotto per smorzare il calore dal basso.

# Pasta frolla per crostate

- 700 gr di farina
- 400 gr di burro
- 350 gr di zucchero
- 4 tuorli
- scorza d'arancia e limone grattugiata
- vanillina
- una punta di bicarbonato o lievito per dolci.

Setacciare la farina, unire il bicarbonato o il lievito e disporre a fontana, spezzettare il burro sui bordi e mettere al centro lo zucchero, i tuorli, scorza grattugiata e vaniglia.

Strofinare tra le mani per distribuire il burro fino ad ottenere uno sfarinato omogeneo, quindi impastare energicamente ma velocemente per unire la massa. Mettere a riposare in frigo.

#### Biscotti crumiri

- 250 g. di farina
- 250 g di farina di granoturco fina
- 250 gr di zucchero (meglio a velo)
- 350 gr di burro
- 5 tuorli
- vanillina

Montare il burro con lo zucchero, la vaniglia e i tuorli, unire le farine.

Con siringa per dolci o sacco a poche con bocchetta rigata media, formare delle striscie lunghe, tagliare a 7 cm e piegare in mezzo.

Cuocere a 200° per 15'

# Frollina per pasticcini

- 1,5 kg di farina
- 250 g di burro
- 500 g di margarina
- 250 g di zucchero a velo
- 5 rossi d'uovo
- vaniglia

# Procedimento

- Montare il burro e la margarina nella sbattitrice planetaria insieme allo zucchero a velo e alla vanillina;
- quando sono ben montati aggiungere i rossi d'uovo e poi metà della farina riducendo la velocità della macchina;
- estrarre l'impasto e incorporare il resto della farina.

Variante con cioccolato e cocco

Sostituire 200 gr di farina della dose con 150 g di cacao e 150 g di cocco grattugiato.

#### Plum Cake

- 1 kg di farina
- 1 kg di burro
- 1 kg di uova intere
- 750 g di frutta (uvetta e canditi)
- 30 g lievito in polvere

Tagliare la frutta a piccoli pezzi, far rinvenire l'uvetta e poi asciugarla, mescolare frutti e uvetta e spruzzare con un liquore tipo kirsh o rhum, lasciar insaporire.

Montare a spuma in planetaria il burro ammorbidito con lo zucchero.

Unire le uova due alla volta sempre montando.

Incorporare la farina già miscelata al lievito.

Incorporare per ultima la frutta ben asciugata e leggermente infarinata. Fare attenzione a non smontare il composto durante questa operazione.

Versare l'impasto in stampi da plum cake foderati con carta da forno e cuocere a 180° per circa 1 ora.

#### Gelato alla Pera

# Ingredienti:

- 1 litro di latte intero
- 800 gr di purea di pere
- 50 gr di succo di limone
- 500 gr di zucchero
- 30 gr di latte scremato in polvere
- -6-8 gr di stabilizzante puro (secondo il tipo)
- 65 gr di panna liquida al 35% di materia grassa.

### Procedimento

- mescolate tutte le polveri
- riscaldate il latte
- unite le polveri al latte mescolando e pastorizzate
- lasciate raffreddare e "maturare" per almeno un paio d'ore. La maturazione é necessaria se si impiega lo stabilizzante, che richiede un certo tempo per addensare al punto giusto la miscela. Se fate a meno dello stabilizzante otterrete un gelato maggiormente incline alla fusione precoce: avrà cioè la tendenza a sciogliersi facilmente una volta messo nelle coppe. In questo caso, però la maturazione della miscela diventa del tutto superflua.
- Poco prima di mettere a gelare, riducete in purea le pere (potete anche usare il frullatore, anche se si anneriscono un po') unendo il succo di limone, che serve da antiossidante
- aggiungete la purea di pere, la panna e mettete a gelare.

## Osservazione:

Potete utilizzare queste dosi anche con altra frutta simile, per contenuti, alle pere: mele, albicocche, papaya, melone, semplicemente sostituendo la frutta.



# **ESERCITAZIONE N° 22**

Ore di lezione : 6 Data: 6/03/2000 Menu

Quiche lorraine

Timballo di riso all'ortolana Timballo di riso al curry

Lombo di maiale glassato
Verza in agrodolce
Patate rosolate al rosmarino

Pesca melba

### Timballo di riso all'ortolana

Per 10 porzioni

- 600 gr di riso arborio o vialone
- burro
- brodo
- cipolla
- parmigiano grattugiato
- 1 litro di Salsa all'Ortolana

# Preparazione

- Preparate un normale risotto alla piemontese lasciandolo piuttosto al dente e un tantino più asciutto del normale
- allargatelo sul banco o in una placca e lasciate raffreddare, poi foderate l'interno degli stampi da crém caramel imburrati con uno strato di riso lasciando una cavità al centro
- nella cavità mettete una cucchiaiata di Salsa all'Ortolana e richiudete con il riso

- mettete gli stampi a bagnomaria per almeno 10 minuti in modo che si scaldino bene
- smodellateli e serviteli versando su ognuno un mestolino di salsa.

# Timballo di Riso al Curry

Il timballo di Riso al Curry comporta una variante nella confezione del risotto, a cui dovrà essere aggiunta, dopo la tostatura, una piccola quantità di curry in polvere, e alla fine panna e succo di limone.

La salsa al curry necessaria per il timballo deve essere arricchita con pezzetti di carne di pollo o agnello: in un saltiere fate rosolare 400 gr di carne di pollo o agnello tagliata a pezzetti con 100 gr di burro, unite mezza cipolla tritata e uno spicchio d'aglio e lasciate imbiondire. Cospargete con 70 gr di farina, e un cucchiaio di polvere di curry mescolando bene, e senza far colorire oltre, bagnate con 1 litro di fondo bianco o brodo di pollo. Lasciate cuocere per circa 30 minuti unendo un mazzolino di sapori che toglierete a fine cottura.

Travasate la salsa in un altro recipiente largo, unite 1/2 litro di panna e fate ridurre a fuoco vivo, rimestando con una paletta di ferro perché non attacchi al fondo, finché sarà a giusta consistenza.

Completate con il sugo di 1 limone.

Confezionate i timballi come per quelli all'ortolana, inviando a parte una salsiera di salsa Curry.

# Lombo di maiale glassato

La definizione "Glassato" sta ad indicare il procedimento di rendere una vivanda lucida in superficie.

Nel caso dell'arrosto si tratta di glassare la superficie esterna della carne, per rendere il pezzo ben lucido e brillante, versando sopra il suo fondo di cottura più volte al termine della cottura, facendolo asciugare con il calore del forno in modo che assuma un aspetto brillante.

Si inizia con la normale preparazione di un arrosto, che ripeto per chi si fosse distratto: parate e imbrigliate la carne con spago da cucina perché non si deformi. Rosolatela in forno a 220°C con olio o, ancora meglio, con grasso della carne in cottura finché sarà ben colorita. Unite una dadolata di aromi come carota, cipolla e sedano (mirepoix), un rametto di rosmarino, uno spicchio d'aglio contuso e qualche foglia d'alloro, più qualche paratura di carne che renderà più ricco il fondo di cottura. Quando anche gli aromi saranno rosolati, salate, bagnate con vino bianco versandolo nella teglia e non sulla carne e proseguite la cottura a 160° C fino a raggiungere, nel caso del maiale, i 75-80° C al cuore. Du-

rante la cottura bagnate la carne con il suo fondo di cottura.

# Verza in agrodolce

L'agrodolce è un classico abbinamento alla carne di maiale, così come lo è il cavolo. Cuocete stufata la verza, cioè tagliata a strisce larghe 1 cm in un rondeau con burro, a calore moderato, con il sale necessario e soprattutto il coperchio (se il cavolo è di sapore particolarmente forte, conviene prima sbollentarlo un minuto).

Completate cospargendo con zucchero e spruzzando con aceto e facendo saltare per qualche minuto: lo zucchero conferisce sciropposità e aspetto lucido, l'aceto deve perdere una parte di forte.

### Pesca Melba

É un dessert molto semplice, creato dal maestro della cucina francese Auguste Escoffier.

Ecco la ricetta tradotta dall'originale francese:

Scegliere delle pesche ben mature di polpa bianca e tenera; immergerle per qualche secondo in acqua bollente e passarle subito in un altro recipiente con acqua fredda e ghiaccio. Spellarle ed eliminarne il nocciolo, poi adagiarle su un piatto, cospargerle di zucchero e tenere al freddo. Se le pesche non fossero sufficientemente mature, metterle in una casseruola bassa, coprire con sciroppo leggero e dare loro qualche minuto di cottura, lasciandole poi raffreddare nel loro sciroppo. Disporre le pesche su un letto del miglior gelato alla vaniglia. Mascherare con una purea di lamponi zuccherata.

Facoltativamente si potranno aggiungere delle mandorle fresche sfilettate. Non usare mai mandorle secche.

La Pesca Melba non richiede alcuna decorazione, soprattutto niente panna montata.

(Gelato alla vaniglia molto fine, pesche ben mature e purea di lamponi zuccherata)

E' un dessert semplice, squisito, facile da servire.

A.E.

Possiamo "modernizzare" la ricetta utilizzando delle pesche sciroppate, e in mancanza dei lamponi freschi possiamo sopperire con dello sciroppo di lamponi ...sperando che il povero Auguste non si rivolti troppo nella tomba.

3<sup>a</sup> Cucina 67

Feche Melba . - Choisir du priher bien mines a chair remou et blanche; les plunger queque secondes dans l'eau bourflante les retires aunitest pour les reposer dans de léau continont de la glace poiler, les depositles de leur pelures les deposer sur un plat les sauponder ligiement de sure, les tenis au frais. Si les preches n'dount près tien mire les methe dans un casserale plate ou un basin Cu Cuivre, les courrir d'un scrop leger et lu donner quelques minutes de couson et les laurer reprovère deux leur Lingo Dresen les piches sur un lit de glace à la vanelle, faite lans les meilleurs Constluères te finnse. mouque les priches d'une pure de fromboise Lucrie Facultativement - on poursa ajouter, quelques amondo fraches efficies. he jamais faire urage Tamendes sèthes. La neche mella ne comparte aucun l'écor. Alexee . la vanille his C'est un entremet simple engrus,

#### ESERCITAZIONE N° 23

Ore di lezione : 6 Data: 9/03/2000

Menu

Salmone marinato su insalatina novella

Tagliolini colorati al sugo di molluschi Ravioli di pesce con salsa gamberi

Filetto di nasello al vapore
Verdure tornite - Salsa maionese
Trance di nasello con olive e capperi
Patate naturali

**Profiteroles** 

## Salmone marinato su letto di insalatina novella

Ingredienti per 10 persone

1 kg. Salmone fresco

1 kg. Sale grosso

1 cucchiaio di Zucchero

Timo - Semi di finocchio - Dragoncello - Anice

Aceto balsamico

Vino bianco secco

Per guarnire il piatto:

Rucola - Trevisana - Sarzetto

Succo di limone

Olio extra vergine oliva

Procedimento

Squamare e pulire il salmone, poi sfilettarlo.

Disporre le baffe in una placca di acciaio appoggiandole sul lato della pelle. Cospargere le carni con lo zucchero e poi far aderire le erbe aromatiche premendo con le mani.

Ricoprire interamente con sale grosso e mettere in luogo fresco per 8-10 ore.

Scuotere via il sale (ma non le erbe) dalle baffe e rimetterle in una placca di acciaio che le contenga giuste appoggiandole questa volta con la pelle verso l'alto. Preparare una marinata con 2/3 di aceto balsamico e 1/3 di vino bianco e versarla sopra le baffe fino a sommergerle quasi completamente. Lasciar riposare per 3 o 4 ore in luogo fresco, poi sgocciolare e affettare come il salmone affumicato.

Disporre le fettine su un letto di insalatine novelle condite con citronette.

# Tagliolini colorati al sugo di molluschi

Occorre preparare pasta all'uovo in diversi colori, gli elementi utilizzabili sono:

- purea di spinaci per il **verde**
- concentrato di pomodoro per il **rosso**
- nero di seppia per il **nero**
- zafferano per il **giallo**

guente salsa:

- purea di barbabietola per il **violetto**
- cacao oppure farina di castagne per il **marrone** Formare i tagliolini che verranno conditi con la se-

In casseruola far imbiondire della cipolla affettata con olio d'oliva, aggiungere aglio e prezzemolo tritati, moscardini e seppie puliti e tagliati a pezzi. Coprire e cuocere a fuoco lento finché i moscardini saranno teneri bagnando con vino bianco o fondo di pesce se occorre. A parte far aprire muscoli e arselle come d'uso, sgusciare tenendo da parte le conchiglie migliori (piene!) come guarnizione. (l'acqua dei molluschi si può usare in parte per bagnare la salsa, tenendo presente che è molto salata) A fine cottura dei moscardini aggiungere alcuni filetti di pomodori pelati, i molluschi sgusciati e cuocere ancora 10 minuti.

### Filetto di nasello al vapore

La cottura a vapore preserva sapore e principi nutritivi nel migliore dei modi. Gli alimenti che meglio si prestano a questa cottura sono quelli che non contengono grassi, (quindi verdure, pesci e carni magre) e che non devono disperdere i nutrienti e i liquidi che eventualmente contengono.

L'apparecchio ideale è ovviamente il forno a vapore, ma è possibile eseguire questa cottura anche con mezzi di fortuna: sono sufficienti infatti un recipiente con acqua in ebollizione, una griglia su cui appoggiare l'alimento da cuocere e una campana o un coperchio per concentrare il vapore sopra i cibi. Va detto che se l'acqua è aromatizzata, i profumi passano anche ai cibi, quindi è possibile usare un brodo o un fondo e le erbe o spezie che contengono essenze (alloro, rosmarino, prezzemolo, chiodi di garofano, finocchio...) profumano delicatamente l'alimento in cottura.

Non serve salare il cibo da cuocere.

I filetti devono essere parati e sistemati con cura: cuocendo infatti manterranno la forma.

Una volta cotti potranno essere conditi in modo molto semplice con sale, olio, limone e prezzemolo, o aggiungendo anche altre erbe aromatiche.

+ Se è possibile attuare la cottura in sottovuoto i risultati saranno ancora migliori, perché gli aromi non vengono minimamente dispersi, anzi vengono esaltati, e in questo caso si devono introdurre i condimenti direttamente nel sacchetto insieme all'alimento in cottura (se si introducono liquidi conviene però usare una macchina per il vuoto del tipo a campana, per evitare che questi vengano aspirati dalla pompa danneggiandola).

# Trance di nasello con olive e capperi

Per 10 porzioni

- 10 trance o filetti da porzione, in totale 1,5 kg
- 100 gr di scalogno tritato
- 100 gr di sedano
- 100 gr di carote
- 80 gr di burro
- 30 gr di capperi sotto sale
- 1 dl di vino bianco
- fondo di pesce
- succo di limone
- burro manipolato
- panna liquida

# Procedimento

- Tritare scalogno e sedano, tagliare a quadrettini le carote, far stufare a metà cottura il tutto con burro;

- imburrare i recipienti di cottura (placca o pirofile) e disporre sul fondo uno strato di fondo aromatico, posare sopra le trance o i filetti parati;
- cospargere con i capperi tritati non lavati e senza aggiungere sale e irrorare fino a metà altezza con fondo di pesce, succo di limone e vino bianco;
- cuocere in forno a recipente coperto per circa 20 30 minuti a 160° C.
- tenere in caldo i filetti e ridurre la salsa, legarla con burro manipolato e raffinare con la panna;
- Salsare i filetti ed inviare a parte la salsa rimanente.

#### Salmone farcito

Preparare una farcia a base di pesce di carni bianche, come nasello o pescatrice, albume d'uovo, mollica di pane intrisa nel latte, panna da cucina, sale pepe bianco, prezzemolo e dragoncello tritati, brunoise di polpa di pomodoro.

Sfilettare del salmone e incidere le baffe nel senso della lunghezza per ricavare una tasca non troppo profonda al centro del filetto per tutta la sua lunghezza.

Riempire l'interno con spinaci cotti a vapore conditi con olio sale e limone e mescolati con poco albume.

Ricoprire con la farcia bianca modellandola con una spatola bagnata per arrotondarla.

Disporre in teglia unta e cuocere in forno a 150–160°C fino a cottura completa del pesce (65°C al cuore)

Lasciar raffreddare e affettare con precauzione.

# Verdure tornite

Lavoro di precisione da eseguire in punta di spelucchino: le verdure pelate e lavate, possono essere tornite come segue

- carote e zucchini tagliati a tocchetti di 5–6 cm divisi a quarti o a metà in senso longitudinale. Gli spigoli devono essere smussati in modo che la forma ricordi quella di una piccola barchetta. Naturalmente lo scarto deve essere il minore possibila
- **patate** naturali divise a metà o in quarti nel senso della lunghezza. Smussare gli spigoli.
- cimette di broccoli non si torniscono, ma devono essere della dimensione di una noce.

Tutte le verdure devono essere cotte a vapore per mantenerle intere, rispettandone i diversi tempi di cottura. Condire con olio extravergine d'oliva e sale.

# **Profiteroles**

Preparare dei bigné rotondi non troppo grandi. Farcirli con panna montata zuccherata oppure crema

chantilly. Disporli su piatto di servizio oppure dentro un grosso vol au vent di pasta sfoglia salsandone abbondantemente ogni strato, fino a formare una piramide, con il seguente composto:

100 gr di cacao amaro

100 gr d'acqua

100 gr di zucchero

mettere a bollire l'acqua con lo zucchero e, quando bolle, versare tutto in un colpo il cacao setacciato mescolando bene con una spatola fino a dissolvere tutti gli eventuali grumi. Unire 1 kg di pasticcera poco densa ed eventualmente aggiustare con panna liquida o latte qualora fosse troppo denso.

Guarnire il Profiterol qua e là con fiocchetti di panna montata.

# **ESERCITAZIONE N° 25**

Ore di lezione : 2 Data: 14/03/2000

Prove di cottura dello zucchero

# Cotture dello zucchero

Saper cuocere lo zucchero é fondamentale per l'esecuzione di molte ricette di pasticceria. Il saccarosio, il normale zucchero, può assumere caratteristiche diverse a seconda della cottura che subisce. La purezza dello zucchero é importante per un buon risultato: se possibile é meglio usare zucchero in zollette o a cristalli grandi (detto anche zucchero pilé o in pezzi).

Per cuocere lo zucchero occorre un recipiente adatto e pulitissimo: il polsonetto di rame non stagnato va bene, ancora meglio una pentola d'acciaio con doppio fondo in alluminio.

Per ogni kg di zucchero aggiungeremo nel recipiente 250 gr d'acqua e 2 cucchiai di glucosio fluido, o, in altenativa al glucosio, poche gocce di un acido organico (succo di limone o acido tartarico).

L'acqua ha la funzione di sciogliere lo zucchero che altrimenti inizierebbe subito a bruciare, mentre il glucosio o il succo di limone evitano che questo "granisca" diventando inservibile.

Si inizia riscaldando il tutto sul fornello a calore non troppo forte e mescolando per sciogliere lo zucchero. Occorre tenere a portata di mano un recipiente d'acqua fredda e un pennello largo: passando il pennello intinto nell'acqua sulle pareti della pentola, sopra la superficie dello zucchero, potremo mantenerle pulite. Questa operazione evita che piccole particelle di zuc-

chero, saltando sulle pareti del recipiente, brucino, ricadendo poi nella massa in cottura che prenderebbe un colore giallognolo.

Appena lo zucchero inizia a bollire, occorre asportare le impurità che vengono a galla sotto forma di schiuma. Meglio sarebbe passare il tutto alla stamina e rimettere a cuocere in un altro recipiente.

Finché è presente acqua nella massa in cottura abbiamo uno sciroppo, la cui densità può essere constatata con un apposito strumento chiamato aerometro "Baumé", pesa–sciroppo o densimetro. A seconda dell'affondamento nella massa dello strumento, é possibile leggere su una scala graduata la densità dello sciroppo in gradi Bè. Quanto più affonda lo strumento, tanto meno é denso lo sciroppo. La densità di uno sciroppo é sempre inferiore ai 25 gradi Bé e la sua temperatura inferiore ai 103 -104 centigradi.

Il progredire della cottura può essere controllato con un termometro da zucchero oppure con metodi empirici (che sono quelli che hanno dato il nome ai vari stadi di cottura).

Gli stadi di cottura dello zucchero che ci interessano iniziano oltre i 104 centigradi:

# Il Filo Sottile (Le petit filet)

Prendendo una piccola quantità di zucchero tra pollice e indice e allontanando le dita si formerà un sottile filo tra un dito e l'altro.

Densità: 25 Bé

Temperatura: 105-110°

#### **Il Filo Grosso** (Le grand filet)

Continuando la cottura la densità aumenta: ripetendo l'operazione dopo qualche minuto otterremo un filo più spesso.

Densità: 30 Bé

Temperatura: 108-115°

#### La Bolla Piccola (le petit soufflé)

Immergendo una schiumarola nello zucchero e ritirandola subito, é possibile, soffiando attraverso i fori, ottenere delle piccole bollicine che crepitano nell'aria.

Densità: 36 Bé

Temperatura: 115-118°

# La Bolla Grande (Le grand soufflé)

Ripetendo l'operazione poco dopo, le bolle diventano più grandi a causa dell'aumentata densità.

Densità: 38 Bé

Temperatura: 118-120°

La Palla Piccola (Le petit boulé)

Dopo qualche minuto, immergendo nello zucchero in cottura un bastoncino di legno inumidito, si formerà alla sua estremità una piccola pallina morbida.

Densità: 39 Bé

Temperatura: 118-120°

# La Palla Forte (Le grand boulé)

Ripetendo l'operazione dopo qualche istante, la pallina sarà più consistente e simile a gomma.

Densità: 40 Bé

Temperatura: 120-125°

# Il Piccolo Cassé (Le petit cassé)

Lasciando cadere una piccola quantità di zucchero bollente in acqua fredda, questo solidifica, e, una volta freddo, può essere spezzato, pur restando leggermente colloso.

Densità: 44 Bé

Temperatura: 132-140°

# Il Grande Cassé (Le grand cassé)

Proseguendo la cottura, e ripetendo l'operazione di prima, lo zucchero si presenta trasparente e rigido e si spezza con frattura vetrosa.

<u>Densità: oltre i 60 Bé</u> Temperatura: 145-150°

#### Il caramello chiaro

Oltre il grande cassé inizia la caramellizzazione, lo zucchero diventa prima biondo e poi via via sempre più scuro. Finché è biondo lo si può usare per zucchero filato o per ricoprire dolci.

Temperatura: 160-165°

Va detto che la rapidità del passaggio da uno stadio di cottura all'altro é proporzionale all'intensità della fiamma. Tuttavia se lo zucchero cuoce più del necessario é possibile riportarlo allo stadio precedente aggiungendo pochissima acqua, che ne abbassa la temperatura e la densità.

# La Caramellizzazione

Proseguendo oltre la cottura, la massa inizia a scurire diventando dapprima giallognola e poi via via più scura fino a diventare color mogano. A questo punto inizia a bruciare con emissione di fumo acre.

Lo zucchero caramellato si usa per fare diversi tipi di croccante, o anche per rivestire bigné destinati a torte St.Honoré o Croquenbouche.

Il Caramello é un colorante naturale che si usa per colorare salse, fondi o brodi (o Coca-Cola) e si ottiene bagnando con un pò d'acqua lo zucchero bruciato: la massa di zucchero lieviterà emettendo parecchio fumo, quindi abbassando la fiamma e lasciando sciogliere lo zucchero, si otterrà uno sciroppo molto fluido che potrà essere usato per colorare.

# Alcuni impieghi dello zucchero cotto

Zucchero fondente

Piuttosto delicato da preparare in quanto richiede l'impiego di ottimo zucchero di canna, per cui si preferisce di solito impiegare quello già pronto in commercio.

Tuttavia si procede cuocendo lo zucchero con aggiunta di glucosio, alla piccola palla (118° - 120°).

Lo si versa sul banco e si lascia raffreddare qualche tempo, si procede poi alla lavorazione con una spatola riunendo sempre la massa verso il centro finché diventa bello bianco e si spezza.

Ora lo si può ritirare in un recipiente a chiusura ermetica, fondendone la quantità necessaria a bagnomaria con l'aggiunta di poca acqua.

# Fondente per glassare

Cuocete lo zucchero alla Bolla Piccola (115°) e versatelo velocemente su un banco di marmo lasciandovelo finché sarà quasi completamente raffreddato. Con una spatola rigiratelo dai bordi verso il centro lavorando velocemente: la massa diventerà bianca come il latte e molto consistente.

Comprimetelo in un recipiente di porcellana o vetro e copritelo con un panno umido. Per utilizzarlo, riscaldatelo a bagnomaria profumandolo con liquori o altro. Se risultasse troppo duro, potrete diluirlo con un po' di sciroppo.

Si usa (a caldo) per glassare bigné, torte o altro.

Zucchero Tirato o satinato

Procedete nella cottura come sopra, e giunti a 137°, aggiungete 3 - 5 gocce di acido tartarico (si trova in farmacia) che ha la funzione di evitare che lo zucchero prenda colorazione giallognola. Continuate la cottura fino ai 143° (quasi al grande cassé), e dopo aver proceduto come nel paragrafo precedente, versatelo sul marmo in strisce piuttosto larghe.

Lasciatelo raffreddare per un po' senza toccarlo e staccate le strisce con una spatola.

Disponetele sulla brillantiera per farle raffreddare completamente.

Incidetele con un coltello e poi spezzatele a pezzi regolari sul bordo del banco.

I pezzi possono essere conservati in un recipiente a chiusura ermetica leggermente unto all'interno.

Per utilizzare lo zucchero, lo si riscalda su una teglia pulitissima e leggermente unta d'olio, in forno a 110°.

Se lo zucchero non è stato colorato in precedenza, si può aggiungere ora il colorante disciolto in pochissimo alcool a 90° o liquore, spalmandolo col dito sulla massa di zucchero.

Si forma ora uno gnocco distribuendo uniformemente il colore. Per comodità sarebbe opportuno usare, durante la lavorazione, una lampada a raggi infrarossi per mantenere caldo lo zucchero.

Volendo ottenere fiori o altre figure lo si può modellare direttamente prendendone piccole particelle e dando loro le forme desiderate.

Se invece si desidera far assumere allo zucchero una colorazione madreperlacea si procede come di seguito:

- 1) Lo gnocco deve essere tirato fino ad ottenere un filone uniforme.
- 2) Si riuniscono le estremità del filone e si attorcigliano fra loro tirando ancora.
- 3) Riunire nuovamente le estremità e tirare ancora attorcigliando sempre: lo zucchero perderà trasparenza per assumere un aspetto traslucido simile alla madreperla. Lavorato in questo modo è l'ideale per confezionare nastri o bordature di cestini.

Lo zucchero roccia

È di grande effetto qualora si vogliano modellare rocce o simulare sassi.

- Si prepara innanzitutto una ghiaccia reale con albume, zucchero a velo, poche gocce di limone e un sorso d'alcool (che ha la funzione di rendere poroso lo zucchero).
- Si cuoce 1 kg di zucchero al grande cassé, lo si toglie dal fuoco e si aggiunge la ghiaccia riscaldata, rimestando velocemente con una frusta. Lo zucchero aumenterà di volume come se lievitasse diventando simile a una spugna.
- Versarlo immediatamente in un anello oleato o in uno stampo e lasciare raffreddare completamente. Se ne spezza poi la quantità necessaria.

### Pasta di Mandorle

Questa é la ricetta del Marzapane Francese che é ottimo per la preparazione di frutti o figure a soggetto:

- 1100 gr di mandorle dolci sbianchite
- 25 gr di mandorle amare
- 1625 gr di zucchero
- 1/2 1 d'acqua
- 75 gr di glucosio.
- Pestare le mandorle e lasciarle asciugare.
- Cuocere lo zucchero alla piccola palla con l'acqua e il glucosio e versarlo sulle mandorle mescolando bene e lasciando raffreddare.

- Passare il tutto alla raffinatrice fino ad ottenere una pasta di grana finissima.
- + Un altro modo di confezionare la pasta di mandorle, a freddo, segue questa ricetta:

500 gr di mandorle macinate

500 gr di zucchero a velo

500 gr di zucchero in polvere

175 gr di tuorlo d'uovo

5 cl d'acqua di fior d'arancio

Impastare il tutto e, con l'aiuto della raffinatrice, otte nere un impasto di grana finissima.

# **ESERCITAZIONE N° 26**

Ore di lezione : 2 Data: 14/03/2000

Terrine e aspic di pesce

Aspic di mare Terrina di pesce tricolore

# Aspic di mare

Ingredienti:

- muscoli
- arselle o vongole
- gamberi
- pesce di polpa soda, possibilmente di due colori (rana pescatrice e salmone, oppure cefalopodi come seppie e moscardini)
- fumetto di pesce
- porri
- colla di pesce
- ritagli di pesce per fondi

Procedimento:

- Pulite, diliscate e tagliate a pezzetti regolari il pesce;
   lessatelo insieme ai gamberi ugualmente sgusciati, fate aprire i muscoli e le arselle e sgusciateli
- Utilizzando il fondo di cottura dei pesci ed i ritagli, preparate un buon fumetto e passatelo al cornetto e alla stamina;
- collatelo con 4 fogli di gelatina per ogni litro, lasciate raffreddare finché tiepido, poi aggiungete due albumi d'uovo per litro, sbattete con una frusta e riportate lentamente ad ebollizione per chiarificare;
- una volta catalizzate le impurità, passate nuovamente alla stamina: avrete ottenuto una gelatina di pesce perfettamente limpida.
- Incidete i porri nel senso della lunghezza e sfogliateli;
- scottate le foglie per pochi istanti in acqua bollente, poi rinfrescatele;

- foderate degli stampi adatti allo scopo con le foglie di porro sbollentate
- disponete all'interno i muscoli, le arselle, i gamberi e i pezzi di pesce intercalandoli fra loro, fino a colmare gli stampi;
- versate all'interno la gelatina fino all'orlo e mettete a raffreddare in frigorifero per almeno 4 ore.
- smodellate su piatto di portata e decorate con mezze fettine di limone e arancia alternate.

# Terrina di pesce tricolore

### Ingredienti:

- 1 kg. di polpa di pesce senza lische come sogliola, nasello, salmone, pescatrice, rombo...
- 2 dl di latte
- mollica di 3 panini
- 1 dl di panna liquida
- 3 albumi d'uovo
- cognac
- sale
- pepe bianco

#### Per colorare

- 1 cucchiaio di purea di spinaci
- 1 bustina di zafferano
- 1 piccola dadolata di barbabietola rossa al forno Procedimento:
- ammollate della mollica di pane nel latte;
- mettete nel cutter la polpa di pesce (trattare ogni colore a parte) e iniziate a frullare, aggiungete la mollica di pane ben strizzata, e sempre mentre il cutter lavora, unite la panna, gli albumi, sale, pepe e cognac;
- dividete il composto in tre parti uguali: tingetene una di giallo con lo zafferano sciolto in pochissima acqua, un'altra di verde con la purea di spinaci e aggiungete alla terza una cucchiaiata di dadolata di barbabietola rossa al forno.
- Rivestite l'interno di uno stampo adatto con della pellicola trasparente oppure con foglio di alluminio, e con il sacco à poche disponete all'interno i tre composti colorati;
- richiudete lo stampo con foglio di alluminio e pellicola e cuocete in forno a vapore per un tempo proporzionale alle dimensioni dello stampo (comunque a 65°C al cuore).

### Osservazioni:

- 1) La barbabietola ha la tendenza a stingere parecchio, colorando in maniera indesiderata: per evitare l'inconveniente, sbollentate la dadolata.
- 2) In mancanza di forno a vapore si può cuocere in forno a bagnomaria, mantenendo la temperatura intorno ai  $120^{\circ}$ .

3) Meglio usare pesci di natura diversa, come ad esempio nasello o merluzzo, salmone e pescatrice, caratterizzando solo il primo (più neutro) e lasciando tali e quali gli altri due.

# **Omelette Norvegese**

Preparate del gelato di crema con le seguenti dosi:

- 1 litro di latte intero
- 260 grammi di zucchero semolato
- 40 gr di zucchero invertito
- 8 gr di stabilizzante puro
- 60 gr di latte in polvere scremato
- 9-10 tuorli d'uovo (180 g)
- 50 gr di panna al 35% mat. grassa
- vanillina
- scorza d'arancia e di limone
- pezzetto di cannella

Riscaldate a 50° il latte con scorze e cannella.

Mescolate tutte le polveri e lavoratele con una frusta insieme ai tuorli e allo zucchero invertito in un polsonetto, unite il latte caldo e mescolando costantemente con una frusta, pastorizzate la miscela a circa 75° per 5 minuti.

Abbattete a +4°C e lasciate maturare per almeno 6 ore, unite la panna e mettete a gelare.

Ritagliate in forma ovale delle dimensioni di un piatto di portata, uno strato di pasta genovese alto circa 2 cm. e disponetelo sul piatto stesso.

Inzuppatelo con bagna al maraschino e formate sopra una cupola di gelato alla vaniglia, inframmezzato da ritagli di pasta genovese.

Ricoprite il tutto con un altro strato di pasta genovese inzuppata in modo che il tutto assuma la forma di una grossa omelette, e ponete in freezer.

Preparate della meringa con queste proporzioni:

500 gr di bianchi d'uovo

400 gr di zucchero

2 kg di zucchero cotto a 115° con un po' di succo di limone

60 gr di maizena o fecola

profumo di limone o vaniglia o maraschino.

Montate l'albume con i 400 gr di zucchero e gli aromi nella planetaria. A metà della montata aggiungete lo zucchero cotto a 115° e riducete la velocità della macchina. Unite la maizena e mantenete la massa dell'impasto in movimento mentre lo usate.

Con il sacco à poche munito di bocchetta grande rigata ricoprite completamente di meringa l'omelette decorandolo.

Passate il piatto in forno caldissimo per pochi secondi, affinché le punte di meringa prendano colore, dopodiché rimettete immediatamente in freezer fino al momento di servire.

# **ESERCITAZIONE N° 28**

Ore di lezione : 3 Data: 22/03/2000

Preparazioni per esercitazione seguente

Insalata di testina enervetti Bonet all'Astigiana

### Insalata di testina e nervetti

Dalla cottura prolungata della testina disossata e degli zampini di vitello si possono ottenere validi antipasti

Queste parti hanno molte impurità e conviene sbianchirle prima di iniziare la cottura vera e propria.

Dopo la sbianchitura, si pongono a bollire a freddo con gli aromi normalmente usati per il brodo. La cottura deve essere molto lunga e lenta per dar modo al collagene di idrolizzarsi rendendo tenere tutte le parti e avendo cura di schiumare di frequente le impurità. La testina impiega meno tempo degli zampini, quindi o la si estrae prima o la si mette dopo.

Quando saranno ben tenere, si estraggono dal brodo (che peraltro é buonissimo) e si lasciano raffreddare quel tanto da poterle maneggiare.

Si eliminano ora tutte le ossa e il grasso e si dispongono le parti molli ben pressate in una terrina a raffreddare completamente. A raffreddamentro completo risulterà un blocco unico che verrà poi tagliato a striscioline sottili che verranno condite con sale, pepe, aceto, olio e cipolla affettata a velo (a piacere si possono aggiungere anche fagiolane o altri ingredienti).

# Bonet all'Astigiana

- 1 litro di latte
- 300 g di zucchero
- 8 uova
- 200 g di amaretti
- 60 g di cacao
- 1 bicchierino di Rhum
- 1 scorza di un limone
- 50 g di zucchero per il caramello

In un recipiente mettete a bollire il latte con una scorza di limone; a parte in un altro recipiente mettete lo zucchero e le uova intere e mescolate bene con una frusta; appena il latte bolle aggiungetelo alle uova e zucchero rimestando bene il tutto.

A parte preparate in un piccolo tegamino il cacao con qualche cucchiaiata di zucchero stemperatelo con mezzo bicchiere di latte o acqua. Fate sciogliere bene a fuoco lento onde formare una crema e aggiungetelo poi al composto, mescolando bene.

In un piatto fondo sbriciolate grossolanamente gli amaretti e inzuppateli con il Rhum.

A questo punto avrete già cosparso di zucchero caramellato uno stampo rettangolare. Versate il composto nello stampo, e cospargete sopra gli amaretti.

Mettete a cuocere a bagnomaria in forno, a calore moderato (150°-170°C) per circa 30-40 minuti. Prima di togliere dal forno, accertatevi che il Bonet sia consistente.

Prima di servire lasciare raffreddare per 4 ore.

Ricetta dello chef Angelo Anselmo (Presidente Unione Cuochi Piemontesi)

# **ESERCITAZIONE N° 29**

Ore di lezione : 6 Data: 23/03/2000

Menu

Insalata di testina enervetti
Mes-ciua spezzina
Zuppa di ceci in zimino
Stinco di vitello brasato alla birra
Mazzetti di fagiolini
Puré di patate
Trippa in umido con fagiolane
Bonet all'Astigiana

#### Mes-ciua spezzina

È un piatto di umili origini, ma ricco di principi nutritivi a basso costo e può essere considerata già da sola un pasto completo.

- 1 kg di ceci
- 500 gr di fagioli cannellini
- 500 gr di grano saraceno (in alternativa si possono usare frumento o farro, ma richiedono tempi di cottura più lunghi)
- olio d'oliva
- aglio, salvia
- sale, pepe

Mettere a bagno separatamente i ceci, i fagioli e il grano, nei ceci e nei fagioli conviene mettere un po' di sale per intenerire le bucce.

Mettere a cuocere i legumi "a scalare" iniziando dai ceci in acqua fredda (non troppa perché non dovranno essere scolati, se occorre, rabboccare in seguito con acqua bollente) con aglio, salvia e poco sale. Bollire lentamente e schiumare quando serve. I ceci impiegano 2/3 ore, i fagioli circa un'ora. Il grano saraceno cuoce in 15-20 minuti, mentre il frumento o il farro impiegano circa 40 minuti. Bisogna fare in modo di aggiungere ogni legume al momento giusto per averli tutti cotti a tempo.

Eliminare la salvia e condire con olio e pepe

# Zuppa di ceci "in zimino"

Mettete a bagno la sera precedente i ceci in acqua fredda salata (il sale renderà più tenera la buccia).

Preparate un soffritto di porri o cipolla tritata, poco aglio, sedano, salvia e un po' di funghi secchi spugnati e tritati.

Una volta rosolato, aggiungete un po' di pomodoro concentrato e bagnate con acqua tiepida in quantità sufficiente per cuocere i ceci. Mettete a cuocere i ceci e, quando inizieranno a bollire, salate. Lasciate cuocere per circa 2 ore e mezza schiumando di frequente, quindi preparate delle foglie di bietola già lavate e tagliate a striscioline che aggiungerete alla zuppa lasciando cuocere ancora qualche minuto.

Servitela con crostini ritagliati col tagliapasta e dorati al forno

Osservazione: in alternativa è possibile far cuocere i ceci in semplice acqua salata con aglio e salvia e preparare lo zimino a parte (soffritto di cipolla/porro sedano, funghi, bietole, brodo e pomodoro) da unire a fine cottura.

#### Stinco di vitello brasato alla birra

Quando gli stinchi non vengono disossati, oppure segati per farne ossibuchi, possono essere cucinati interi, costituendo un sostanzioso piatto che dovrà per forza di cose essere sottoposto al trancio in sala ristorante.

Per 8-10 porzioni

- 1 stinco
- aglio, rosmarino
- cipolla, sedano, poca carota
- 1/2 litro di birra possibilmente scura
- sale, pepe, brodo

### Preparazione

- Picchettate lo stinco con filettini di aglio e aghi di rosmarino
- fatelo rosolare con olio a fuoco vivo in una brasiera
- una volta rosolato, unite la mirepoix tritata
- salate, pepate e bagnate con la birra, coprite e infornate per 1 ora e 1/2 a  $200^{\circ}$
- deglassate con brodo e legate il suo fondo, passatelo al cornetto e versatelo sopra al pezzo
- servite accompagnandolo con purea di patate.

### Mazzetti di fagiolini

Lessate al dente dei fagiolini.

Raggruppateli a mazzetti e avvolgeteli in una fetta di pancetta stesa o bacon.

Passateli in tegame con burro, poco brodo, sale e pepe e fateli asciugare.

# Trippa in umido con fagiolane

Mi pregio di trascrivere tale quale la ricetta della "Trippa all'umido", dalla Cuciniera Genovese 'compilata da G.B. padre e figlio Ratto' - Genova 1920.

"Provvedetevi prima della quantità di trippa di cui abbisognate, procurando che sia di bue giovine e nel centopelle, e tagliatela a sottilissime liste. Fate rosolare in casseruola con burro, grascia e sale necessario, una cipolla, del sedano, del prezzemolo, un pugnetto di funghi secchi rinvenuti e carota, il tutto ben tritato insieme. Quando sarà rosolato gettatevi la trippa, versatevi il sugo n° 37 già preparato², e fate cuocere lentamente un'ora per lo meno. Servitela in tavola con buon cacio parmigiano."

Notate come la premessa a questa preparazione sia la ricerca della qualità nell'ingrediente più importante ("...procurando che sia...") . La parte del centopelli, infatti, fornisce la trippa più tenera e digeribile. A proposito: la trippa é proprio uno degli alimenti più digeribili; ma é anche piuttosto insipida, e proprio per questa sua caratteristica viene cucinata con abbondanza di sapori. Gli umidi, infatti, sono costituiti da un intingolo più o meno ricco, che fa da sfondo ad un elemento principale, il quale ne viene valorizzato, dando spesso origine a piatti che costituiscono da soli più che un pasto completo (l'abbondante bagna invoglia al consumo del pane, e frequentemente le patate o altri legumi entrano direttamente a fare parte del piatto).

<sup>2</sup> sugo di base preparato con carne di manzo, pomodoro, funghi, carota, prezzemolo, farina, vino e brodo

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> grascia = pancetta

Sono cibi tutto sommato semplici, che traggono spesso origine da tradizioni di cucina povera – pensate al Ciuppin– e che i 'raffinati' potranno anche considerare piatti da camionisti, ammesso e non concesso che i camionisti non possano essere buongustai...

Ma torniamo alla trippa: l'avìta ricetta effettivamente risultava un tantino pesante, per cui ora si usa sostituire burro e "grascia" con l'olio d'oliva, e il "sugo n° 37" (in pratica un sugo di brasato) può anche essere sostituito con semplici pomodori pelati. Tutto il resto è ancora attuale. Si possono apportare interessanti varianti con l'aggiunta, appunto, di fagiolane già cotte, o ancora olive e qualche pinolo.

Ripeto: dal punto di vista nutrizionale, questo é anche più di un piatto unico, adatto al consumo nei mesi freddi.

#### **ESERCITAZIONE N° 30**

Ore di lezione : 6 Data: 27/03/2000

Preparazioni per Breakfast

Croissants
Muffins
Focaccia ligure
Quiches

Uova al bacon e strapazzate, omelettes

L'uso inglese di consumare una ricca colazione prima di mettersi al lavoro, può sembrare eccessivo per noi continentali, abituati al massimo ad un cappuccino ed una brioche. Ma gli anglosassoni non hanno tutti torti se si considera la struttura della loro giornata lavorativa, che va dalle nove del mattino fino alle diciassette. con una pausa di un'ora tra le tredici e le quattordici. Il lunch consumato durante la pausa è solitamente molto leggero, costituito il più delle volte da uno o due tramezzini e una tazza di caffé. Ne consegue che la "scorta" di energie effettuata al mattino deve essere più consistente. Inoltre, essendo così leggero il pasto consumato durante la pausa, il rendimento nelle ore pomeridiane risulta migliore, in quanto non sopraggiungono la sonnolenza e il torpore dovuti alla digestione di un pasto più abbondante.

Cosa comprende il breakfast?

Consideriamo che ci siamo alzati da poco e quindi occorre "svegliare" lo stomaco con succhi di frutta, té, caffé (non espresso), cioccolata, latte, yoghurt, spremute o altro. (Queste bevande accompagnano anche il resto del breakfast)

Si consuma poi un piatto salato, apportatore di proteine, che può essere a base di uova, carne o pesce:

- uova al bacon, strapazzate, omelettes ecc.
- una piccola bistecca con patatine fritte o
- filetti di pesce o pollo con patatine

volendo reinterpretare il breakfast in chiave continentale possiamo contemplare anche le quiches o le torte salate.

Altra componente tipica del breakfast sono i cereali sotto forma di fiocchi (mais, riso, avena o anche müesli), consumati con latte freddo.

Figurano inoltre dolci come brioches o croissants, plum cake, frittelle o torte come la crostata o la torta di mele (l'Apple-pie inglese é una torta costituita da una base di pasta brisée dolce, farcita con mele precedentemente cotte con zucchero, limone e cannella, il tutto ricoperto con un altro strato di pasta).

# **ESERCITAZIONE N° 31**

Ore di lezione : 6 Data: 30/03/2000

### Menu

Tartine alle creme di formaggio, olive, prosciutto
Riso arrosto alla Genovese
Riso e piselli alla Veneta
Pollo alla cacciatora
Polentine grigliate
Pollo alla griglia
Pomodori alla Provenzale
Salsa Bernese
Krapfen

# Tartine alle creme di formaggio, olive, prosciutto

Queste tartine hanno come base il pane a cassetta, farcito con le seguenti creme:

- Crema al prosciutto: ridurre in purea del prosciutto cotto e addizionarlo ad un pari volume di crema per morbidelle, ottenuta allo stesso modo di una salsa besciamella, ma usando 160-180 g. di farina per litro di latte.
- Crema al formaggio: fondere in una crema per morbidelle 1/3 del suo volume di formaggio come fontina, gorgonzola o altro.
- Crema alle olive: montare del burro e unire un pari volume di pasta di olive.

Farcire le fette alternando le farce, lasciar fermare in frigorifero per mezz'ora almeno e poi tagliare a triangoli. Servire su piatto con pizzo.

#### Il Risotto

Il Risotto alla Piemontese, pur nella sua semplicità, racchiude la tecnica di base per preparare qualunque risotto.

Il termine "Risotto" indica un modo di cuocere il riso facendogli assorbire completamente il liquido di cottura (di solito brodo).

Ci sono alcuni ingredienti e dettagli a cui porre attenzione per la buona riuscita di un risotto a livello professionale.

1) Il riso: la particolare cottura del risotto richiede l'impiego di una varietà di riso con caratteristiche fisiche appropriate. Se cucinando piccole quantità la scelta del riso può non creare particolari problemi, con l'aumentare delle dosi (e anche dei tempi di servizio, con maggiore permanenza in cucina), questo aspetto diventa fondamentale.

Nella dozzina di varietà prodotte in Italia, vediamo quali risultano più adatte.

I risi a chicco piccolo o tondeggiante sono da evitare (Originario, S.Andrea), perché hanno una maggiore tendenza a sfarinarsi, a diventare collosi e non tengono bene la cottura: sono più adatti per minestre o dolci.

I risi a chicco più grande e cristallino dànno risultati che, a seconda dei gusti e delle quantità, possono essere giudicati eccellenti o semplicemente soddisfacenti. Ecco di seguito le varietà utilizzabili per i risotti.

<u>Varietà</u>	Tenuta in cottura	<u>Collosità</u>
- Carnaroli	eccellente	bassa
- Vialone Nano	alta	bassa
- Arborio	alta	media
- Baldo (ex Razz	a'77) alta	alta
- Roma	media	alta
- Ribe	media	media
- Ribe Parboiled	eccellente	quasi nulla

- La varietà Carnaroli é senz'altro la migliore per qualsiasi impiego: il chicco cuoce in maniera uniforme, non si sfalda, e l'amido é contenuto nella giusta quantità per dare la migliore mantecatura alla fine. Purtroppo costa almeno il doppio delle altre varietà.
- L'Arborio è quello più comunemente usato. Ha chicchi molto grandi, dotati di un nucleo resistente e molto ricco di amido; assorbe molto bene i condimenti dando risotti ben mantecati, anche se i chicchi al termine della cottura tendono a sfaldarsi all'esterno pur restando molto al dente al centro.
- Il Vialone Nano cuoce in maniera più uniforme, e grazie alla bassa collosità, lascia i chicchi interi e sgra-

nati; assorbe bene i condimenti e tiene bene la cottura risultando migliore dell'Arborio.

• La varietà Ribe dà risultati medi quando viene trattata con la normale sbramatura¹ e pilatura², se invece subisce il trattamento "Parboiled" acquista una insuperabile tenuta alla cottura, ma i chicchi restano molto sgranati non consentendo una buona mantecatura del risotto.

Il trattamento di parboilizzazione risale a circa 4000 anni fa: era già noto ai Babilonesi. Oggi consiste nell'immergere il riso grezzo in acqua calda con pressione a vuoto. Poi, per provocare la gelatinizzazione dell'amido contenuto nel chicco, il risone viene parzialmente cotto a vapore. Segue un'essiccazione per riportarlo al giusto grado di umidità, e quindi le normali operazioni di sbramatura e pilatura.

I risultati di questo processo sono:

- chicco traslucido, di colore leggermente ambrato;
- contenuto di vitamine e sali minerali é molto più elevato del riso bianco:
- altissima tenuta in cottura con scarso assorbimento dei grassi e degli aromi;
- migliore conservabilità durante lo stoccaggio;
- maggiore facilità di preparazione, poiché non richiede particolare attenzione ai tempi di cottura.

Per qualunque qualità, le quantità di riso crudo a persona si calcolano in:

- 40-45 gr se il risotto è preceduto e seguito da numerose altre portate sostanziose
- 60-80 gr se c'é un solo secondo o in caso di piatti unici come ossobuco e risotto.

<u>2) I condimenti</u>: la tradizione lombarda prevedeva che il riso venisse tostato in un fondo di cipolla tritata e imbiondita con midollo di bue e burro.

La cucina moderna, portata ad alleggerire i condimenti, ha cominciato a sostituire la cipolla con lo scalogno (più delicato), ad eliminare il midollo di bue e a sostituire tutto o parte del burro con olio d'oliva.

L'olio va bene per il risotto, a patto che non sia di sapore troppo marcato.

É essenziale che il soffritto di base sia cucinato a fuoco molto moderato, facendo "sudare" la cipolla che dovrebbe rimanere morbidissima e impalpabile al palato: assolutamente evitare che il fondo bruci dando origine a disgustosi puntini neri nel risultato finale.

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Procedimento con cui si toglie la "lolla" al chicco: il risultato é il cosiddetto riso "integrale".

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> Ulteriore raffinatura che pulisce la parte esterna del chicco rendendolo bianco.

C'é l'uso di bagnare il riso, una volta tostato, con un po' di vino bianco oppure rosso -secondo le regioni e i gusti- lasciandolo evaporare prima di aggiungere il brodo. Non é un dogma, e a meno che non si intenda caratterizzare un risotto con un vino, mettendone una quantità maggiore, possiamo considerare questa aggiunta come facoltativa.

Il liquido di cottura del risotto è di solito brodo di carne, (o di pesce per risotti di mare) oppure brodo vegetale per risotti di verdure. Possibilmente il liquido dovrebbe essere aggiunto, bollente, tutto in una volta, o almeno in due o tre volte: ogni aggiunta, infatti, rompe il bollore al riso, che deve essere mescolato per distribuire il liquido. Il risultato è che i chicchi si sfaldano all'esterno. L'ideale sarebbe riuscire a non toccare affatto il risotto fin quasi alla fine della cottura (regolando liquido e calore alla perfezione).

Quasi al termine della cottura avviene una delle operazioni più importanti: la "mantecatura".

Si tratta di incorporare al risotto quasi pronto del burro e del parmigiano grattugiato, mescolando con un cucchiaio di legno: ciò rende il risotto più ricco e cremoso. Volendo si può sostituire il burro con altrettanta panna liquida che conferisce una maggior cremosità con un minore apporto di grassi. Nel caso di risotti di mare, solitamente questo condimento finale è sostituito da olio d'oliva e prezzemolo tritato.

<u>3) La tecnica</u>: vediamo adesso l'ordine delle operazioni per la preparazione pratica.

Occorrono:

- una pentola per il brodo, che deve essere in ebollizione
- una casseruola, meglio con doppio fondo in rame o alluminio per diffondere il calore, dove preparare il risotto
- un mestolo
- un cucchiaio o una spatola di legno.

Una volta preparato il condimento di base nella casseruola (soffritto di cipolla o scalogno ed eventualmente altri ingredienti), si aggiunge il riso e, mescolandolo in continuazione con il cucchiaio di legno gli si fa assorbire bene tutto il grasso del condimento. Il calore deve restare moderato. Questa operazione si chiama "tostare il riso" e ha termine quando i chicchi si presentano lucidi e semitrasparenti. (Il riso Parboiled non ha bisogno di essere tostato e si può iniziare subito a bagnarlo.)

La tostatura ha senso solo se effettuata in ambiente grasso: altri ingredienti come verdure, legumi o pesci devono essere aggiunti dopo. Solo i salumi e i funghi secchi ben strizzati fanno eccezione e possono entrare nel soffritto.

L'aggiunta di vino si può effettuare dopo la tostatura e bisogna aspettare che questo evapori prima di mettere il brodo.

Abbiamo già visto il perché bisognerebbe aggiungere tutto il liquido in una volta sola: indicativamente il rapporto tra riso crudo e liquido necessario alla sua cottura, in termini di capacità é di 1:1,75 cioé: per ogni tazza di riso, una tazza e tre quarti di brodo.

In alternativa cercheremo di bagnare (e mescolare) il riso in meno riprese possibile e sempre usando brodo bollente.

Il calore deve essere mantenuto molto moderato: alzare la fiamma all'inizio per far prendere l'ebollizione, e mescolare troppo il riso, hanno come risultato quello di staccare dai chicchi particelle di amido, che poi si attaccano sul fondo della casseruola facendo attaccare anche il riso, il che costringe poi a mescolare in continuazione per evitare che bruci. Ovviamente più si mescola e più si deve mescolare, rendendo i chicchi, in particolare se si usa l'Arborio, scotti all'esterno.

L'aggiunta degli ingredienti che caratterizzano un risotto deve essere fatta seguendo alcune regole:

- il sapore dei vari elementi non deve essere troppo aggressivo, per non coprire completamente il gusto delicato del riso
- gli ingredienti aggiunti devono arrivare a cottura contemporaneamente al riso
- verdure e legumi devono essere spadellati o sbollentati a parte e aggiunti, secondo il loro punto di cottura, al risotto in lavorazione.

Ovviamente esistono alcune eccezioni a queste regole, ma non si tratta di veri e propri risotti (vedi Paella) dove il riso non é il protagonista del piatto, ma solo un comprimario.

Si dice che il risotto va servito "all'onda". Significa che una volta mantecato, scuotendo la casseruola avanti e indietro, il risotto deve avere una morbidezza tale da formare un'onda quando rimbalza contro la parete del recipiente. La consistenza giusta si ha quando, versando il risotto sul piatto, questo si allarga leggermente da solo, senza spandersi troppo.

#### Riso arrosto alla genovese

Ingredienti per 10 persone 700 g. riso Arborio o Vialone 300 g. salsiccia 100 g. piselli 30 g. funghi secchi 1,5 lt. brodo 40 g. parmigiano grattugiato 50 g. burro 200 g. cipolle prezzemolo, vino bianco

#### Procedimento:

Far rosolare la salsiccia sgranata e poi unire la cipolla tritata e i funghi e far soffriggere.

Unire il riso, tostare, sfumare con vino bianco. Aggiungere i piselli sbollentati, il prezzemolo tritato e bagnare con il brodo, far prendere il bollore e poi trasferire in pirofila, cospargere con il parmigiano e continuare la cottura in forno a 170°C per 18-20 minuti circa.

# Riso e piselli alla veneta (Risi e bisi)

per 10 persone

- 600 gr. di riso Vialone o Semifino Padano
- 300 gr di piselli fini freschi sgranati
- 100 gr di pancetta o prosciutto
- 100 gr di cipolla tritata
- 30 gr di parmigiano grattugiato
- 100 gr di burro
- olio di oliva
- 2 litri di brodo
- prezzemolo tritato

### Procedimento

- Far soffriggere con metà del burro e un po' d'olio la pancetta tritata e la cipolla affettata a velo;
- unire i piselli e un po' di prezzemolo tritato, bagnare con poco brodo e lasciar stufare;
- bagnare con il resto del brodo, portare ad ebollizione ed aggiungere il riso cuocendolo come un risotto (la densità del risultato finale dovrà essere a metà tra quella di un normale risotto e quella di una minestra densa);
- alla fine mantecare con burro e parmigiano.

Variante

Sostituire il burro nella mantecatura finale con panna liquida.

#### Pollo alla cacciatora

Colgo l'occasione per dare qualche informazione sugli spezzati di pollo in generale.

Si presta meglio a questo tipo di preparazione il pollo adulto. É chiaro che questo deve essere tagliato a pezzi, ma c'è modo e modo di eseguire l'operazione:

– il sistema più semplice consiste nel dividere il pollo in due, eliminando la colonna vertebrale, poi si divide ancora ogni metà in due, ottenendo dei quarti. Le parti posteriori si sezionano ancora in due tagliando alla giuntura della coscia, mentre i quarti anteriori si tagliano a metà lasciando circa 1/3 del petto attaccato all'ala

che deve essere spuntata dell'ultima falange. In totale si ottengono otto pezzi, ma comprendenti praticamente tutte le ossa della carcassa. Questo sistema è più veloce, sfrutta completamente il capo di polleria, ma complica la vita al commensale per via della maggiore quantità di ossa.

- con il secondo sistema, un po' più complesso, si ottengono sempre otto pezzi da ogni pollo, ma senza ossa della carcassa, il che lo rende preferibile rispetto al primo: innanzitutto staccate le cosce disarticolandole dall'osso dell'anca (che resta così unito alla carcassa). Tagliate le cosce in due pezzi. Disarticolate allo stesso modo le ali, lasciando aderente ad esse una parte della carne laterale del petto; infine scalcate il petto dal supporto della carcassa e dividetelo in due parti. In questo modo i pezzi ottenuti non hanno ossa di troppo, che rendono solo scomodo il pasto ai commensali.

In entrambi i casi è possibile eliminare la pelle oppure no. Personalmente ritengo che in questo tipo di preparazione, la pelle del pollo, ricca di grassi che andrebbero poi comunque eliminati, non si concilia con le moderne esigenze alimentari, e pertanto si possa eliminare.

- Qualunque sia la ricetta, il trattamento iniziale è sempre lo stesso:
- salate e pepate i pezzi di pollo; fate scaldare poco burro e olio in un tegame,
- unite i pezzi e fateli rosolare a fuoco vivace per qualche minuto.
- Cospargete sopra della cipolla (o scalogno) affettata o tritata, abbassate la fiamma, coprite e lasciate biondire qualche minuto. Se non avete tolto la pelle al pollo, scolate via il grasso in eccesso.
- Deglassate con vino bianco secco o con un fondo, lasciando evaporare il liquido ad 1/3.
- Mettete le ali ed il petto in pirofila e tenete in caldo; proseguite ancora qualche minuto la cottura delle cosce, che impiegano un po' di più, quindi ritirate anche queste.

Fin qui tutte le ricette classiche si somigliano, dato che questa è una tecnica standard: gli elementi che caratterizzano la ricetta vengono generalmente aggiunti quasi alla fine al fondo di cottura, e cuocendo insieme a questo formeranno la salsa di accompagnamento e/o la guarnizione, lasciando cuocere e ridurre a giusta consistenza.

+ Nel caso specifico dello spezzato alla cacciatora, unite al fondo di cottura dei funghi freschi affettati e lasciate che evapori l'acqua che daranno (in alter-

nativa potete usare funghi secchi spugnati), unite della salsa di pomodoro a pezzi oppure dei pomodori grossolanamente tritati, se avete a disposizione del sugo di vitello legato (o anche sugo di arrosto comunque legato) unite anche questo. Lasciate cuocere e ridurre a giusta consistenza, regolate il sale e completate con prezzemolo tritato.

Potete versare la salsa sopra i pezzi di pollo (direttamente nella pirofila in cui li avete conservati al caldo) e lasciar crogiolare per 10-15 minuti prima di servire, oppure far insaporire i pezzi direttamente nella casseruola, ma facendo attenzione a non romperli.

# Polentine alla griglia

Preparate una normale polenta, ben cotta e condita, e stendetela su un banco unto d'olio, spianandola ad uno spessore uniforme di circa 1,5 cm con una tela bagnata.

Quando sarà fredda ritagliatela in pezzi della forma voluta e passateli sulla griglia calda segnandoli da ambo i lati.

#### Salsa Olandese

Per 1 litro di salsa: mettete in una casseruola a fondo concavo, possibilmente di rame, 8 rossi d'uovo e 6 mezzi gusci d'acqua fredda.

Sbattete con una frusta montando la salsa a fuoco lentissimo, o anche a bagnomaria, finché avrà raggiunto la consistenza di un denso zabaglione.

Attenzione: la fiamma troppo alta, o il bagnomaria in ebollizione, cuociono i tuorli e la salsa si straccia.

Toglietela dal fuoco e, sempre sbattendo, unite poco alla volta 500 gr. di burro chiarificato tiepido, il sugo di 1 limone, pochissimo peperoncino e il sale necessario.

Continuate a mescolare finché sarà pressoché fredda e quasi densa come una maionese.

Conservatela a temperatura ambiente.

#### Salsa Bernese

In una casseruolina fate ridurre quasi interamente 2 decilitri di aceto di dragoncello insieme a un cucchiaio di scalogno tritato, qualche grano di pepe contuso e il sale necessario.

Una volta freddo, unite 8 rossi d'uovo e 6 mezzi gusci d'acqua fredda, quindi procedete esattamente come per la salsa olandese, unendo alla fine anche un cucchiaio di prezzemolo e dragoncello tritati.

# Krapfen

Esistono diverse ricette della pasta per krapfen, quella che segue dà buoni risultati:

- 1200 gr di farina tipo 0, meglio se Manitoba
- 6 uova intere
- 6 tuorli
- 120 gr di zucchero
- 200 gr di burro
- 60 gr di lievito di birra
- 125 gr di latte tiepido
- vanillina
- sale

Sciogliere il lievito nel latte ed impastare con 300 gr di farina: la biga deve essere piuttosto morbida e va messa a lievitare in recipiente coperto in luogo tiepido.

Quando la biga avrà raddoppiato il volume, lavorare gli altri ingredienti in un altro recipiente (il burro deve essere ben morbido e la massa deve avere circa la stessa consistenza della biga), tenendo da parte un po' della farina.

Unire la biga lavorando bene il tutto, quindi trasferire l'impasto sul banco e impastare ancora unendo la farina rimasta.

La pasta deve essere piuttosto morbida. Stendere allo spessore di un centimetro abbondante e ritagliare dei dischi di circa 8-10 cm.

Disporre su tavole infarinate e mettere a lievitare coperto in luogo tiepido.

Quando i krapfen saranno ben lievitati, friggerli in olio a calore moderato, 150-160°C circa (nello strutto però vengono decisamente meglio), passarli nello zucchero semolato e farcirli con crema pasticcera o marmellata.

### ESERCITAZIONE N° 32

Ore di lezione : 6 Data: 3/04/2000

Menu

Farfalle fresche al ragù di zucca Involtini di lattuga Sformato di verdure Bavarese "in coupelle" con cioccolato

#### Farfalle fresche al ragù di zucca

Per 10 porzioni

- 1 kg di pasta fresca all'uovo
- 1 kg di zucca gialla
- un rametto di salvia
- due spicchi d'aglio
- 10 gr di funghi secchi

- 100 gr di burro
- noce moscata
- parmigiano grattugiato
- una noce di Pesto (facoltativo)

# Preparazione

- Stendete la pasta fresca piuttosto sottile e ritagliate
   con il coltello delle striscie di circa 3-4 cm di larghezza
   con la rotella zigrinata ricavate da ogni striscia dei
- con la rotella zigrinata ricavate da ogni striscia dei rettangoli lunghi 6-7 cm e pizzicandoli con forza al centro formate le farfalle.
- Pelate e private dei semi la zucca, tagliatela a pezzetti
- in casseruola fate fondere il burro, unite la zucca e un trito di aglio e salvia, bagnate con un mestolo di brodo, coprite e cuocete a fuoco moderato
- quando la zucca sarà ben cotta, passate il tutto al passaverdura con disco medio-fine e rimettete in casseruola
- unite i funghi secchi spugnati e tritati, una grattata di noce moscata il sale necessario e lasciate asciugare fino a giusta consistenza
- per ultimo aggiungete il pesto.
- Lessate le farfalle e conditele con il ragù di zucca saltandole delicatamente.

# Involtini di lattuga

Per 10 porzioni

- 20 foglie di lattuga
- 1 kg di carne tritata
- mollica di 3 panini
- latte
- aglio e maggiorana tritati
- 100 gr di parmigiano grattugiato
- salsa di pomodoro

# Preparazione

- Amalgamate tutti gli ingredienti e formate il ripieno
- scottate le foglie di lattuga e allargatele su un telo
- mettete una cucchiaiata di ripieno al centro di ogni foglia e arrotolatela
- mettete a cuocere gli involtini a fuoco moderato in una salsa di pomodoro non ristretta per circa 30 minuti.

### Sformato di verdure

Cuocete e riducete in purea delle carote e degli spinaci; a ogni purea aggiungete un uguale volume di besciamella più densa del normale e amalgamate. ad ogni kg di composto aggiungete 4 uova sbattute.

Preparate anche un composto come quello delle patate duchessa, ma usando uova intere invece dei soli tuorli. In uno stampo per plum cake imburrato distribuite i tre composti a strati. Mettete lo stampo a bagnomaria in una placca e cuocete a forno moderato.

# Bavarese in "coupelle" con cioccolato

Con del composto per lingue di gatto formate, spalmandolo con un cucchiaio o una spatola, dei dischi di 15 cm di diametro sulla placca imburrata. Cuoceteli e, ancora caldissimi, modellateli a forma di coppetta aiutandovi con uno stampino o una cocotte capovolti: il contenitore che otterrete si chiama -appunto- coupelle.

Una volta fredde (attenzione: sono fragilissime), riempitele con bavarese alla vaniglia e una volta rappresa quest'ultima, colate sopra del cioccolato fondente fuso e rimettete immediatamente in frigorifero.

# **ESERCITAZIONE N° 33**

Ore di lezione : 6 Data: 6/04/2000

Menu

Salmone marinato su insalatina
Tagliolini colorati al sugo di molluschi
Ravioli di pesce con salsa di gamberi
Branzino aperto al forno
Patate fondenti
Oratine al cartoccio
Verdure tornite al burro
Profiteroles

Il menù è già stato eseguito in precedenza ad eccezione del branzino aperto al forno e delle oratine al cartoccio:

# Branzino aperto al forno

È un modo inusuale di presentare i pesci, che risultano facilmente porzionabili in sala, evitando sprechi e perdite di tempo. Lo si può adattare a tutti i pesci di forma affusolata: oltre al branzino si prestano benissimo anche il nasello, il salmone, le trote di grandi dimensioni.

# Procedimento

 Appoggiate il pesce sul tagliere con la schiena rivolta verso di voi e la testa verso la vostra destra. Con un coltello per sfilettare ben affilato incidete il pesce dietro la testa mantenendo la lama rasente la lisca centrale.
 Fate scorrere la lama verso la coda cercando di praticare un'incisione netta fino a scoprire tutta la lisca da cima a fondo.

- Voltate il pesce sull'altro fianco e ripetete l'operazione fino ad aver isolato completamente la lisca dalla carne.
- Con le forbici da pesce recidete la lisca dietro la testa e prima della coda, estraetela ed eliminate le interiora e le branchie. Sciacquate il pesce, asciugatelo e disponetelo aperto come un libro su un piatto di portata unto d'olio.
- Ora potete condire le carni come meglio preferite: normalmente il condimento di base è costituito da sale, succo di limone, olio d'oliva e una spruzzata di vino bianco, più eventualmente un poco di pepe bianco macinato. Condimenti più elaborati possono prevedere l'impiego di erbe aromatiche, cognac, olive, gamberi e, se volete formare una crosticina durante la cottura, anche pane grattugiato e/o parmigiano grattugiato mescolati insieme. Ovviamente i vari condimenti devono accordarsi con il pesce in preparazione.
- La cottura avviene in forno a 160° circa con l'avvertenza di proteggere la testa e la coda del pesce con un foglio di alluminio, per evitare che assumano un aspetto troppo asciutto.

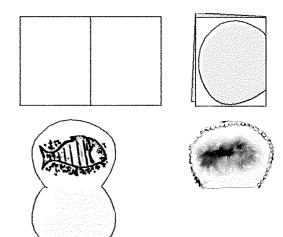
# Orata al cartoccio

Le preparazioni al cartoccio possono essere effettuate in modi diversi: generalmente si cuociono prima i pesci alla griglia o al burro, ma è anche possibile partire dal crudo; la salsa che li accompagna nel cartoccio potrà essere a base di pomodoro oppure bianca, comprendere frutti di mare o altri ingredienti quali, ad esempio, funghi.

Noi adotteremo, in questo caso, il sistema di cuocere prima il pesce alla piastra, e poi di rifinirlo nel cartoccio con una salsa bianca a base di funghi.

Praticate ai pesci dei piccoli tagli trasversali che ne faciliteranno la cottura, quindi salate e pepate l'interno e infarinateli. L'infarinatura permetterà di mantenere perfettamente intero il pesce durante la cottura. Passateli alla piastra o sulla griglia (pulitissima!) da ambo i lati e quindi disponeteli nel cartoccio ponendo sotto e sopra il pesce una fungata leggermente legata

Il cartoccio o "papillote" è costituito da un foglio di carta oleata o da forno ritagliato come in figura, e dovrà essere richiuso con una serie di pieghettature in modo che la sua tenuta sia pressoché ermetica (si può umettarne leggermente il bordo con uovo sbattuto per migliorarne la tenuta).



I cartocci vengono poi spennellati con burro fuso o olio d'oliva, per evitare che brucino, e passati in forno a 180°-200° per 15-20 min. finché saranno ben rigonfi.

### **ESERCITAZIONE N° 34**

Ore di lezione : 6 Data: 10/04/2000

Menu semplice con esecuzione espressa

Antipasti misti: Uova in salsa Tartara, Peperoni in agro-

dolce, Melanzane alla griglia, Insalata Capricciosa, Pomodori ripieni di riso.

**Primi Piatti:** Penne all'amatriciana, - ai 4 formaggi,

Risotto alla contadina, - ai carciofi

**Secondi piatti:** Scaloppe alla Valdostana, Saltimbocca,

Scaloppe al Marsala, Entrecôte alla gri-

glia, - al pepe verde

**Contorni:** Insalata mista, Patate alla Lionese, Carote

al burro.

**Dessert:** Coppa gelato, Mele in gabbia

Il grado di difficoltà dei piatti che compongono questo menu è relativamente basso: il nocciolo dell'esercitazione infatti consiste nel tipo di organizzazione del servizio.

Gli antipasti di questo menu possono essere serviti al carrello e quindi per la cucina il lavoro termina con la loro consegna alla sala prima del servizio. Vediamo quindi l'organizzazione delle linee per primi piatti, secondi, contorni e dessert.

# Organizzazione della linea

Nel menu alla carta, l'organizzazione e l'ergonomicità delle postazioni operative dei cuochi sono fondamentali ai fini di un servizio rapido ed efficiente. Il cuoco che lavora alla macchina deve avere a portata di mano tutto ciò che occorre o può essere utile durante il servizio: ingredienti, utensili, recipienti di cottura e di portata. Bisogna assolutamente evitare di dover correre all'ultimo momento alla ricerca di un ingrediente o utensile dimenticato. Prima che inizi il servizio occorre "fare l'appello" di tutto il necessario fin nei minimi particolari, e disporre tutto a portata di mano.

Cominciamo con gli ingredienti necessari. Avremo in linea:

- ingredienti di base ovvero farinacei già precotti o meno, secondo l'attrezzatura a disposizione, e poi carne, pesce o altro ancora che possa costituire il "nocciolo" di un piatto in menu. Nel caso, però, che la durata del servizio si dilati nel tempo, sarebbe un errore tenere vicino alla stufa della carne o peggio del pesce, che a causa del calore, se non utilizzati, subirebbero un deperimento più rapido. É opportuno quindi poter disporre di un frigorifero nelle vicinanze della zona di cottura, per avere sotto mano gli ingredienti necessari, ma alla temperatura giusta: la soluzione ideale è rappresentata dai tavoli refrigerati. Va detto inoltre che la carne non deve mai essere tagliata in anticipo, salvo che non si conosca il numero esatto delle porzioni richieste. É buona norma, specie in un servizio di ristorante, mantenere i pezzi interi e tagliare via via le scaloppe necessarie (una fetta di came già tagliata si ossida prima del pezzo intero).

- ingredienti complementari e semilavorati, cioé tutto quanto serve per preparare le ricette specifiche: ad esempio, riferendoci al menu particolare dell'esercitazione, sulla linea dei primi piatti dovremo avere, per il risotto alla contadina, i piselli, la salsiccia e il soffritto di cipolla necessari, oppure, sulla linea dei secondi, il burro, il pepe verde, la marinata per griglia e le fette di limone per guarnire. Essendo questa un'esercitazione "guidata" conosceremo già le quantità disponibili di ogni piatto (4 risotti per tipo, 8 bistecche ecc.) e quindi sarà possibile rifinire in anticipo gli ingredienti per velocizzare al massimo il servizio (ad esempio preparando la salsiccia già sgranata ed i piselli sbollentati). Nella realtà, se non esistono prenotazioni specifiche, sarebbe un azzardo preparare molti ingredienti semilavorati, perché potrebbero anche restare inutilizzati causando sprechi. Si può comprendere,

quindi, come l'organizzazione della linea debba basarsi, oltre che sulla quantità delle prenotazioni, anche sull'esperienza e sul buon senso. Per limitare al minimo gli sprechi e garantire un buon livello di servizio, diciamo che in via generale è possibile preparare semilavorati basati su ingredienti di basso costo (soffritto di cipolla ad esempio), mentre si procederà al momento per gli ingredienti di costo più elevato (gamberi da scottare o funghi da affettare e saltare). Procedendo in questo modo, però, occorre che l'ordinazione del cliente venga presa completa, dall'antipasto al dessert, in modo che la cucina possa organizzarsi e sincronizzare le operazioni, evitando al cliente attese snervanti nel caso di preparazioni complesse.

– condimenti e ingredienti accessori: ovvero olio, burro, margarina, sale, pepe, vino bianco o altro vino, latte, panna ecc. secondo necessità, trovano posto sul banco di lavoro, o meglio ancora su mensole. Eventuali salse calde dovranno essere pronte all'uso nel bagnomaria, inoltre non deve mai mancare sulla macchina una pentola di brodo in sobbollizione. Va considerato che i piatti in uscita generalmente necessitano di una guarnizione o decorazione, occorre quindi avere anche gli elementi necessari (nella più semplice delle ipotesi dei fiocchi di prezzemolo già lavati e delle fette o spicchi di limone).

Vediamo ora l'organizzazione degli utensili e degli attrezzi:

- su ogni banco di lavoro non deve mai mancare un tagliere e coltelli adatti al tipo di lavorazioni in corso;
- i recipienti di cottura necessari possono variare a seconda del menu e degli apparecchi di cottura a disposizione. <sup>1</sup>
- per ogni salsa occorre un mestolino, per disporre le porzioni nei piatti servono schiumarole o spatole o cucchiai grandi a manico lungo.
- i piatti (individuali o di portata, secondo il tipo di servizio) devono sempre essere ben caldi. In assenza di uno scaldapiatti si può utilizzare la griglia posategami sopra al piano di cottura oppure un forno al minimo, occorrono inoltre campane per evitare raffreddamenti durante il tragitto dalla cucina alla sala ristorante.

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup>Nell'uso scolastico i piani di cottura sono generalmente costituiti da fornelli o piastre perché adattabili a qualunque tipo di lavorazione, ma nelle cucine professionali rispondono alle esigenze specifiche del tipo di preparazione a cui sono adibiti. Dovremo quindi usare l'ingegno per cercare di rendere quanto più possibile organizzato e funzionale il nostro piano di cottura.

 da non dimenticare anche alcuni torcioni puliti e una pattumiera.

#### PRIMI PIATTI

### Risotti

Con un grosso carico di lavoro sarebbe impensabile preparare i risotti nel modo tradizionale: per ogni comanda occorrerebbero nella migliore delle ipotesi almeno 25 minuti. Per riuscire a servire i risotti in circa 5 minuti, cuoceremo pilaw il riso molto al dente, usandolo poi come base precotta. A parte prepareremo i condimenti necessari. Alla chiamata di un risotto sarà sufficiente saltare in padella per qualche minuto il riso pilaw con gli ingredienti già preparati che lo caratterizzano, limitandoci a rifinirlo in modo che prenda gusto a sufficienza. Esistono delle limitazioni a questa tecnica: un risotto alla milanese, ad esempio, non si può preparare in questo modo. Si può applicare questo sistema ai risotti che impiegano un condimento o una guarnizione che può anche essere cotta a parte.

#### Penne

Anche in questo caso, per velocizzare il servizio, occorre precuocere la pasta a metà cottura, raffreddarla e tenerla pronta all'uso in linea.

Certo, il prodotto precotto non riesce ad avere le stesse caratteristiche di uno cucinato espresso, ma se la pasta è di ottima qualità e la precottura è stata effettuata in modo corretto, la differenza è accettabile. Per effettuare cotture espresse occorre un cuocipasta, che cuoce in tempi sensibilmente inferiori e permette di cucinare anche piccole quantità di formati diversi contemporaneamente.

La precottura delle paste alimentari si può effettuare in due modi:

Primo metodo: una volta scolata la pasta è sufficiente allargarla su un banco unto d'olio e lasciarla raffreddare smuovendola di tanto in tanto

Secondo metodo: scolata la pasta, raffreddarla sotto acqua corrente, ungerla e metterla in un recipiente pronta per l'uso.

- Il primo metodo dà risultati migliori perché la pasta non si intride di ulteriore acqua, ma occorre una certa disponibilità di spazio che non sempre si ha.
- + I farinacei precotti devono essere consumati in giornata e tenuti pronti all'uso nella zona di lavoro (possibilmente in recipienti di acciaio inox G/N e a temperatura idonea, cioè a 5-8°C.) Tenere a portata di mano anche i cestelli o colapasta necessari al loro riscaldamento.

#### I condimenti

Per i farinacei disponiamo di vari tipi di condimento, i risotti possono essere realizzati combinando dei semilavorati:

- risotto ai carciofi: soffritto di cipolla tritata, carciofi sbianchiti da affettare al momento, brodo, prezzemolo tritato, burro e parmigiano per mantecare;
- salsa Amatriciana: potete tenerla fredda in linea: ne utilizzerete la dose necessaria diluita con un po' di brodo per saltare in padella le penne;
- ai 4 formaggi, occorre avere già pronta una dadolata di almeno 3 formaggi come fontina, emmenthal, gorgonzola o taleggio, latte, panna liquida, parmigiano grattugiato (il quarto formaggio) pronti in linea.

Alla chiamata si mette in padella la quantità necessaria di dadolata, con un po' di latte e panna riscaldando a calore medio. Nel frattempo si riscalda la pasta in acqua bollente. Si passa la pasta in padella lasciando fondere e legare i formaggi. Un attimo prima di servire, si cosparge una manciata di parmigiano grattugiato.

+ Attenzione alla densità. Il condimento ai 4 formaggi raffreddandosi, lega moltissimo: per servire al cliente una portata che resti cremosa fino a consumazione completa, badate che all'uscita il condimento sia molto fluido.

#### Condimenti accessori

Non devono mancare in linea:

- burro, olio d'oliva, sale, pepe;
- latte, panna liquida, parmigiano grattugiato;
- fiocchi di basilico, prezzemolo tritato o quant'altro sia necessario al completamento di un piatto.

### Recipienti di cottura e utensili

Quando comincia il servizio, dobbiamo avere a disposizione<sup>1</sup>:

- acqua bollente salata per riscaldare i farinacei;
- acqua bollente non salata per eventuali rabbocchi;
- brodo (ben caldo o bollente, ma attenzione che non si riduca troppo diventando salato);
- padelle o saltieri di diverse dimensioni e in numero sufficiente;
- cucchiai a manico lungo, mestoli, forchettoni o molle per spaghetti o qualsiasi utensile che faciliti la finitura e la porzionatura dei cibi.
- un mestolino o un cucchiaio per ogni salsa in linea (se non si dispone di una ricca batteria di utensili, è pos-

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> N.B. con "a disposizione" voglio dire che quanto occorre deve trovarsi nelle immediate vicinanze, a portata di mano nel raggio di un paio di metri al massimo.

sibile tenere a bagno in un recipiente d'acqua calda quanto si ha a disposizione: in questo modo con pochi mestoli è possibile maneggiare molte salse diverse, ricordandosi però di sostituire l'acqua ogni tanto)

- piatti caldi (di portata o da porzione, secondo il tipo di servizio)
  - torcioni puliti
  - calma, sangue freddo e velocità di esecuzione.

# SECONDI PIATTI E CONTORNI

La linea per i secondi piatti e i contorni segue gli stessi criteri già citati.

Scaloppe alla Valdostana, al Marsala, Saltimbocca: si tagliano e si preparano a richiesta; dovremo avere a disposizione il ceppo e il batticarne oltre all'immancabile tagliere e coltello. Visto che le scaloppe devono essere infarinate, organizziamoci in modo da compiere questa operazione nel modo migliore: basta mettere il recipiente della farina dentro un cassetto del banco di lavoro. Lo stesso potremmo fare con il pangrattato. L'ideale è avere cassetti con bacinelle G/N estraibili di facile pulizia, esclusivamente adibite a questi usi.

#### Occorrono in linea:

– farina, marsala, vino bianco, fontina, burro, olio, salvia, prosciutto crudo affettato (al momento).

#### Contorni

- patate fritte: preparatele sbianchite in frittura a 140°: al momento di servire tuffatele in olio caldo finché dorate;
- patate alla Lionese, carote al burro: si possono ultimare poco prima del servizio e tenere pronte in caldo in recipiente coperto a bagnomaria o anche in un mantenitore.
- insalata mista: si prepara prima, lavata, asciugata e disposta in bowl di vetro; è compito della sala condirla davanti al cliente.

### Coppa gelato

La nostra coppa gelato sarà ai gusti di banana e pesca: le vaschette saranno tenute in freezer con spatola o porzionatore a portata di mano e coppe già refrigerate. Servizio al momento.

# Mele in gabbia

Si tratta di mele intere, pelate e vuotate dal torsolo, farcite con amaretti sbriciolati, uvetta, zucchero; avvolte in un quadrato di pasta sfoglia, quindi cotte in forno.

# **ESERCITAZIONE N° 35**

Ore di lezione : 3 Data: 12/04/2000

Tecniche di pasticceria

Torta Sacher (Confezione di una torta farcita) Torta del Giubileo (Pasta biscotto, Bavarese)

#### Sachertorte

Per 3 o 4 torte di grandezza media:

- 20 uova
- 500 gr di zucchero semolato
- 500 gr di zucchero a velo
- 500 gr di copertura fondente
- 500 gr di burro
- 500 gr di mandorle
- 400 gr di farina

#### Procedimento

- Tagliate il burro a pezzetti e mettetelo ad ammorbidire in luogo tiepido.
- Passate alla raffinatrice le mandorle insieme allo zucchero a velo fino a ridurle finissime, quasi una pasta, quindi mescolate alla farina.
- Nella planetaria montate i 20 <u>tuorli</u> con metà dello zucchero semolato, quando il composto sarà ben spumoso aggiungete la copertura fondente fusa a 38°C, ma raffreddata a 25°C ed il burro morbidissimo. Lasciate lavorare la macchina a velocità medio-alta: il composto deve montare e restare tiepido perché il cioccolato non indurisca.
- Montate a parte in un altro recipiente anche i 20 bianchi e quando saranno quasi montati unite l'altra metà dello zucchero semolato, ottenendo un composto piuttosto stabile simile ad una meringa.
- Fuori dalla planetaria incorporate delicatamente 2/3 dei bianchi montati al composto di tuorli burro e cioccolato
- Incorporate con il tarocco le mandorle raffinate con lo zucchero a velo e la farina, setacciando il tutto come si fa per la pasta genovese.
- Unite i rimanenti albumi montati.
- Versate la pasta in tortiere imburrate e infarinate non superando lo spessore di 3 cm.
- Cuocete a 200° con respiro aperto per circa 40 minuti.
- La Sacher resta umida all'interno, infatti non viene inzuppata con bagne: la si divide semplicemente in due tamponi e si farcisce con gelatina di albicocche.

- Per la glassatura, occorre prima velare la torta con un leggero strato di crema al burro che avrà la funzione di livellare le eventuali irregolarità.
- La torta va messa in frigo perché la crema al burro sia ben ferma quando sarà il momento di glassare la superficie con la ganache, e deve essere livellata con la mano per eliminare eventuali punte di crema.
- La copertura é una ganache composta di cioccolato di copertura fondente e panna liquida in parti uguali. Cosa importante, la temperatura della ganache deve essere al punto in cui questa, lasciata cadere dalla frusta, lascia un segno che affonda quasi subito. In questo modo, la ganache colerà sulla torta restando perfettamente liscia.
- Da ultimo, con un po' di copertura fusa (e addensata con qualche goccia d'acqua) spremuta da un cornetto di carta, scrivete sopra la torta la parola "Sacher".



Confezione di una torta farcita.

Le torte a base di pasta Genovese o pan di Spagna vengono generalmente suddivise in due o più strati, e farcite con creme. Una volta ricomposte possono venire glassate o ricoperte di crema ed eventualmente decorate. Il tampone di pasta che serve per la torta deve essere ben freddo, meglio se é stato preparato il giorno prima. Nel caso la crosta esterna sia troppo colorita o leggermente bruciata, é necessario toglierla con un coltello a sega. Un sistema efficace per eliminare la crosta al pan di spagna o alla pasta genovese é quello di smodellare immediatamente il tampone ancora caldissimo e metterlo tra due fogli di carta oleata: una volta freddo, tirando via la carta, verrà via anche un leggero strato di crosta dando origine a un tampone di sola mollica. Nella maggior parte dei casi, invece, la crosticina risulta utile ai fini della confezione di una torta perfettamente liscia in superficie, pertanto la si lascia dov'é.

La tecnica per assemblare una torta farcita consiste nell'utilizzare la pasta genovese o il pan di Spagna capovolti, in particolare se la tortiera scelta per la cottura ha il bordo svasato: cioé, il tampone intero, una volta raffreddato, viene capovolto in modo che il fondo venga poi a trovarsi sulla sommità della torta. Per farcire una torta bisogna tagliare il tampone di pasta in due o più strati: per fare questo occorre un coltello a sega a lama sufficientemente lunga. Si inizia ad incidere il bordo facendo ruotare il tampone fino a raggiungere l'incisione di partenza, e quindi, sempre ruotando il tampone, si procede a tagliare più in profondità fino ad arrivare al centro. Se avremo fatto "correre" la lama con un movimento regolare e parallela al piano di lavoro, avremo ottenuto uno strato di spessore uniforme.

É molto importante poter disporre di dischi sottotorta di cartone o plastica di diametro appropriato e in numero sufficiente, per poter spostare agevolmente i tamponi senza romperli e, soprattutto, come base d'appoggio per la torta in lavorazione.

Una volta approntati gli strati necessari, é generalmente necessario inzupparli più o meno abbondantemente con una bagna per dolci. La bagna alcolica per dolci é costituita da uno sciroppo di acqua e zucchero profumato con una certa quantità di liquore: la gradazione di una bagna può variare dagli 8° ai 22°. I liquori più adatti sono quelli dolci come Maraschino, Alkermes, Amaretto, Rhum Fantasia, Curaçao. Per gli usi professionali esistono in commercio alcolati ad alta gradazione (70°) fortemente profumati, che opportunamente diluiti con sciroppo di zucchero consentono la realizzazione di bagne a costi molto vantaggiosi.

I vari strati vengono inzuppati mano a mano che si assembla la torta, altrimenti risulterebbe difficile maneggiarli. Per fare questo si intinge un largo pennello nella bagna e lo si passa più volte sulla superficie del tampone cercando di distribuire la bagna in modo uniforme.

La crema viene stesa con una spatola francese sopra il tampone inzuppato cercando di formare uno strato più o meno consistente, ma di spessore uniforme. Le creme al burro non impregnano la pasta e pertanto possono essere stese in strati relativamente spessi, senza creare problemi. Creme più fluide, come la pasticcera, hanno invece la tendenza ad essere assorbite in parte dalla pasta, e se stese in strati molto spessi, finiscono poi per colare fuori dai bordi.

Una volta completata la farcitura della torta, dovremo rifilarne eventualmente il bordo, se questo fosse irregolare, e rivestirlo con un leggero strato di crema che servirà da adesivo per la successiva decorazione. Questa potrà essere eseguita semplicemente facendo aderire al bordo granella della stessa pasta del tampone o codette colorate o al cioccolato o ancora granella di mandorle o nocciole.

La superficie della torta può venire glassata con fondente o ganache, o spalmata con crema adatta.

+ Una ganache di semplice realizzazione è costituita da parti uguali di copertura fondente e panna liquida: si fonde la copertura ridotta in scaglie, senza superare assolutamente la temperatura di 50°, (attenzione che l'acqua del bagnomaria non finisca dentro alla copertura facendola indurire) poi si incorpora la panna mescolando bene. La temperatura della ganache deve essere controllata attentamente: deve risultare fluida al punto che sollevandola e lasciandola cadere con un cucchiaio, affonda senza lasciare segni in superficie. Altrettanta importanza ha la temperatura della torta, che deve essere piuttosto fredda, almeno quanto basta per far addensare la ganache che viene colata sulla superficie.

Completano il lavoro una o più decorazioni effettuate con il sacco à poche o con il cornetto di carta, utilizzando altre creme di colori contrastanti o cioccolato fuso, panna montata o ghiaccia reale; ed eventualmente frutti, confetti, cioccolatini, ciliegine, mandorle ecc.

Tanto lavoro deve anche essere presentato degnamente: per cui servite sempre la torta posandola sopra un foglio di carta pizzo e mettete il tutto su un piatto rotondo grande a sufficienza o su un supporto appropriato.

# Pasta per biscotto arrotolato

# Proporzioni

- 20 uova
- 400 gr di zucchero
- 400 gr di farina
- vaniglia
- 15 gr di lievito chimico o bicarbonato

#### Preparazione

- Montate i tuorli con metà dello zucchero e gli albumi con l'altra metà
- mescolate delicatamente i due impasti e incorporate la farina, la vanillina e il lievito mescolati in precedenza, setacciandoli
- stendete l'impasto allo spessore di circa 1 cm. su fogli di carta da forno imburrata
- cuocete a 220° per 8-10 minuti (finché prende colore)
- una volta cotto, capovolgete immediatamente in una placchetta in cui avrete steso uno strato di zucchero semolato, che farete così aderire alla pasta
- trasferite la pasta inzuccherata sopra un altro foglio di carta stagnola, lasciando sotto lo zucchero
- eliminate il foglio di carta usato per la cottura e spalmate con marmellata
- arrotolate subito e lasciate raffreddare.

#### Torta del Giubileo

- Foderate il fondo di uno o più cerchi per torte con della pasta biscotto già cotta e raffreddata.
- Posate sopra a raggieradelle fettine di pere sciroppate e striscioline di scorza d'arancia candita.
- Versate sopra uno strato di bavarese alla vaniglia dello spessore di 3 cm e mettete a raffreddare in frigorifero.
- Estraete dal cerchio la torta ben fredda e glassatela con ganache.
- Decorate con fettine di pera sciroppata e dischetti di zucchero caramellato.

#### Bayarese soffice

dose per 60 persone

- 111atte
- 800 zucchero
- 20 rossi
- gr. colla di pesce
- vaniglia
- il doppio del peso del composto in panna montata (4.400 gr).

#### Procedimento

Riscaldare il latte con la vaniglia e versarlo sui tuorli mescolando con la frusta, rimettere abagnomaria e fare addensare a 70°C. Incorporare la colla ammorbidita in acqua fredda, passare al cornetto e mettere a raffreddare smuovendo di tanto in tanto. Incorporare la panna montata ben ferma quando tende a rapprendere e mettere immediatamente negli stampi.

3<sup>a</sup> Cucina

# **ESERCITAZIONE N° 36**

Ore di lezione: 3 + 6 Data: 26-27/4/2000

Servizio alla carta

Antipasti:

Carne all'albese con Grana Spada marinato alle noci

Pinzimonio, Cocktail di gamberi

Primi piatti:

Risotti: al Salmone, agli asparagi,

ai funghi.

Gnocchi: al Pesto, al burro e salvia,

con salsa di noci.

alla Norma, al salmone Penne:

Secondi piatti:

Trancia di Salmone alle olive, al verde,

alla griglia,

farcita al formaggio, Suprema di pollo

> alla griglia, alla Milanese.

**Omelettes** al prosciutto

al formaggio,

con punte di asparagi

Contorni:

Patate al verde Fagiolini all'inglese Insalata mista

Dessert:

Sachertorte Torta del giubileo

# Carne all'Albese o Carpaccio

La preparazione è molto semplice, la difficoltà maggiore sta nel reperire la carne di manzo frollata al punto giusto per questo impiego: le femmine forniscono carni più tenere e profumate. Il taglio più utilizzato è il girello (o rotondino o magatello) la cui forma ben si presta al taglio con l'affettatrice dando fette rotonde e regolari, ma la grana del girello è piuttosto grossolana e il risultato dal punto di vista della tenerezza non è ottimale. Altri tagli come la fesa, lo scamone o il controfiletto risultano più teneri e richiedono marinature più brevi, in alcuni casi anche istantanee. La carne infatti non dovrebbe essere marinata per troppo tempo, in modo che il suo sapore venga valorizzato, non coper-

rischio L'apparente igienico dovuto alla non-cottura di questo piatto in realtà è limitato: se la carne viene affettata poco prima del consumo, condita e tenuta a temperatura adatta siamo praticamente certi di avere un prodotto salubre.

Il condimento di base è costituito da sale, pepe macinato al momento, succo di limone e olio d'oliva (extravergine ma delicato) messi sulla carne in questo ordine.

Le varianti e le aggiunte possono essere: scaglie di parmigiano, tartufo bianco, carciofi crudi, rucola o altre insalate.

La carne, affettata sottile come prosciutto, può essere condita da un'ora prima fino a pochi istanti prima di servirla: dipende dalla sua tenerezza, come già det-

### Spada marinato alle noci

Simile al carpaccio, ma in questo caso la marinatura richiede tempi più lunghi, infatti il pesce deve essere completamente "cotto" e sarà necessario immergere le fette nella marinata per alcune ore. Il procedimento è molto simile a quello delle acciughe all'ammiraglia: la marinata cruda può essere a base di aceto o limone (meglio quest'ultimo) e sale più eventuali erbe aromatiche. Il grado di acidità non deve essere troppo elevato: è possibile dosarlo aggiungendo del vino bianco o anche della semplice acqua all'aceto. Usando il limone questa aggiunta non è necessaria. La quantità di sale regola invece la consistenza finale delle carni: troppo sale indurisce (oltre a salare troppo), troppo poco causa lo spappolamento. La marinata può essere aromatizzata con aglio, timo o altre erbe secondo i gusti. Le fettine di pesce spada vi vengono immerse per almeno 6-8 ore secondo il loro spessore, quindi sgocciolate e condite con olio d'oliva, prezzemolo tritato e gherigli di noce. Decorare il piatto con fettine di limone.

#### **Pinzimonio**

Molto semplice nella preparazione: gli elementi che lo compongono possono essere falde di peperone, cuori di sedano, indivia belga, trevisana, carote, carciofi, sedano rapa, rapanelli e altri ortaggi da consumare crudi. Questi, lavati e tagliati a strisce o spicchi lunghi 8-10 cm (o meglio ancora torniti) vengono serviti in coppette o boule e accompagnati da dressing appropriati: si va dalle semplici citronette e vinaigrette (che possono anche essere preparate dal cliente stesso a cui viene messo a disposizione l'apposito ménage) fino a condimenti più elaborati che vengono di solito preparati dal cameriere.

Il resto del menu non ha particolari difficoltà e si basa su piatti già visti in precedenza o di facile realizzazione, per quanto riguarda la linea ed il servizio valgono le indicazioni a pagina 83.

# Primi piatti

Dal momento che si effettua un menu alla carta, e che lo spazio a disposizione deve essere sfruttato nel modo migliore, sarebbe scomodo tenere gli gnocchi in attesa di cottura allargati sulle assi di legno. Gli gnocchi di patate possono essere cotti prima del servizio, raffreddati alla perfezione in abbondante acqua fredda e, ben sgocciolati e unti d'olio, tenuti pronti all'uso in linea in un recipiente più piccolo. Alla chiamata sarà sufficiente riscaldarli in acqua bollente finché vengono a galla, e poi salsarli.

Gli gnocchi vengono conditi direttamente nel piatto o nella pirofila, Pesto e salsa di noci infatti non si saltano mai e anche il burro e salvia viene semplicemente colato caldo sugli gnocchi. Per i risotti e le penne sono valide le indicazioni già fornite in precedenza.

Trance di salmone alverde

Salare, infarinare e dorare in padella da ambo i lati con olio d'oliva caldo, sfumare con vino bianco e cospargere con abbondante prezzemolo, bagnare ancora con poco fondo di pesce e portare a cottura.

Trance di salmone alle olive

Salare e passare in padella con olio d'oliva, olive nere della riviera Ligure, timo, vino bianco, fondo di pesce.

Supreme di pollo farcite al formaggio, alla griglia alla milanese: tutte si preparano al momento. Occorre quindi avere in linea formaggio, burro, olio per friggere, colafritto, carta assorbente, vino bianco, apparecchio per impanare, bagna per griglia, padelle, spatola, forchettone, spicchi di limone, fiocchi di prezzemolo...

# **ESERCITAZIONE N° 37**

Ore di lezione : 3+6 Data: 3-4/5/2000

Simulazione di servizio d'albergo

#### Menu table d'Hote con comande

Misto griglia di verdure

Crepes alla fiorentina Tagliolini al salmone Minestrone alla Genovese Riso all'Inglese

Buridda di seppie Coniglio in umido con carciofi Suprema di pollo dorata Omelette al prosciutto o formaggio

> Patate al rosmarino Fagiolini al pomodoro

Torta alle mandorle Tiramisu

Il nodo dell'esercitazione consiste nel tipo di organizzazione del servizio.

Il menu per un servizio "table d'hôte" che può essere effettuato in alberghi a 3 o 4 stelle con 60-80 clienti non si discosta molto dal nostro.

L'organizzazione del servizio comincia al momento del breakfast per il pasto di mezzogiorno, e al termine di questo per il pasto della sera. Il maître (o lo chef de rang) prende le ordinazioni dei clienti, segnandole su appositi blocchetti con triplice copia (sala - cucina - contabilità). Su ogni foglietto viene riportato il numero di camera (e di tavolo) del cliente, il numero dei coperti e naturalmente i piatti scelti dal menu (e/o le eventuali variazioni).

Al termine delle colazioni del mattino, è così possibile avere un quadro preciso del numero di porzioni necessarie per ogni portata, e di eventuali variazioni (importante aspetto che evita lo scompiglio in cucina).

Vantaggi (3) e svantaggi (7) di questo modello organizzativo:

3 la cucina ha modo di preparare per tempo le quantità necessarie di ogni portata, evitando antieconomiche rimanenze, fastidiose da gestire, oppure ammanchi che scontentano i clienti

3 il servizio viene reso molto più rapido, in particolare nei casi in cui l'80% dei clienti si precipita a tavola all'apertura della sala ristorante, cucina e sala sono in grado di sopportare meglio "l'onda d'urto"

3 è possibile concedere al cliente variazioni al menu: conoscendole in anticipo non rallentano il servizio

7 non sempre il cliente è disposto a decidere in anticipo cosa mangerà al pasto successivo. In alcune case infatti, per non imporre al cliente la scelta in un momento delicato come la prima colazione (il che potrebbe anche infastidire) si preferisce rimandare, prendendo l'ordinazione al tavolo.

Naturalmente la cucina inizia il suo lavoro come al solito al mattino presto (i piatti di lunga e complessa preparazione vengono comunque avviati). Solo dopo aver conosciuto i quantitativi necessari, però si procede al taglio delle carni per preparazioni minute o alla precottura delle paste alimentari, o ancora allo scongelamento e cottura di alcune derrate alimentari (ad esempio sogliole).

Quando inizia il servizio, buona parte delle portate possono essere già pronte in caldo per una rapida distribuzione, mentre restano da completare solo quelle che richiedono rifiniture all'ultimo momento (paste saltate in padella, cotture alla griglia, piccole fritture ecc.).

Restano valide tutte le raccomandazioni relative all'ergonomia delle postazioni di lavoro dei cuochi già citate per i menu alla carta. Occorre comunque sorvegliare attentamente tutto quanto è in attesa di essere servito, affinché non asciughi troppo, o bruci, oppure si raffreddi. Normalmente il servizio avviene su piatti di portata che devono essere sempre ben caldi.

In definitiva possiamo dire che questo tipo di organizzazione del servizio di ristorante è senza dubbio la più funzionale (e usata) in alberghi stagionali con pensione completa fino alle 3-4 stelle: in un clima di vacanze, spesso la gente non ama trascorrere molto tempo a tavola, e questo tipo di servizio praticamente annulla i tempi di attesa tra una portata e la successiva.

Non viene invece praticata negli alberghi di categorie superiori, poiché in questi casi il menu del ristorante è spesso completamente alla carta con l'aggiunta di alcuni piatti del giorno.

# Buridda di seppie

La vera buridda è una zuppa di pesce e oltre alle seppie occorrono anche altri elementi come polpo, rana pescatrice, scorfano, calamari, muscoli, gamberi.

La base aromatica è composta da cipolla, sedano, carota, aglio, prezzemolo, filetti d'acciuga soffritti in olio d'oliva e quindi pomodoro, basilico, vino bianco e acqua. I pesci si mettono a cuocere in questo brodetto tagliati a pezzi, iniziando da quelli che richiedono più tempo, quindi: polpo, seppia, calamaro e via via tutti gli altri.

A cottura completa va accompagnata con fette di pane tostato: si presenta infatti come una zuppa e può essere considerata a tutti gli effetti un piatto unico.

La nostra variante unicamente a base di seppie ha praticamente la stessa base aromatica, con l'unica sostituzione del filetto d'acciuga in cambio di un po' di funghi secchi e una punta di zafferano (il che rappresenta una strizzata d'occhio alla *bouillabesse* marsigliese). Dal momento che la serviremo come un secondo piatto, sopprimiamo le fette di pane e la teniamo un po' più asciutta, come un umido.

#### **ESERCITAZIONE N° 38**

Ore di lezione : 6 Data: 13/04/2000

Menu

Focaccia farcita

Ravioli di carciofi al ragù bianco Lasagne al ragù bianco e funghi

Fesa di tacchino farcita agli spinaci Patate Duchessa Cordon Bleu di tacchino Patate Castello

Crostata di frutta

I ravioli di carciofi sono simili nel procedimento e negli ingredienti alle mezzelu ne di pag. 58.

#### Lasagne al ragù bianco e funghi

Queste lasagne vengono montate a porzione singola e passate in forno per riportarle a temperatura di servizio dando anche una leggera gratinatura. Tagliare e cuocere le lasagne quadrate e con un lato di 10 cm al massimo, raffreddarle e colarle. Su una teglia sovrapporre cinque o sei strati di lasagne alternandoli con il

ragù bianco e salsando con una certa generosità. All'uscita dal forno, trasferire delicatamente la porzione sul piatto con una spatola.

# Fesa di Tacchino farcita agli spinaci

Dividete a metà in senso longitudinale una fesa di tacchino. Aprite ogni metà a libro più volte fino ad ottenere un "bisteccone" di 25 - 30 cm di diametro. Battetelo in modo che lo spessore sia uniforme.

Condite la carne con sale e pepe, quindi spalmate sopra un centimetro circa della seguente farcia: cuocete a vapore, strizzate e tritate degli spinaci, unite parmigiano grattugiato, ricotta, sale, noce moscata e uova in modo da ottenere una farcia spalmabile.

Arrotolate la fesa, legatela e cuocetela come un arrosto con un buon fondo di legumi, bagnandola con vino bianco e brodo, in modo da ottenere un quantitativo sufficiente di sugo di cottura.

#### **Patate Duchessa**

Cuocete lessate delle patate con la buccia. Pelatele, passatele al setaccio e insaporitele con sale, pepe, noce moscata, poco parmigiano e due rossi d'uovo per chilo di patate.

Mettete questo composto nel sacco à poche munito di bocchetta grande rigata o anche liscia e formate delle rosette sulla placca imburrata. Spennelate con uovo sbattuto e colorite lentamente in forno.

#### Crostata di frutta

Preparate una base di pasta frolla comune, foderando una tortiera di dimensioni adeguate, e cuocetela.

Una volta raffreddata, versate all'interno uno strato di crema pasticcera fina tenuta piuttosto consistente e livellatelo perfettamente. (N.B. se la pasticcera viene impiegata calda, una volta raffreddata non scivolerà via al momento del taglio, quindi è possibile far raffreddare la crema dentro la base di frolla prima di procedere con la frutta)

Procedendo con ordine e gusto estetico, disponete sopra la frutta tagliata a pezzi regolari e comunque non troppo spessi, alternandone i colori e avendo cura che la scelta cromatica sia la più varia possibile (ad esempio NON utilizzate insieme ananas, pere e banane, perché hanno la stessa tonalità di colore!).

Una volta disposta la frutta, lucidate il tutto con uno strato di gelatina di albicocche e infine decorate ancora con qualche punta di panna montata.

Variante

si può impiegare anche un sottile tampone di pasta genovese o pan di Spagna per dare maggiore consistenza alla torta. Il tampone può essere fatto aderire alla base di frolla con la stessa crema o con gelatina di frutta e non ha bisogno di essere inzuppato.