



**ASSOCIAZIONE  
DIABETICI  
VERONA - ODV**  
[www.veronadiabete.org](http://www.veronadiabete.org)

LE TUE  
**RICETTE**  
A PORTATA DI  
**MANO**  
Primavera  
2023

A cura dello chef:  
**LEONELLO VALBUSA**

# INDICE

## **ANTIPASTI**

PAG.05 - COZZE E VONGOLE ALLA PARMIGIANA

PAG.06 - POMODORINI RIPIENI

PAG.07 - SALMONE MARINATO CON VERDURE

PAG.08 - INVOLTINO DI SOGLIOLA AGLI ASPARAGI

PAG.9 - MOSCARDINI (O POLIPETTI) IN UMIDO CON POLENTA MORBIDA

PAG.10 - BRUSCHETTE ASSORTITE

PAG.11 - ASPARAGI GRATINATI CON MONTE VERONESE INVECCHIATO

PAG.12 - INVOLTINO DI FRAGOLE E PEPERONI GRIGLIATI

## **PRIMI PIATTI**

PAG.14 - CREMA DI FAGIOLI CANELLINI CON MOLLUSCHI

PAG.15 - RISO INTEGRALE CON ZUCCHINE, MERLUZZO E CURRY

PAG.16 - ZUPPA DI PESCE SEMPLICE

PAG.17 - TAGLIATELLE CON BATTUTO DI PESCATO

PAG.18 - RAVIOLI CON RIPIENO DI CARNE

PAG.19 - PASTA FRESCA AL PROFUMO DI CACAO, CAFFÈ

PAG.20 - SALSA DI CARCIOFI

PAG.21 - SALSA DI FUNGHI

## **SECONDO PIATTO**

PAG.23 - FILETTI DI TROTA DELIZIA DEL PESCATORE

PAG.24 - SEPIE RIPIENE CON POMODORO TIEPIDO

PAG.25 - BIANCHETTO DI VITELLO

PAG.26 - POLPETTINE DI POLLO ALLO ZENZERO

PAG.27 - SPEZZATO DI POLLO ALLA PAESANA

# INDICE

## **CONTORNI**

PAG.29 - TORTINO DI BROCCOLI VERDI E POMODORINI

PAG.30 - SEDANO DI VERONA BRASATO

PAG.31 - PUREA DI PATATE E SEDANO RAPA

PAG.32 - MELANZANE SAPORITE AL FORNO

PAG.33 - SFORMATINO DI ZUCCHINE, MELANZANE E PORRI

PAG.34 - PEPERONI ALL'AGRO

PAG.35 - CICORIA SPADELLATA AL PARMIGIANO

PAG.36 - ROSETTE DI CAVOLFIORE GRATINATO MIMOSA

PAG.37 - ASPARAGI CROCCANTI AL FORNO CON MONTE VERONESE INVECCHIATO

## **DOLCI**

PAG.39 - BIGNÈ ALLA CREMA PASTICCERA

PAG.40 - BAVARESE AL CIOCCOLATO

PAG.41 - BAVARESE DI LIMONE E YOGURT

PAG.42 - LINGUE DI GATTO

PAG.43 - MELE IN SFOGLIA

PAG.44 - CROSTATA DI FRUTTA

## **EXTRA**

PAG.46 - FOCACCIA

PAG.47 - SALSA INGLESE O VANIGLIA

## **METODI DI CONSERVAZIONE**

PAG.49 - METODI DI CONSERVAZIONE



# ANTIPASTI

# COZZE E VONGOLE ALLA PARMIGIANA

## INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

500 GR. DI COZZE CON GUSCIO  
500 GR. DI VONGOLE CON GUSCIO  
80 GR. DI PARMIGGIANO GRATTOGGIATO  
30 GR. DI PANE GRATTOGGIATO  
150 GR. DI POMODORI MATURI  
40 GR. DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

## PROCEDIMENTO

PULIRE LE VONGOLE E LE COZZE, APRIRLE METTENDOLE IN UNA PENTOLA CON UN GOCCIO DI ACQUA (CIRCA MEZZO BICCHIERE) E LO SPICCHIO DI AGLIO INTERO;

COPRIRE CON UN COPERCHIO E PASSARE SUL FUOCO ALTO FINO ALL'APERTURA DELLE CONCHIGLIE (NON PROTRARRE LA COTTURA PERCHÉ ALTRIMENTI IL MOLLUSCO SI RITIRERÀ E DIVENTERÀ PIÙ GOMMOSO E DURO);

TRITARE IL POMODORO OTTENENDO UNA POLPA GREZZA; ORA APRIRE BENE LE COZZE E LE VONGOLE TENENDO SOLO LA METÀ CONTENENTE IL MOLLUSCO; PIAZZARLE SU UNA PLACCA, RIVOLTE VERSO L'ALTO;

COSPARGERE PER BENE CON PARMIGIANO UNITO AL PANE E BAGNARE ABBONDANTEMENTE CON LA POLPA DEL POMODORO; GRATINARE IN FORNO A 200 GRADI PER CIRCA CINQUE MINUTI;

SERVIRE BEN CALDE.

### ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

CON QUESTO SISTEMA SI POSSONO UTILIZZARE ANCHE ALTRI FRUTTI DI MARE COME FASOLARI O TARTUFI DI MARE, O SEMPLICEMENTE ANCHE GRATINARE FILETTI DI PESCE PRECEDENTEMENTE COTTI.

SE NE SCONSIGLIA LA CONSERVAZIONE PER LA DELICATEZZA DEI SAPORI CHE SI PERDEREBBERO TUTTI, CONSERVANDO IL CIBO IN FRIGORIFERO.

! PROTEINE E LIPIDI SONO BILANCIATI COME QUANTITÀ E PROPORZIONI. IL PARMIGIANO AUMENTA LA PERCENTUALE DI GRASSI SATURI E I MOLLUSCHI FORNISCONO COLESTEROLO ALIMENTARE. TUTTAVIA LA PERCENTUALE DI GRASSI MONO-INSATURI È BUONA.

# POMODORINI RIPIENI

## INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

500 GR. DI POMODORINI TIPO CILIEGIA

100 GR. DI TONNO IN SCATOLA

30 GR. DI OLIVE VERDI DENOCCIOLATE

10 GR. DI ACCIUGHE SOTT'OLIO

50 GR. DI CIPOLLOTTO

## PROCEDIMENTO

PULIRE E LAVARE I POMODORINI, TAGLIARE L'ESTREMITÀ SUPERIORE, SVUOTARE NON PER INTERO LA POLPA INTERNA CON L'AIUTO DI UNO SCAVINO.

METTERE NEL FRULLATORE TUTTI GLI ALTRI INGREDIENTI, COMPRESO IL CIPOLLOTTO PULITO E LAVATO, E RIDURRE TUTTO IN UNA CREMA.

RIEMPIRE I POMODORINI NELLA CAVITÀ OTTENUTA E DECORARE CON QUALCHE FOGLIA DI RUCOLA O BASILICO.

SI POSSONO SERVIRE SIA CALDI CHE FREDDI: SE CALDI, PASSARLI IN FORNO CALDO A 200 GRADI PER 10 MINUTI CIRCA.

SONO MOLTO INDICATI SIA COME ANTIPASTO CHE COME CONTORNO.

### ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

UNA VOLTA PRONTI, I POMODORINI SI POSSONO CONSERVARE IN FRIGORIFERO PER QUATTRO GIORNI BEN COPERTI CON PELLICOLA PER ALIMENTI, OPPURE METTERE IN VASETTI STERILIZZATI: IN QUESTO CASO COPRIRE CON OLIO E PASTORIZZARE, METTENDO I VASETTI ERMETICAMENTE CHIUSI IN ACQUA BOLLENTE PER 40 MINUTI CIRCA.

SI CONSERVANO POI IN AMBIENTI FRESCI E LONTANO DALLA LUCE.

! OTTIMO CONTORNO MEDITERRANEO.

# SALMONE MARINATO CON VERDURE

## INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

400 GR. DI FILETTO DI SALMONE (DILISCATO)

150 GR. DI ZUCCHINE

150 GR. DI POMODORI FRESCHI

2 CUCCHIAI DI ACETO

3 CUCCHIAI DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

30 GR. DI SCALOGNO

IL SUCCO DI MEZZO LIMONE

20 GR. DI ERBA CIPOLLINA

SALE E PEPE

## PROCEDIMENTO

TAGLIARE A FETTINE SOTTILISSIME (COME IL CARPACCIO) IL SALMONE.

DISPORLE IN UNA PIROFILA, DISTRIBUIRVI SOPRA LO SCALOGNO TRITATO, L'ACETO E COPRIRLE CON OLIO;

SALARE E LASCIARE MARINARE PER ALMENO 1 ORA.

TAGLIARE I POMODORI A DADINI E LE ZUCCHINE A JULIENNE (STRISCIOLINE SOTTILI); METTERE LE ZUCCHINE IN UNA TERRINA CON POCO SALE E SUCCO DI MEZZO LIMONE E I POMODORI IN UN ALTRO RECIPIENTE CON L'ERBA CIPOLLINA TRITATA E POCO SALE.

SERVIRE, CON LE FETTINE DI SALMONE, LE ZUCCHINE E I POMODORI IN DECORAZIONE.

DECORARE CON FETTE DI ARANCIO O AGRUMI. CONDIRE CON IL POCO OLIO DELLA MARINATURA INSIEME ALLO SCALOGNO TRITATO.

### ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

IL SALMONE PUÒ ESSERE SOSTITUITO DA QUALSIASI ALTRO FILETTO DI PESCE A PIACERE, AD ESEMPIO TROTA (ANCHE AFFUMICATA),

OPPURE ALLA FINE DI TUTTO IL PROCEDIMENTO I FILETTI DI PESCE SI POSSONO ANCHE CUOCERE NEL LORO OLIO DELLA MARINATURA E SERVIRLI CALDI CON TUTTI GLI

INGREDIENTI, COME NELLA RICETTA ORIGINALE. QUESTO PROCEDIMENTO SI PRESTA ANCHE PER LA CARNE (ESEMPIO MANZO):

SCEGLIETE UN PEZZO TENERO, TAGLIATELO A FETTE SOTTILI, MAGARI SE AVETE LA AFFETTATRICE MEGLIO ANCORA, E PROCEDETE COME NELLA PREPARAZIONE ORIGINALE, SOSTITUENDO APPUNTO IL PESCE CON LA CARNE.



! OTTIMO PIATTO PROTEICO CON UNA BUONA QUANTITÀ DI GRASSI INSATURI.

# INVOLTINO DI SOGLIOLA AGLI ASPARAGI

## INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

300 GR. DI FILETTI DI SOGLIOLA

100 GR. DI ASPARAGI VERDI

40 GR. DI YOGURT MAGRO

2 BIANCHI D'UOVO

30 GR. DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

## PROCEDIMENTO

METTERE A BOLLIRE GLI ASPARAGI IN ACQUA SALATA TENENDO DA PARTE LE PUNTE. UNA VOLTA COTTI, METTERE NEL FRULLATORE LO YOGURT, GLI ASPARAGI E I DUE BIANCHI D'UOVO; FRULLARE PER OTTENERE UNA CREMA CHE AGGIUSTEREMO DI SAPORE.

ORA BOLLIRE ANCHE LE PUNTE DEGLI ASPARAGI: VANNO TENUTE PIUTTOSTO CONSISTENTI; QUINDI LIMITARE IL TEMPO DI COTTURA.

CON LA CREMA OTTENUTA SPALMARE I FILETTI DI SOGLIOLA, ARROTOLARLI SU SE STESSI E, SE È NECESSARIO FERMARLI CON UNO STECCINO O UNA LEGATURA CON SPAGO.

IN UNA PADELLA ANTIADERENTE CON L'OLIO METTIAMO GLI INVOLTINI DI SOGLIOLA CHE FAREMO CUOCERE SU TUTTI I LATI LENTAMENTE.

ALLA FINE DELLA COTTURA BUTTARE IL GRASSO IN ECCESSO DALLA PADELLA E AGGIUNGERE LE PUNTE DEGLI ASPARAGI; GIRARE PER QUALCHE MINUTO E SERVIRE.

### ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

SE LA CREMA RISULTASSE TROPPO LIQUIDA UNIRE SEMPRE NEL FRULLATORE DEL PANE GRATTOGIATO; SE SI PREFERISCONO GLI ASPARAGI BIANCHI IL PROCEDIMENTO NON CAMBIA MA SI DEVE PRESTARE MOLTA CURA NEL PELARLI IN SUPERFICIE ACCURATAMENTE, ALTRIMENTI LA NOSTRA CREMA PER IL RIPIENO RISULTEREBBE MOLTO FILACCIOSA. SI POSSONO PREPARARE IL GIORNO PRIMA, SEMPRE CONSERVANDOLI IN FRIGORIFERO BEN COPERTI, POSSIBILMENTE CON PELLICOLA PER ALIMENTI PER EVITARE LA DISIDRATAZIONE ECCESSIVA

! PIATTO DI PESCE BEN EQUILIBRATO COME QUANTITÀ DI PROTEINE E GRASSI CHE SONO IN PREVALENZA INSATURATI.



# MOSCARDINI IN UMIDO CON POLENTA MORBIDA

## INGREDIENTI

PER 6 PERSONE

1.5 KG. DI POLIPO FRESCO

500 GR. DI POMODORI MATURI

3 CUCCHIAI DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

2 SPICCHI DI AGLIO

20 GR. DI PREZZEMOLO TRITATO

SALE E PEPE

## PROCEDIMENTO

PULIRE E LAVARE IL POLIPO, TAGLIARLO A TOCCHETTI, TAGLIARE I POMODORI A CUBETTI E TRITARE L'AGLIO.

IN UNA PENTOLA METTERE L'OLIO, L'AGLIO ED IL POLIPO; ACCENDERE IL FUOCO, SALARE, PEPARE, AGGIUNGERE I POMODORI ED IL PREZZEMOLO TRITATO.

FARE CUOCERE PER ALMENO TRENTA MINUTI A FIAMMA BASSA.

SE NECESSARIO, PROLUNGARE LA COTTURA AIUTANDOSI CON UN GOCCIO DI ACQUA.

### ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

SE IL POLIPO VIENE ACQUISTATO FRESCO SI CONSIGLIA DI BATTERLO PER INTENERIRLO E PER FARGLI PERDERE LA NERVATURA. TALE OPERAZIONE SI EFFETTUA SBATTENDOLO SU DI UN TAGLIERE CON VIOLENZA PER UNA DECINA DI VOLTE. QUESTA RICETTA VIENE MOLTO GUSTOSA MESCOLANDO DELLE SEPIE AL POLIPO: SI AVRÀ LA CURA DI AGGIUNGERE LE SEPIE DOPO CIRCA 15 MINUTI DI BOLLITURA DEL POLIPO, IN QUANTO NECESSITANO DI MINORE TEMPO DI COTTURA.

SE ENTRAMBI I MOLLUSCHI VENGONO POI TAGLIATI A PEZZI PIÙ PICCOLI, OTTERREMO UNA SALSA PER CONDIRE PASTA O RISO.

! OTTIMO SECONDO DI PESCE CON UNA BUONA QUANTITÀ DI PROTEINE E CON POCHI GRASSI E PREVALENTEMENTE INSATURIE I MOLLUSCHI FORNISCONO COLESTEROLO ALIMENTARE. TUTTAVIA LA PERCENTUALE DI GRASSI MONO-INSATURI È BUONA.

# BRUSCHETTE ASSORTITE

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 GR. DI PANE CON FARINA D'ORZO

### PER LE SALSE:

30 GR. DI CAPPERI SOTT'ACETO

30 GR. DI OLIVE VERDI

30 GR. DI RUCOLA FRESCA

30 GR. DI ACCIUGHE SOTT'OLIO

60 GR. DI TONNO IN SCATOLA SOTT'OLIO

40 GR. DI ERBA CIPOLLINA

100 GR. DI POMODORI DI MEDIA MATURAZIONE

60 GR. DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

## PROCEDIMENTO

TAGLIARE IL PANE A FETTE E PASSARLO IN PADELLA O ALLA GRIGLIA O IN FORNO FINO A TOSTATURA.

**SALSA N. 1** POMODORO TONNO ERBA CIPOLLINA PROCEDIMENTO: TAGLIARE A DADINI I POMODORI, SALARLI E METTERLI IN UN COLA PASTA; QUANDO DOPO CIRCA UN'ORA AVRANNO PERSO LA LORO ACQUA VEGETATIVA, MESCOLARLI AL TONNO SCOLATO E SBRICIOLATO E AD UN PO' DI ERBA CIPOLLINA TRITATA.

**SALSA N. 2** RUCOLA ACCIUGHE OLIVE PROCEDIMENTO: FRULLARE LA RUCOLA INSIEME ALLE ACCIUGHE E ALLE OLIVE CON CIRCA UN CUCCHIATO DI OLIO DI OLIVA; EVENTUALMENTE AGGIUSTARE DI SAPORE.

**SALSA N. 3** CIPOLLA ORIGANO E CAPPERI PROCEDIMENTO: TAGLIARE A FETTINE SOTTILI LA CIPOLLA,; METTERLA IN UNA PADELLA NON TROPPO LARGA CON UN CUCCHIATO DI OLIO DI OLIVA E UN PIZZICO DI SALE CUOCERE A FUOCO LENTO PER CIRCA QUINDICI MINUTI. QUINDI AGGIUNGERE I CAPPERI SCOLATI E L'ORIGANO.

CON QUESTE SALSE COPRIRE LE FETTE DI PANE TOSTATO E SCALDARE IN FORNO.

### ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

AGGIUSTARE IL SAPORE DELLE SALSE IN BASE AL PROPRIO GUSTO.

! PIATTO BEN BILANCIATO COME NUTRIENTI,

A PARTE UN PO' DI SODIO IN PIÙ DATO DALLA PRESENZA DI PRODOTTI CONSERVATI (TONNO, OLIVE, ACCIUGHE E CAPPERI).

# ASPARAGI GRATINATI CON MONTE VERONESE INVECCHIATO

## INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

1 KG. DI APARAGI SOTTILI

2 SPICCHI DI AGLIO

3 UOVA

150 GR. DI MONTE VERONESE INVECCHIATO

100 GR. DI PANE GRATUGGIATO

50 GR. DI FARINA BIANCA

30 GR. DI PREZZEMOLO

## PROCEDIMENTO

PULIRE GLI ASPARAGI, PELARLI DALLA PRIMA CORTECCIA, METTERLI IN ACQUA BOLLENTE SALATA PER CIRCA 10 MINUTI; SCOLARLI, SBATTERE LE UOVA CON POCO SALE, UNIRE AL PANE GRATTUGGIATO IL MONTE VERONESE INVECCHIATO GRATTUGGIATO.

INFARINARE GLI ASPARAGI, PASSARLI NELL'UOVO SBATTUTO E SUCCESSIVAMENTE NEL MIX DI PANE E FORMAGGIO.

STENDERE IN PLACCA CON CARTA DA FORNO E INFORNARE A 180 GRADI PER CIRCA 10 MINUTI

POI GIRARLI SOTTOSOPRA FINO A OTTENERE UNA DORATURA SU TUTTO L'ASPARAGO.

SERVIRE BEN CALDI CON PREZZEMOLO TRITATO.

## ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

È POSSIBILE SBOLLENTARE IN ANTICIPO GLI ASPARAGI E CONSERVARLI IN FRIGORIFERO FINO AL MOMENTO DI GRATINARLI.

# INVOLTINO DI FRAGOLE E PEPERONI GRIGLIATI

## INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

200 GR. DI PEPERONI COLORATI (NON VERDI)

200 GR. DI FRAGOLE

1 CUCCHIAIO DI ACETO BALSAMICO

1 CUCCHIAINO DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

## PROCEDIMENTO

CON L'OLIO UNGERSI LE MANI E POI PASSARE I PEPERONI SU TUTTA LA LORO SUPERFICIE, METTERLI IN UNA PLACCA E PORLI IN FORNO A 200 GRADI PER CIRCA 30 MINUTI, AVENDO CURA DI GIRALI ALMENO UNA VOLTA.

A COTTURA AVVENUTA LEVARE LA PLACCA DAL FORNO E COPRIRLA CON UN CANOVACCIO, LASCIARE RAFFREDDARE A TEMPERATURA AMBIENTE SENZA MAI SOLLEVARE LO STRACCIO. IN QUESTO MODO FACILITIAMO L'OPERAZIONE CHE SEGUE DI LEVARE LA PELLE AI PEPERONI.

FATTO CIÒ, TAGLIARLI A CUBETTI O PEZZI PICCOLI. PULIRE E LAVARE LE FRAGOLE E TAGLIARE ANCHE QUESTE A PICCOLI PEZZI. MESCOLARE I PEPERONI E LE FRAGOLE, CONDIRE IL TUTTO CON QUALCHE GOCCEA DI ACETO BALSAMICO E OLIO DI OLIVA; INFINE METTERE IN COPPETTE O BICCHIERINI DA FINGER-FOOD.


### ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

RICETTA MOLTO ORIGINALE, DA SERVIRE CON APERITIVI O SNACKS PRIMA DEL PASTO.

VOLENDO SI POSSONO FARE ANCHE DEGLI SPIEDINI; SE SI DESIDERA CONSERVARLI, È MEGLIO EVITARE DI CONDIRE.

SE TENUTI COPERTI IN FRIGORIFERO DURANO CINQUE GIORNI.

! OTTIMO CON POCHE GLUCIDI.

The background is a light blue and white pattern featuring various kitchen-related illustrations. There are several light blue shapes, some with purple or yellow circles. A wooden spoon is in the top left, a knife is on the right, and a fork is at the bottom. There are also green leaves, small brown shapes, and clusters of pink dots. A large blue circle is centered on the page.

# PRIMI PIATTI

# CREMA DI FAGIOLI CANNELLINI CON MOLLUSCHI

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 GR. MISTO SEPIE E POLIPO

200 GR. DI FAGIOLI CANNELLINI LESSATI

N.1 FOGLIA DI ALLORO

N.2 SPICCHI DI AGLIO

30 GR. DI SCALOGNO

N.2 RAMETTI DI ROSMARINO

N.2 CUCCHIAI DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

SALE

## PROCEDIMENTO

IN UNA PENTOLA MEDIA METTIAMO A BOLLIRE I FAGIOLI COPERTI DI ACQUA PER CIRCA QUINDICI MINUTI CON UN CUCCHIATO DI OLIO L'ALLORO E UNO SPICCHIO DI AGLIO. LAVIAMO LE SEPIE E IL POLIPO, E SENZA MESCOLARLI LI TAGLIAMO A TOCCHETTI NON MOLTO GRANDI. TENIAMO PRESENTE CHE POI CI DOVRANNO STARE SUL CUCCHIATO AL MOMENTO DI MANGIARLI.

TRITIAMO L'AGLIO E LO SCALOGNO, E IN UN TEGAME ANTIADERENTE LI FACCIAMO ROSOLARE LENTAMENTE CON IL RESTANTE OLIO. POI PER PRIMA COSA METTIAMO NELLA ROSOLATURA OTTENUTA I PEZZETTI DEL POLIPO E A FUOCO MEDIO INIZIAMO LA COTTURA SENZA MAI SALARE: NON DOVREBBE NECESSITARE DI AGGIUNTA DI ACQUA IN QUANTO IL POLIPO DOVREBBE RILASCIARE QUELLA VEGETATIVA CHE CONTIENE. DOPO CIRCA 20 MINUTI SI AGGIUNGONO ANCHE LE SEPIE. SI CONTINUA LA COTTURA MESCOLANDO OGNI TANTO, PER UN TOTALE DI CIRCA QUARANTA MINUTI DALL'INIZIO. ORA TRITIAMO SOLO GLI AGHI DEL ROSMARINO MOLTO FINI, LEVIAMO TUTTI GLI AROMI DALLA MINESTRA E LA FRULLIAMO; METTIAMO NEL PIATTO LA CREMA DI FAGIOLI E NEL CENTRO UNA CUCCHIATA DI SEPIE E POLIPO STUFATI. SPOLVERIAMO DI ROSMARINO E SERVIAMO BEN CALDO. ASSAGGIAMO; SE NECESSARIO, SISTEMIAMO DI SALE E, A PIACERE, AGGIUNGIAMO UN PÒ DI PEPPERONCINO.

### ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

I FAGIOLI SI PREFERISCONO IN SCATOLA PER LA BREVE COTTURA E LA SEMPLICITÀ DI ESECUZIONE, MA VOLENDO SI POSSONO ADOPERARE ANCHE QUELLI FRESCHI O SECCHI. NATURALMENTE SI POSSONO ANCHE VARIARE LE SPECIE DEI LEGUMI ADOPERANDO QUELLI A PIACERE (BORLOTTI, PISELLI, LENTICCHIE...). ANCHE NELLA VARIETÀ DEI MOLLUSCHI SI PUÒ ARRICCHIRE, AGGIUNGENDO COZZE, VONGOLE O GAMBERETTI, SEMPRE AVENDO CURA DI CUOCERLI PER GRADI.

! PRIMO PIATTO RICCO DI FIBRE E POCHE GLUCIDI, PER GIUNTA A BASSO INDICE GLICEMICO.

# RISO INTEGRALE CON ZUCCHINE, MERLUZZO E CURRY

## INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

300 GR. DI RISO INTEGRALE

150 GR. DI ZUCCHINE

200 GR. DI MERLUZZO

20 GR. DI CURRY

50 GR. DI VINO BIANCO

20 GR. DI FARINA

30 GR. DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

## PROCEDIMENTO

METTERE A BOLLIRE IL RISO IN ABBONDANTE ACQUA SALATA, SCOLARLO E METTERLO IN STAMPINI MONO PORZIONE DI ALLUMINIO O DI SILICONE;

PULIRE E TAGLIARE A CUBETTI PICCOLI LE ZUCCHINE, TAGLIARE ANCHE IL MERLUZZO A DADINI NON TROPPO PICCOLI; METTERE L'OLIO IN UNA PADELLA ANTIADERENTE E AGGIUNGERCI I PEZZETTI DI MERLUZZO E LE ZUCCHINE, SALARLI E FARLI ROSOLARE PER BENE, SPOLVERARE CON IL CURRY E BAGNARE CON IL VINO BIANCO E CON UN BICCHIERE DI ACQUA;

FARE BOLLIRE PER CIRCA TRE QUATTRO MINUTI.

PASSARE IL TUTTO IN UN COLINO PER FILTRARE LA SALSA CHE NON PRESENTI IMPURITÀ; AGGIUSTARE DI SAPORE E RIMETTERE IL MERLUZZO E LE ZUCCHINE DENTRO LA SALSA.

SCALDARE IL RISO IN FORNO A BAGNOMARIA O IN MICROONDE, SE FATTO IN STAMPINI DI SILICONE;

SCODELLARE QUINDI SUL PIATTO;

SERVIRE IL PESCE E LE ZUCCHINE CON LA LORO SALSA, IL TUTTO BEN CALDO.

### ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

CON LO STESSO PROCEDIMENTO AL MERLUZZO SI PUÒ OVVIARE CON DEL PESCE O DEI CROSTACEI DI MAGGIOR PREGIO, AD ESEMPIO CODE DI GAMBERO O POLPA DI BRANZINO. SEMPRE SE SI VUOLE OTTENERE UN SAPORE PIÙ DELICATO USARE IL RISO BASMATI. TUTTE LE PREPARAZIONI DI QUESTA RICETTA SI POSSONO PREPARARE PER TEMPO, RISCALDANDO IL RISO COME DESCRITTO NELLA RICETTA E LA SALSA CON IL SUO PESCE, CON L'AGGIUNTA DI UN PO' DI ACQUA PER RIGENERARLA AL MEGLIO.

! OTTIMO PRIMO PIATTO RICCO DI FIBRE E IN PIÙ IL PESCE APPORTA GRASSI INSATURI E  $\Omega$ -3

# ZUPPA DI PESCE SEMPLICE

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

<u>300 GR. DI VONGOLE CON GUSCIO</u>	<u>100 GR. DI CALAMARI</u>
<u>300 GR. DI COZZE CON GUSCIO</u>	<u>80 GR. DI CIPOLLA</u>
<u>150 GR. DI TRANCIO DI PESCE SPADA</u>	<u>N. 2 SPICCHI DI AGLIO</u>
<u>100 GR. DI FILETTI DI CERNIA</u>	<u>N. 2 SPICCHI DI AGLIO</u>
<u>100 GR. DI MOSCARDINI</u>	<u>30 GR. DI PREZZEMOLO</u>
<u>100 GR. DI SEPIOLINE</u>	<u>150 GR. DI FARINA BIANCA</u>

## PROCEDIMENTO

PULIRE PER BENE TUTTO IL PESCE, TAGLIARE LE SEPIOLINE A METÀ, I CALAMARI A LAMELLE E I MOSCARDINI A METÀ. FARE UN SOFFRITTO CON L'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, LA CIPOLLA, IL PREZZEMOLO E L'AGLIO: IL TUTTO TRITATO. UNIRE I MOSCARDINI, LE SEPIOLINE E I CALAMARI; LASCIARE CUOCERE LENTAMENTE PER CIRCA 30 MINUTI. TAGLIARE A PEZZETTI I FILETTI DI CERNIA E DI SPADA, INFARINARLI E PASSARLI IN PADELLA ANTIADERENTE CON APPENA UN FILO DI OLIO, FINO A CHE NON SIANO ROSOLATI DA AMBO LE PARTI. NON SALARE; LEVARLI DALLA PADELLA E NELLA STESSA METTERCI LE COZZE E LE VONGOLE, PRIMA PULITE E PRIVATE DA IMPURITÀ; METTERE UN COPERCHIO E, CON FUOCO ALTO, ATTENDERE QUALCHE MINUTO CHE I MITILI SI APRANO, LASCIANDO ANDARE UN'ACQUA VEGETATIVA LORO. UNA VOLTA APERTE TUTTE LE CONCHIGLIE, LEVARE DAL FUOCO. SGUSCIARE PER TRE QUARTI LE CONCHIGLIE E TENERE IL MOLLUSCO; CONSERVARE ANCHE IL RESTO (CIRCA UN QUARTO) DEI MOLLUSCHI (VONGOLE E COZZE) ANCORA NELLA CONCHIGLIE; CONSERVARE ANCHE L'ACQUA VEGETATIVA OTTENUTA NELL'APERTURA DELLE CONCHIGLIE. PROCEDERE ORA CON L'AGGIUNTA DEI FILETTI DI PESCE, PRIMA ROSOLATI IN PADELLA, NELLA PENTOLA DOVE SI TROVANO I MOSCARDINI, LE SEPIE E I CALAMARI: CUOCERE SEMPRE A FUOCO SPENTO. AGGIUNGERE LE COZZE, LE VONGOLE SGUSCIATE E LA LORO ACQUA VEGETATIVA; ACCENDERE IL FUOCO E PORTARE A BOLLIRE; FARE CUOCERE SENZA MESCOLARE PER QUALCHE MINUTO, IN MODO CHE LA ZUPPA SI ASSEMBLI NEI SAPORI; ALL'OCCORRENZA, AGGIUSTARE DI SALE E PEPE. ORA SERVIRE LA ZUPPA BEN CALDA CON L'AGGIUNTA NEL PIATTO DELLE COZZE E DELLE VONGOLE CON GUSCIO, A SCOPO DECORATIVO.

### ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

AL MOMENTO DI CUOCERE LE SEPIE, I MOSCARDINI E I CALAMARI SI PUÒ AGGIUNGERE DEL POMODORO FRESCO E PER DARE PIÙ COLORE E SAPORE ALLA ZUPPA, IL PESCE PUÒ VARIARE CON AGGIUNTA DI PESCE DA SCOGLIO DILISCATO, ESEMPIO: SCORFANO, TRIGLIE, CEFALO, BRANZINO, SEMPRE MANTENENDO LO STESSO PROCEDIMENTO, OPPURE CON L'INSERIMENTO DI CROSTACEI COME CODE DI GAMBERO O SCAMPI, AVENDO SEMPRE CURA DI AGGIUNGERLI IN FINALE ASSIEME AI FILETTI ROSOLATI. I CROSTACEI VANNO PULITI, SGUSCIATI E AGGIUNTI CRUDI, TENENDO PRESENTE CHE LA LORO COTTURA È DI QUALCHE MINUTO E LA PROLUNGATA BOLLITURA NE COMPROMETTE LA QUALITÀ E LA LORO BONTÀ. LA ZUPPA SI CONSERVA IN FRIGO, COPERTA, PER QUATTRO CINQUE GIORNI.

! PIATTO PROTEICO ANCHE SE SI PRESENTA COME ZUPPA, PER CUI VA ACCOPPIATO A DEL PANE PER BILANCIARE IL PASTO.



# TAGLIATELLE CON BATTUTO DI PESCATO

## INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

300 GR. DI TAGLIATELLE D'ORZO

100 GR. DI BRANZINO

200 GR. DI FILETTO DI ORATA

20 GR. DI PREZZEMOLO

BUCCIA GRATUGGIATA DI MEZZO LIMONE

20 GR. DI ACCIUGHE SOTT'OLIO

50 GR. DI POMODORI SECCHI

30 GR. DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

## PROCEDIMENTO

METTERE A BAGNO I POMODORI SECCHI IN POCA ACQUA TIEPIDA PER CIRCA UN'ORA, SCOLARLI E ASCIUGARLI.

LEVARE LA PELLE DAI FILETTI DI PESCE, SIA ORATA CHE BRANZINO.

TRITARNE LA POLPA GROSSOLANAMENTE, UNIRLA AI FILETTI DI ACCIUGA, AL PREZZEMOLO TRITATO E AI POMODORI, ANCHE QUESTI TAGLIATI A PICCOLI PEZZI.

INSAPORIRE CON SALE E PEPE SE NECESSARIO; CUOCERE LA PASTA IN ACQUA SALATA, SCOLARLA, CONDIRLA CON UN PO' DELL'ACQUA DI COTTURA E CON TUTTO IL BATTUTO PRIMA PREPARATO.

PER ULTIMO METTERE L'OLIO E SERVIRE CALDO.

### ACCORDIMENTI E SUGGERIMENTI

AL MOMENTO DI UNIRE IL BATTUTO DI PESCE CON LA PASTA, NON È NECESSARIO RIMETTERE LA PENTOLA SUL FUOCO, IN QUANTO LA BONTÀ DI QUESTO PIATTO SI DISTINGUE PER LA COTTURA BREVE O QUASI NULLA DEL PESCE, CHE RISALTERÀ NEI SUOI SAPORI NATURALI. SE SI DESIDERA UNA COTTURA PIÙ COMPLETA BASTA APPUNTO, AL MOMENTO DI UNIRE LA PASTA AL BATTUTO, PORTARE LA PENTOLA SUL FUOCO PER QUALCHE ISTANCE.

ANCHE LA BUCCIA DI LIMONE TRITATA PUÒ ESSERE LEVATA SE NON GRADITA.

! PRIMO PIATTO RICCO DI FIBRE E GRAZIE ALLA PRESENZA DEL PESCE PUÒ DIVENTARE ANCHE UN PIATTO UNICO.

TUTTI I NUTRIENTI SONO BILANCIATI IN LINEA CON LA DIETA MEDITERRANEA.

# RAVIOLI CON RIPIENO DI CARNE

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 GR. DI LOMBO DI MAIALE

100 GR. DI PROSCIUTTO CRUDO

100 GR. DI MORTADELLA DI QUALITÀ

60 GR. DI FORMAGGIO GRANA DI OTTIMA QUALITÀ

1 PICCOLO RAMETTO DI ROSMARINO ED ERBA SALVIA

1 SPICCHIO D'AGLIO

NOCE MOSCATA, SALE, PEPE Q.B.

## PROCEDIMENTO

PER IL CONDIMENTO DEI RAVIOLI: BURRO GR.100 FORMAGGIO GRANA G.60 ERBA SALVIA, QUALCHE FOGLIA  
PER LA PASTA FRESCA: GR.100 DI FARINA BIANCA GR.100 DI FARINA DI SEMOLA DI GRANO DURO ,2 UOVA INTERE POCO OLIO DI  
OLIVA SALE FINO Q.B.

PROCEDIMENTO PER LA PASTA FRESCA: METTERE LA FARINA SOPRA AD UNA SPIANATOIA, FARE LA FONTANA E AL CENTRO METTERE LE  
UOVA, L'OLIO, E IL SALE. AMALGAMARE IL TUTTO, SINO AD OTTENERE UN COMPOSTO BEN COMPATTO.

LASCIARE RIPOSARE ALMENO PER 15 MINUTI.

PROCEDIMENTO PER LA FARCIA: TAGLIARE LA LONZA DI MAIALE A FETTINE. METTERLE IN UNA PADELLA CON POCO BURRO E FARLE  
ROSOLARE DELICATAMENTE, SALARE E PEPARE, AGGIUNGERE L'ERBA SALVIA E IL ROSMARINO E LO SPICCHIO DELL'AGLIO INTERO. A  
COTTURA AVVENUTA TRITARE LA CARNE , (ELIMINARE LE ERBE AROMATICHE E L'AGLIO) E I SALUMI SOPRA CITATI, CON UN MIXER,  
UNIRVI LA NOCE MOSCATA, IL FORMAGGIO GRANA OTTENENDO UNA FARCIA " MORBIDA" MA NELLO STESSO TEMPO COMPATTA.  
CON L'APPOSITA MACCHINA TIRARE LA PASTA IN UNA SFOGLIA MOLTO SOTTILE, RICAVARE DEI QUADRETTI, METTERE AL CENTRO IL  
RIPIENO, E RICHIUDERLI DANDOGLI UNA FORMA CHE PUÒ RICORDARE UN "CAPPELLO". CUOCERE I RAVIOLI IN ACQUA SALATA O IN UN  
BUON BRODO DI CARNE. E SI POSSONO SERVIRE ANCHE NEL LORO BRODO. OPPURE, SE LE VOGLIAMO ASCIUTTI, ADAGIARLI SUL PIATTO;  
COSPARGERE CON IL FORMAGGIO GRANA E CONDIRE CON IL BURRO FUSO E SALVIA.

### ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

CUOCERE I RAVIOLI IN ACQUA SALATA O IN UN BUON BRODO DI CARNE E SI POSSONO SERVIRE ANCHE NEL LORO BRODO.

OPPURE, SE LI VOGLIAMO ASCIUTTI, ADAGIARLI SUL PIATTO; COSPARGERE CON IL FORMAGGIO GRANA E CONDIRE CON IL BURRO FUSO E SALVIA.

# PASTA FRESCA AL PROFUMO DI CACAO E CAFFÈ

## INGREDIENTI

PASTA AL CACAO

400 GR. DI FARINA 00

50 GR. DI CACAO AMARO

N. 4 UOVA

2 CUCCHIAI DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

## INGREDIENTI

PASTA AL CAFFÈ

400 GR. DI FARINA 00

30 GR. DI CAFFÈ IN POLVERE

N. 4 UOVA

2 CUCCHIAI DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

## PROCEDIMENTO

### PASTA AL CACAO:

IMPASTARE A MANO O IN PLANETARIA LA FARINA 00 IL CACAO LE UOVA PER ULTIMO METTERE L'OLIO. AVVOLGERE CON PELLICOLA E LASCIARE RIPOSARE MEZZ'ORA. FORMARE LE TAGLIATELLE.

### PASTA AL CAFFÈ:

IMPASTARE A MANO O IN PLANETARIA LA FARINA 00 IL CAFFÈ LE UOVA PER ULTIMO METTERE L'OLIO. AVVOLGERE CON PELLICOLA E LASCIARE RIPOSARE MEZZ'ORA. FORMARE LE TAGLIATELLE.

# SALSA DI CARCIOFI

## INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

4 CARCIOFI

2 PICCOLE PATATE

SALE PEPE E OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

40 GR. DI FORMAGGIO GRANA GRATUGGIATO

QUALCHE FOGLIOLINA DI BASILICO

## PROCEDIMENTO

PULIRE I CARCIOFI DALLE FOGLIE PIÙ DURE, TAGLIARLI A FETTE TENERE DA PARTE UN QUARTO DEI CARCIOFI .. SBUCCIARE LE PATATE, E TAGLIARLE A PEZZI IRREGOLARI. BOLLIRE IN ACQUA LE PATATE E I CARCIOFI A FETTE, AGGIUSTARE DI SALE DI PEPE, FARE CUOCERE, SCOLARE E FRULLARE IL TUTTO AMALGAMANDO L'OLIO D'OLIVA E LE FOGLIE DI BASILICO. TRITARE LA CIPOLLA, E FARLA ROSOLARE CON POCO OLIO D'OLIVA, AGGIUNGERE I RIMANENTI CARCIOFI TAGLIATI A FETTINE, E FARLI CUOCERE, SALARE E PEPARE.

CONDIRE LA PASTA CON LA SALSA OTTENUTA DALLA FRULLATURA DEI CARCIOFI E PATATE E GUARNIRE CON I CARCIOFI A FETTE .

A PIACERE SI POTREBBE AGGIUNGERE DELLA PANCETTA AFFUMICATA TAGLIATA A LISTARELLE E ROSOLATA IN OLIO.

# SALSA DI FUNGHI

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 GR. DI FUNGHI CHAMPIGNON

200 GR. DI FUNGHI MISTO BOSCO

N. 2 SCALOGNI

60 GR. DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

1 PICCOLO MAZZETTO DI PREZZEMOLO

1 PICCOLO MAZZETTO DI BASILICO


SALE E PEPE.

## PROCEDIMENTO

PULIRE I FUNGHI PRIVANDOLI DELLA PARTE TERROSA, LAVARLI CON ACQUA FREDDA, SCOLARLI E TAGLIARLI A FETTINE SOTTILI. SBUCIARE GLI SCALOGNI, LAVARLI E TRITARLI FINEMENTE. LAVARE IL PREZZEMOLO, IL BASILICO, TRITARLI SEPARATAMENTE. METTERE 3 CUCCHIAI DI OLIO IN UNA PADELLA UNIRVI 1 SCALOGNO TRITATO E FARLO APPASSIRE, AGGIUNGERE I FUNGHI, FARLI CUOCERE PER CIRCA 15 MINUTI, INSAPORIRE CON SALE E PEPE. COSPARGERE CON PREZZEMOLO TRITATO E BASILICO. CONDIRE LA PASTA, INSAPORENDOLA CON POCO FORMAGGIO GRANA.

### VARIANTE

FRULLARE IL TUTTO, E SPALMARE SU TARTINE O PANI VARI.

The background is a light cream color with a light blue rectangular border. It is decorated with various food-related icons: a wooden spoon at the top left, a knife at the bottom right, a fork at the bottom left, and several pieces of avocado. There are also green leaves, small pink polka dots, and yellow circles scattered throughout. A large blue circle is centered on the page, containing the text 'SECONDI PIATTI' in white, uppercase, sans-serif font.

# SECONDI PIATTI

# FILETTI DI TROTA DELIZIA DEL PESCATORE

## INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

400 GR. DI FILETTI DI TROTA

100 GR. DI MISTO VONGOLE SGUSCIATE

50 GR. DI SEDANO BIANCO

50 GR. DI ZUCCHINE

50 GR. DI GAMBERETTI

30 GR. DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

## PROCEDIMENTO

PULIRE LE VERDURE E TAGLIARLE A FILETTI SOTTILI, QUINDI IN UNA PADELLA ANTIADERENTE SUL FUOCO VIVACE METTERE L'OLIO E I FILETTI DI TROTA, GIRARLI UNA SOLA VOLTA DOPO CHE SI SIANO DORATI PER BENE, AGGIUNGERCI LE COZZE E LE VONGOLE. FARE CUOCERE PER UN MINUTO E AGGIUNGERE LE VERDURE, INSAPORIRE CON SALE E PEPE, E COMPLETARE CON I GAMBERETTI CONTINUANDO LA COTTURA SOLO PER UN MINUTO.

SERVIRE I FILETTI DI TROTA SUL PIATTO CON SOPRA TUTTO L'INSIEME DI VERDURA E PESCE.

### ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

SI PUÒ PREPARARE IL TUTTO PER TEMPO EVITANDO DI METTERE I GAMBERETTI IN QUANTO SOFFRONO LE COTTURE PROLUNGATE E SI ATROFIZZANO, DIVENTANDO GOMMOSI E DI CATTIVO SAPORE. CON QUESTA RICETTA SI PUÒ EVITARE DI SERVIRE CON CONTONRO: PUÒ ESSERE INTESA COME PIATTO UNICO.

! SECONDO PIATTO DI PESCE OTTIMO E BEN BILANCIATO.

# SEPIE RIPIENE CON POMODORO TIEPIDO

## INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

400 GR. DI SEPIE DI MEDIE DIMENSIONI

100 GR. DI CIUFFI DI CALAMARI

50 GR. DI SCALOGNO

N.2 SPICCHI DI AGLIO

30 GR. DI PANE GRATTATO

20 GR. DI PREZZEMOLO

40 GR. DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

100 GR. DI POMODORI BEN MATURI

## PROCEDIMENTO

PULIRE E LAVARE LE SEPIE, TRITARE LO SCALOGNO E L'AGLIO, METTERLI IN UN TEGAME CON L'OLIO DI OLIVA, FARE ROSOLARE A FUOCO LENTO, AGGIUNGERCI I CIUFFI DI CALAMARI, SALARE E CUOCERE A FUOCO LENTO PER CIRCA 15 MINUTI.

A COTTURA AVVENUTA TRITARE IL TUTTO, AGGIUNGERE IL PANE GRATTATO E IL PREZZEMOLO TRITATO, AGGIUSTARE DI SAPORE.

RIEMPIRE LE SEPIE NEL LORO INTERNO E FAR GRATINARE IN FORNO A 180 GRADI PER 20 MINUTI CIRCA.

PREPARARE LA SALSA CON I POMODORI TAGLIATI A PEZZETTINI E COTTI IN PADELLA A FUOCO VIVO SOLO PER QUALCHE MINUTO, INSAPORITI CON UN PO' DI OLIO A CRUDO E SALE.

SERVIRE LE SEPIE BEN CALDE CON LA SALSA DI POMODORI FRESCHI A LATO.

### ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

CON LO STESSO PROCEDIMENTO SI POSSONO RIEMPIRE E GRATINARE IN ALTERNATIVA ANCHE CALAMARI O TOTANI. SE SI VUOLE CONSERVARE IL PIATTO FINITO, È CONSIGLIABILE FARLO PRIMA DELLA GRATINATURA. SI CONSERVA IN FRIGORIFERO BEN COPERTO CON PELLICOLA PER ALIMENTI PER QUATTRO GIORNI.

! PIATTO DI PESCE CON UNA MODESTA QUANTITÀ DI PROTEINE.

I GRASSI SONO IN PREVALENZA INSATURATI.



# BIANCHETTO DI VITELLO

## INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

600 GR. DI POLPA DI SPALLA DI VITELLO

50 GR. DI FARINA

100 GR. DI CIPOLLINE BORRETANE

100 GR. DI FUNGHI CHAMPIGNON

100 GR. DI LATTE PARZIALMENTE SCREMATO

50 GR. DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

SALE, PEPE.

## PROCEDIMENTO

PULIRE LA CARNE DAL GRASSO IN ECCESSO E TAGLIARLA A CUBETTI (GRANDI QUANTO UN DADO DA CUCINA);

FARLA BOLLIRE IN ACQUA SALATA PER DUE MINUTI, SCOLARLA E RISCACQUARLA.

IN TEGAME ANTIADERENTE ORA METTERE L'OLIO E LA CARNE INFARINATA, POI IL LATTE, E FARE BOLLIRE MOLTO LENTAMENTE PER ALMENO UN'ORA E MEZZA. SE FOSSE NECESSARIO AGGIUNGERE DELL'ACQUA PER COMPLETARNE LA COTTURA.

PULIRE I FUNGHI E LE CIPOLLINE, TAGLIARE I FUNGHI A METÀ NEL SENSO DELLA LUNGHEZZA E ANCHE LE CIPOLLINE QUALORA FOSSE TROPPO GRANDI.

AGGIUNGERE, DOPO UN'ORA E UN QUARTO DI COTTURA, LE CIPOLLINE E CINQUE MINUTI PRIMA DEL TERMINE ANCHE I FUNGHI.

SISTEMARE DI SAPORE.

### ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

QUESTA PROCEDURA DI COTTURA CI CONSENTE DI AVERE UN PIATTO DI BUON SAPORE DELICATO E SENZA GRASSI. LA BOLLITURA DELLA CARNE PRIMA DELLA COTTURA FA SÌ CHE SI ELIMININO LE IMPURITÀ E I GRASSI IN SUPERFICIE. SI CONSERVA IN CONTENITORI COPERTI IN FRIGO PER CIRCA CINQUE GIORNI. L'AGGIUNTA DEI FUNGHI E DELLE CIPOLLINE FA SÌ CHE DIVENTI ANCHE UN PIATTO CHE NON NECESSITA DI ESSERE ACCOMPAGNATO DA CONTORNI O VERDURE.

!

PIATTO PROTEICO EQUILIBRATO, PROTEINE E GRASSI SONO BILANCIATI. LA PRESENZA DELL'OLIO DI OLIVA FORNISCE UNA BUONA QUOTA DI GRASSI MONOINSATURATI

# POLPETTINE DI POLLO ALLO ZENZERO

## INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

200 GR. DI PETTO DI POLLO

30 GR. DI ZENZERO FRESCO

60 GR. DI CIPOLLOTTI

N.1 SPICCHIO D'AGLIO

50 GR. DI PANE AMMOLLATO NEL LATTE

50 GR. DI PANGRATTATO

20 GR. DI CORIANDOLO FRESCO

N.1 LIMONE

(FACOLTATIVA MAIONESE 4 CUCCHIALI)

SALE, TABASCO, OLIO D'OLIVA

## PROCEDIMENTO

FRULLARE TUTTI GLI INGREDIENTI COMPRESO IL POLLO, ESCLUSO L'OLIO.

CON LE MANI BAGNATE FORMARE TANTE PICCOLE POLPETTINE E ROTOLARLE NEL PANGRATTATO.

METTERE SU UNA TEGLIA DA FORNO UNTA, E CUOCERE IN FORNO CALDO E VENTILATO A 200° FINCHÉ LE POLPETTINE SONO DORATE (SARANNO NECESSARI CIRCA QUINDICI MINUTI).

LE POLPETTINE SONO PRONTE, SI SERVONO CALDE. SE SI VUOLE, SI POSSONO FAR ACCOMPAGNARE DA QUESTA SALSA (FACOLTATIVA).

PREPARARE LA SALSA MESCOLANDO LA MAIONESE, IL CORIANDOLO TRITATO ED IL SUCCO DI LIMONE.

SERVIRE LE POLPETTINE INTINGENDOLE NELLA SALSA.

### ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

LA CARNE DEL POLLO SI PUÒ SOSTITUIRE CON ALTRE QUALITÀ COME VITELLO O AGNELLO O CONIGLIO, PREFERENDO LA CARNE BIANCA. SE SI PREPARANO PER TEMPO, È BENE NON IMPANARLE PER EVITARE CHE ASSORBANO TROPPIA UMIDITÀ IN FRIGORIFERO: QUINDI QUESTA OPERAZIONE SI EFFETTUA POCO PRIMA DELLA COTTURA.

! SENZA LA MAIONESE È UN SECONDO BEN BILANCIATO E CON POCHI GRASSI  
E PER LA MAGGIOR PARTE MONO-INSATURI.

# SPEZZATO DI POLLO ALLA PAESANA

## INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

N.1 POLLO

N. CIPOLLA

20 GR. DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

N.1 CAROTA

N. COSTA DI SEDANO

SALE E PEPE Q.B.

200 GR. DI POMODORO

POCO BRODO

VINO BIANCO SECCO

PREZZEMOLO TRITATO

## PROCEDIMENTO

ROSOLARE LE VERDURE TRITATE CON POCO OLIO D'OLIVA.

TAGLIARE IL POLLO TAGLIATO A PEZZI (IN 8 PARTI), METTERE IL POLLO CON LE VERDURE, AGGIUNGERE SALE E PEPE. BAGNARE CON IL VINO BIANCO, LASCIARE EVAPORARE, QUINDI UNIRE IL PASSATO DI POMODORO, PORTARE LENTAMENTE A COTTURA.

COSPARGERE CON PREZZEMOLO TRITATO PRIMA DI SERVIRE.

# CONTORNI

# TORTINO DI BROCCOLI VERDI E POMODORI

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 GR. DI POMODORI MATURI

200 GR. DI MELANZANE

N. 2 CIPOLLE DI MEDIA GRANDEZZA

30 GR. DI CAPPERI

30 GR. DI OLIVE NERE

N. 3 ACCIUGHE SOTT'OLIO

50 GR. DI PREZZEMOLO, BASILICO, ORIGANO TRITATI FINEMENTE

SALE E PEPE Q.B.

N. 2 CUCCHIAI DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

80 GR. DI PANE GRATUGGIATO

## PROCEDIMENTO

PULIRE E LAVARE TUTTE LE VERDURE, TAGLIARE A FETTINE PIUTTOSTO SOTTILI LE MELANZANE, DISPORLE SU UN RIPIANO E SALARLE LEGGERMENTE. ATTENDERE CIRCA 20 MINUTI; NEL FRATTEMPO TAGLIARE ANCHE I POMODORI A FETTINE E LA CIPOLLA, SEMPRE SOTTILE. IN UNA PLACCA DA FORNO LEGGERMENTE OLIATA METTERE TUTTE LE CIPOLLE TAGLIATE CHE DOVRANNO COPRIRE ABBONDANTEMENTE TUTTA LA SUPERFICIE DELLA TEGLIA.

AGGIUNGERE I CAPPERI E LE OLIVE SNOCCIOLATE E TAGLIATE A PEZZI; QUINDI INIZIARE A FORMARE DEGLI STRATI CON LE FETTINE DI POMODORI E MELANZANE, ALTERNANDOLE TRA DI LORO, AVENDO CURA TRA UNO STRATO E L'ALTRO DI COSPARGERE CON LE SPEZIE TRITATE. SI DOVRANNO OTTENERE CIRCA 5 STRATI.

SPOLVERARE LA SUPERFICIE (CHE È CONSIGLIABILE SIA DI POMODORI), CON QUALCHE CUCCHIAIO DI PAN GRATTATO, E PORRE IN FORNO A 200 GRADI PER CIRCA 25 MINUTI.

UNA VOLTA COTTO IL TUTTO, LASCIARE INTIEPIDIRE E SERVIRE.

### ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

SE IL PASTICCIO UNA VOLTA COTTO AVETE DIFFICOLTÀ A TAGLIARLO, PROVATE A TOGLIERE LA BUCCIA DELLE MELANZANE PRIMA DELLA PREPARAZIONE; LO STESSO ACCORGIMENTO LO POTETE USARE QUALORA VOLTATE UN GUSTO PIÙ DELICATO E MENO AMARO. POTETE USARE QUESTA RICETTA PER ANTIPASTO O COME CONTORNO; SE LA ARRICCHITE CON DEI FORMAGGI O DELLA RICOTTA NEGLI STRATI, DIVENTA UN PRIMO PIATTO. LE VERDURE POSSONO ESSERE CAMBIATE A VOSTRO PIACERE, AD ESEMPIO CON ZUCCHINE, PEPERONI, ZUCCA, PORRI, ECCETERA. SE SI DEVE CONSERVARE, IL PASTICCIO VA TENUTO COPERTO IN FRIGORIFERO PER UNA DURATA DI CIRCA 5 GIORNI.

! PIATTO A BASSO INDICE GLICEMICO, RICCO DI FIBRE E CON POCHE GLUCIDI.

# SEDANO DI VERONA BRASATO

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 GR. DI SEDANO DI VERONA (RAPA)  
30 GR. DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA  
30 GR. DI VINO BIANCO SECCO  
50 GR. DI PANE GRATTUGGIATO

## PROCEDIMENTO

PULIRE DALLE ESTREMITÀ ESTERNE IL SEDANO E CON UN COLTELLINO PELARLO DELLA SCORZA, TAGLIARLO A FETTE LARGHE CIRCA 2 CM;  
QUINDI TAGLIARLO ANCORA PER IL SENSO OPPOSTO PER FAR OTTENERE ALLE FETTE UNA FORMA RETTANGOLARE  
LUNGA CIRCA 3 CM. E LARGA 1 CM.

SALARE E METTERE IN UNA PLACCA IL SEDANO CON L'OLIO E IL VINO, PASSARE AL FORNO A 180° PER CIRCA 20 MINUTI; LEVARE E  
SPOLVERARE CON IL PANE GRATTUGGIATO; MESCOLARE BENE E RIPORRE IN FORNO PER ALTRI 5 MINUTI; LEVARE E SERVIRE BEN CALDO.

### ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

SI PUÒ PREPARARE PER TEMPO ARRIVANDO AL PUNTO DI METTERCI IL PANE GRATTATO, MA NON DI COMPLETARE LA COTTURA: QUESTA VERRÀ EFFETTUATA AL MOMENTO  
DEL SERVIZIO. È UN OTTIMO CONTORNO, MA ACCOMPAGNA ANCHE VERDURE GRIGLIATE O BRESAOLA NEGLI ANTIPASTI.

!  
CONTORNO ABBASTANZA EQUILIBRATO MA CON UNA QUANTITÀ DI SODIO LEGGERMENTE PIÙ ALTA RISPETTO ALLE ALTRE VERDURE.

# PUREA DI PATATE E SEDANO RAPA

## INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

1 KG. DI SEDANO RAPA  
MEZZO DECILITRO DI OLIO EXTRA VERGINE  
SALE E PEPE  
MEZZO DECILITRO DI OLIO  
EXTRA VERGINE DI OLIVA

## PROCEDIMENTO

PULIRE CON UN COLTELLINO TUTTA LA SUPERFICIE DEL SEDANO, METTERLO A BOLLIRE IN ACQUA SALATA FINO A COTTURA COMPLETA (SARANNO NECESSARI CIRCA 25 MINUTI).

ORA METTERE TUTTO NEL FRULLATORE CON L'OLIO E FRULLARE FINCHÉ NON SI OTTIENE UNA CREMA LISCIA DELICATA.

SISTEMARE DI SAPORE A PIACERE; SI POSSONO AGGIUNGERE ERBE E SPEZIE PER AROMATIZZARE.

### ACCORDIMENTI E SUGGERIMENTI

E' UN OTTIMO CONTORNO CHE SOSTITUISCE EGREGIAMENTE IL PURÈ DI PATATE, MA PUÒ ESSERE USATO ANCHE PER CONDIRE PASTA O PER GRATINARE CARNE O PESCE.

!

E' UN CONTORNO CON UN MODERATO APPORTO DI GRASSI E GLUCIDI.

# MELANZANE SAPORITE AL FORNO

## INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

300 GR. DI MELANZANE

200 GR. DI POMODORI BEN MATURI

N. 2 SPICCHI DI AGLIO

40 GR. MISTO SPEZIE: BASILICO, ORIGANO, ERBA CIPOLLINA, TIMO

30 GR. DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

## PROCEDIMENTO

PONDERARE E LAVARE LE MELANZANE E I POMODORI, TAGLIARE SIA LE MELANZANE CHE I POMODORI A FETTE LARGHE CIRCA UN CENTIMETRO, TRITARE LE ERBETTE AROMATICHE E L'AGLIO IN UN TRITO MOLTO FINE, SALARE LE MELANZANE E I POMODORI;

LASCIARLI RIPOSARE COPERTI PER MEZZ'ORA CIRCA.

IN UNA TEGLIA DA FORNO METTERE IN ALTERNANZA LE FETTINE DI POMODORO E DI MELANZANA, COSPARGENDOLE CON IL TRITO DI ERBETTE E AGLIO; SOVRAPPORLE IN MODO CHE SI COPRANO PER TRE QUARTI E RIEMPIANO LA PLACCA O PIROFILO DA FORNO.

ORA METTERCI L'OLIO DI OLIVA IN SUPERFICIE E PASSARE IN FORNO CALDO 200 GRADI PER CIRCA DIECI/QUINDICI MINUTI.

SERVIRE IL PIATTO MOLTO CALDO.

### ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

SE DECIDETE DI PREPARARLE PRIMA, SIATE PIÙ LEGGERI CON LE DOSI DELLE ERBETTE E DELL'AGLIO IN QUANTO, SE POSTE A CONSERVARE IN FRIGO, POSSONO MARCARE TROPPO CON IL LORO SAPORE E LEVARE LA DELICATEZZA E LA BONTÀ NEI SUOI PROFUMI AL PIATTO. QUESTE MELANZANE SONO UN OTTIMO CONTORNO CHE PUÒ ESSERE ARRICCHITO, TRA UNA FETTA E L'ALTRA, OLTRE CHE DAL TRITO DI ERBETTE ANCHE DA DEL FORMAGGIO PECORINO FRULLATO INSIEME A DELLA CRESCENZA.

! OTTIMO CONTORNO BILANCIATO.



# SFORMATINO DI ZUCCHINE, MELANZANE E PORRI

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

150 GR. DI MELANZANE

150 GR. DI ZUCCHINE

150 GR. DI PORRI

## PROCEDIMENTO

IMBURRARE N. 5 STAMPINI USA E GETTA DI ALLUMINIO, TAGLIARE SIA LE MELANZANE CHE LE ZUCCHINE MOLTO SOTTILI, PASSARLE IN FORNO A 180° PER CIRCA 10 MINUT. TAGLIARE IL PORRO A PICCOLI PEZZI E STUFARLO IN PADELLA CON UN CUCCHIATO DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E SALARLO.

CON LE FETTINE DI ZUCCHINE E MELANZANE RIVESTIRE GLI STAMPINI, ALL'INTERNO QUINDI ALTERNARE ANCORA ZUCCHINE, MELANZANE E PORRI.

METTERE IN UNA PLACCA DA FORNO GLI STAMPINI COMPLETATI (A BAGNOMARIA). PORRE IN FORNO A 180° PER CIRCA 15 MINUTI. LASCIARE RIPOSARE PER ALCUNI MINUTI, ROVESCIARE E SERVIRE.

### ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

OTTIMO COME CONTORNO, MA SE ARRICCHITO ALL'INTERNO CON DELLA RICOTTA FRESCA PUÒ DIVENTARE UN ANTIPASTO O UN PRIMO PIATTO. PUÒ ERRERE PREPARATO PER TEMPO E CONSERVATO IN FRIGORIFERO PER QUALCHE GIORNO TENENDO COPERTO LO STAMPINO PER EVITARE L'ECESSIVA DISIDRATAZIONE. È UTILE ANCHE NEL CASO DI PREPARAZIONE ANTICIPATA: CONSERVARE LO SFORMATINO IN FRIGO IN UNO STAMPINO POSSIBILMENTE NON DI ALLUMINIO PER EVITARE OSSIDAZIONE E GUSTO MARCATOFERRUGINOSO (IN ALTERNATIVA ESISTONO STAMPINI IN SILICONE O IN CARTA ADATTA ALLA COTTURA).

! OTTIMO CONTORNO.

# PEPERONI ALL'AGRO

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 GR. DI PEPERONI COLORATI  
30 GR. DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA  
40 GR. DI ACETO BIANCO  
30 GR. DI PANE GRATTUGGIATO  
N. 2 BUSTINE DI DOLCIFICANTE

## PROCEDIMENTO

PULIRE I PEPERONI, PRIVARLI DEI SEMI E TAGLIARLI A LOSANGHE NON MOLTO LARGHE. IN UNA PADELLA ANTIADERENTE METTERE L'OLIO, IL DOLCIFICANTE E L'ACETO, FARE BOLLIRE; QUINDI UNIRE I PEPERONI, SALARE E CUOCERE GIRANDO CONTINUAMENTE A FUOCO VIVO. QUANDO I PEPERONI RISULTERANNO COTTI MA DI CONSISTENZA ANCORA CARNOSSI, SALARLI E INSAPORIRLI EVENTUALMENTE CON ERBE AROMATICHE TRITATE. SI POSSONO SERVIRE SIA CALDI CHE FREDDI.

### ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

CON QUESTO PROCEDIMENTO SI POSSONO INTEGRARE INSIEME AI PEPERONI ALTRE VERDURE, AD ESEMPIO CIPOLLINE BORRETANE O CIPOLLA ROSSA AFFETTATA SOTTILE. SOLUZIONE OTTIMA COME CONTORNO. IN ALTERNATIVA, PER LA CONSERVAZIONE, I PEPERONI SI POSSONO PORRE IN VASETTI STERILIZZATI, COPERTI CON UNA SOLUZIONE DI ACETO ED ACQUA IN UGUALE MISURA, E BOLLITA PER ALCUNI MINUTI; SI SISTEMANO IN LUOGHI FRESCI E BUI E PRIMA DI CONSUMARLI ATTENDERE QUALCHE SETTIMANA.

! OTTIMO CONTORNO IN SOSTITUZIONE DI QUELLO INDUSTRIALE.

# CICORIA SPADELLATA AL PARMIGIANO

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 KG. DI CICORIA DI CATALOGNA

30 GR. DI OLIO

50 GR. DI FORMAGGIO PARMIGIANO GRATTUGGIATO

1 PIZZICO DI NOCE MOSCATA

BRODO

SALE E PEPE

1 SPICCHIO DI AGLIO

FORMAGGIO PARMIGIANO IN SCAGLIE

## PROCEDIMENTO

PULITE E LAVATE ACCURATAMENTE LA CICORIA CATALOGNA E TAGLIATELA PER METÀ. PORTATE A EBOLLIZIONE ABBONDANTE ACQUA SALATA, UNITEVI LA CICORIA E FATELA CUOCERE PER 15 MINUTI, DOPO DI CHE SCOLATELA, LASCIATELA INTIEPIDIRE, QUINDI TAGLIATELA LA CICORIA A PEZZETTI E STRIZZATELA BENE. SOFFRIGGETE L'OLIO IN UN TEGAME CON LO SPICCHIO D'AGLIO, UNITE LA CICORIA FACENDOLA INSAPORIRE PER QUALCHE MINUTO MESCOLANDO BENE CON UN CUCCHIAIO DI LEGNO. A QUESTO PUNTO AGGIUNGETE LA NOCE MOSCATA GRATTUGGIATA, SALE E PEPE E LE SCAGLIE DI PARMIGIANO. CUOCETE LA CICORIA CATALOGNA ANCORA PER 10 MINUTI, SE NECESSARIO AIUTATEVI CON QUALCHE CUCCHIAIO DI BRODO PER NON FARLA ASCIUGARE TROPPO. AGGIUNGETE ABBONDANTE GRANA GRATTUGGIATO E RIGIRATE IL TUTTO PRIMA DI SPEGNERE. VERSATE LA CICORIA CATALOGNA SU UN PIATTO DA PORTATA PRERISCALDATO. GUARNITE CON PARMIGIANO GRATTUGGIATO. SERVITE CON DEL CROSTINI DI PANE O DEL PANE FATTO TOSTARE IN FORNO. UN CONSIGLIO DI COME PREPARARE ALTRI PIATTI CON LA CICORIA CATALOGNA DOPO AVERE LESSARE LA CICORIA CATALOGNA, METTETE IN PADELLA A SOFFRIGGERE L'AGLIO E OLIO, AGGIUNGETEVI UN PEPERONCINO E DELL'UVETTA, SALATE E PEPATE. INFINE AGGIUNGETEVI LA CATALOGNA E FATE INSAPORIRE. OTTIMO ACCOMPAGNATO CON DEL PANE ABBRUSTOLITO. PROVATE ANCHE CON IL POMODORO. IN UNA PADELLA METTETE A RISCALDARE L'OLIO CON UNO SPICCHIO D'AGLIO, AGGIUNGETE 4 POMODORI PELATI UN PO DI PREZZEMOLO E LASCIATE CUOCERE PER QUALCHE MINUTO, AGGIUSTATE DI SALE CON UN DADO VEGETALE AGGIUNGERE LA CICORIA LESSATA E LASCIATE CUOCERE UN ATTIMO.

### ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

LA CICORIA CATALOGNA SI PRESTA ALLA PREPARAZIONE DI TANTI PIATTI, HA SOLO UN PICCOLO DIFETTO: HA UN GUSTO AMARO. NO.

!

UN CONSIGLIO: SE NON VI PIACE IL SAPORE AMARO DELLA CATALOGNA, LASCIATELA IMMERSA IN ACQUA FREDDA PRIMA DI LESSARLA.

QUESTO AIUTERÀ A TOGLIERE IL GUSTO AMARO.

# ROSETTE DI CAVOLFIORI GRATINATI MIMOSA

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 KG. DI CAVOLFIORE  
MEZZO LITRO DI SALSA MORNAY  
100 GR. DI PARMIGGIANO GRATUGGIATO  
80 GR. DI BURRO

## PROCEDIMENTO

PULIRE E LAVARE I CAVOLFIORI, LESSARLI IN ACQUA SALATA TENENDOLI PIUTTOSTO CONSISTENTI,  
COLARE TAGLIARE A PICCOLE ROSETTE.

METTERE IN PLACCA IMBURRATA COSPARGERE CON SALSA MORNAY E SPOLVERARE LA SUPERFICIE CON IL PARMIGIANO GRATUGGIATO.  
IRRORARE CON IL BURRO SCIOLTO A PIOGGIA INFORNARE A 200 GRADI FINO ALLA GRATINATURA.

**SALSA BESCIAVELLA:** 1 LITRO DI LATTE – 100 GR. DI BURRO 80 GR. DI FARINA SALE NOCE MOSCATA. FAR BOLLIRE IL LATTE, A PARTE FONDERE IL BURRO IN UNA PENTOLA, AGGIUNGERE LA FARINA MESCOLARE CON FUOCO BASSO FINO A OTTENERE UNA CREMA TRA BURRO E FARINA. UNIRE IL LATTE E FARE BOLLIRE; METTERE IL SALE E LA NOCE MOSCATA.

**SALSA MORNAY:** IN RAPPORTO AD UN LITRO DI SALSA BESCIAVELLA GIÀ PREPARATA, METTERE UN QUARTO DI LITRO DI PANNA DA CUCINA CON DENTRO TRE TUORLI D'UOVO E RIMETTERE A BOLLIRE PER 2 MINUTI.

AGGIUSTARE DI SALE.

SERVE SPECIFICAMENTE PER LE GRATINATURE DI TUTTE LE PREPARAZIONI IN GENERE.

# ASPARAGI CROCCANTI AL FORNO CON MONTE VERONESE INVECCHIATO

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 KG. DI ASPARAGI SOTTILI

N. 2 SPICCHI DI AGLIO

N. 3 UOVA

150 GR. DI MONTE VERONESE INVECCHIATO

100 GR. DI PANE GRATUGGIATO

50 GR. DI FARINA BIANCA

30 GR. DI PREZZEMOLO

## PROCEDIMENTO

PULIRE GLI ASPARAGI, PELARLI DALLA PRIMA CORTECCIA, METTERLI IN ACQUA BOLLENTE SALATA PER CIRCA 10 MINUTI, SCOLARLI, SBATTERE LE UOVA CON POCO SALE, UNIRE AL PAN GRATTATO IL MONTE VERONESE INVECCHIATO GRATUGGIATO.

ORA INFARINARE GLI ASPARAGI, PASSARLI NELL'UOVO SBATTUTO E SUCCESSIVAMENTE NEL MIX DI PANE E FORMAGGIO.

STENDERE IN PLACCA CON CARTA DA FORNO E INFORNARE A 180 GRADI PER CIRCA 10 MINUTI

POI GIRARLI SOTTOSOPRA FINO A OTTENERE UNA DORATURA SU TUTTO L'ASPARAGO.

SERVIRE CON PREZZEMOLO TRITATO BEN CALDI.

# Dolci

# BIGNÈ ALLA CREMA

## INGREDIENTI

PASTA PER BIGNOLI

1 LITRO D'ACQUA

300 GR. DI BURRO

650 GR. DI FARINA

N. 14 UOVA

UN PIZZICO DI SALE

## PROCEDIMENTO

METTERE A BOLLIRE L'ACQUA CON IL PIZZICO DI SALE E IL BURRO.

A BOLLORE SPEGNERE E BUTTARE LA FARINA IN UNA VOLTA SOLA, MESCOLARE E RIACCENDERE IL FUOCO. SEMPRE MESCOLANDO FARE CUOCERE ALCUNI MINUTI. OTTERREMO UN COMPOSTO DENSO E LISCIO.

LASCIARE RAFFREDDARE E AGGIUNGERE UNA ALLA VOLTA LE UOVA, POI CON L'AIUTO DEL SAC-A-POCHE FORMARE DEI MUCCHIETTI SULLE PLACCHE IMBURRATE E CUOCERE IN FORNO A 180 GRADI PER 20 -25 MINUTI CIRCA .

SI DOVRÀ AVERE LA CURA DI NON APRIRE MAI IL FORNO DURANTE LA COTTURA.

## INGREDIENTI

CREMA PASTICCERA

1 LITRO DI LATTE

250 GR. DI ZUCCHERO

120 GR. DI FARINA

N. 8 TUORLI D'UOVO

PROFUMO DI VANIGLIA O MARSALA O DI BUCCIA DI LIMONE

## PROCEDIMENTO

METTERE A BOLLIRE IL LATTE CON METÀ DELLO ZUCCHERO, (125 GRAMMI) IN UNA PENTOLA CAPIENTE.

A PARTE IN UNA BACINELLA CONCAVA METTERE I ROSSI D'UOVO, IL RIMANENTE DELLO ZUCCHERO E GLI AROMI. MESCOLARE BENE.

ADESSO AGGIUNGERE LA FARINA POCA ALLA VOLTA IN MODO CHE TUTTO IL COMPOSTO SIA BEN LISCIO E PRIVO DI GRUMI.

QUANDO IL LATTE BOLLE UNIRE I DUE COMPOSTI, RIPORTARE AD EBOLLIZIONE PER QUALCHE MINUTO SEMPRE MESCOLANDO PER EVITARE CHE ATTACCHI SUL FONDO.

# BAVARESE AL CIOCCOLATO

## INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

N. 2 ROSSI D'UOVO

100 GR. DI LATTE SCREMATO

100 GR. DI PANNA VEGETALE

N. 3 BUSTINE DI DOLCIFICANTE

30 GR. DI CACAO AMARO O 60 GR. DI CIOCCOLATO FONDENTE

N. 2 FOGLI DI COLLA DI PESCE

## PROCEDIMENTO

METTERE I ROSSI D'UOVO IN UNA BACINELLA, MESCOLARLI AL CACAO E AL DOLCIFICANTE; UNIRE IL LATTE E METTERE A BAGNOMARIA.

CONTINUARE A MESCOLARE FINO A CHE IL COMPOSTO RISULTI CALDO E SI ADDENSI TANTO DA VELARE IL MESTOLO; LEVARE DAL BAGNOMARIA E AGGIUNGERE LA COLLA DI PESCE, MESCOLARE FINO ALLO SCIoglIMENTO COMPLETO DEI FOGLI DELLA COLLA DI PESCE. MONTARE LA PANNA BEN FERMA; E QUANDO IL COMPOSTO PRIMA FATTO SI SIA RAFFREDDATO, AGGIUNGERLA MOLTO LENTAMENTE IN MODO DA MANTENERE IL TUTTO MOLTO SOFFICE E SPUMOSO.

ORA METTERE IN STAMPINI E LASCIARE RAFFREDDARE IN FRIGORIFERO FINO AL RADDENSAMENTO DEL CONTENUTO.

### ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

SE SI USA IL CIOCCOLATO FONDENTE (SI PUÒ USARE ANCHE QUELLO BIANCO) SI DEVE AGGIUNGERLO NEL BAGNOMARIA INSIEME AI TUORLI E AL LATTE, IN MODO CHE SI SCIOLGA AMALGAMANDOSI. LA BAVARESE SI SERVE FREDDA, ACCOMPAGNATA DA CREME DI FRUTTA ROSSA (FRAGOLE, FRUTTI DI BOSCO, LAMPONI ECC.) OPPURE CON PERE COTTE. SI CONSERVA IN FRIGO PER QUATTRO/CINQUE GIORNI NELLE COPPETTE O STAMPINI COPERTI; PER EVITARE CHE IN SUPERFICIE SI FACCIA LA CROSTA SI PUÒ SOSTITUIRE IL CIOCCOLATO CON GIANDUIA O CIOCCOLATO AL LATTE, SEMPRE CON LO STESSO PROCEDIMENTO.

! DESSERT CON BASSO APPORTO DI GLUCIDI. PREVALGONO PERCENTUALMENTE I GRASSI ANCHE SE UNA DISCRETA QUOTA SONO MONOINSATURI (PANNA VEGETALE).



# BAVARESE DI LIMONE E YOGURT

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

150 GR. DI LIMONI

80 GR. DI YOGURT

N. 2 BUSTINE DI DOLCIFICANTE

N. 2 FOGLI DI COLLA DI PESCE

N. 1 BIANCO D'UOVO

## PROCEDIMENTO

PELARE I LIMONI CON UN PELA-PATATE IN MODO DA OTTENERE SOLO LA PARTE GIALLA DELLA BUCCIA EVITANDO QUELLA BIANCA, TRITARE LA BUCCIA OTTENUTA MOLTO FINE; SPREMERE ORA I LIMONI, MESCOLARE BUCCIA E IL SUCCO DI LIMONE ALLO YOGURT, INSIEME ALLE BUSTINE DI DOLCIFICANTE.

ORA FARE SCIogliere LA COLLA DI PESCE IN POCA ACQUA TIEPIDA, MONTARE IL BIANCO D'UOVO A NEVE, AGGIUNGERE PRIMA LA COLLA DI PESCE SCIOLTA E POI LENTAMENTE IL BIANCO D'UOVO A NEVE.

METTERE IN STAMPI E FARE RAFFREDDARE IN FRIGO FINO A RASSODAMENTO.

SERVIRE CON FRUTTA FRESCA DI STAGIONE.

### ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

IL SUCCO DI LIMONE PUÒ ESSERE SOSTITUITO CON L'ARANCIA E, AL MOMENTO DI MESCOLARE IL BIANCO D'UOVO A NEVE, SI PUÒ AGGIUNGERE DELLA FRUTTA FRESCA TAGLIATA A DADINI PICCOLI: ESEMPIO PESCHE O ALBICOCCHE O CILIEGIE OPPURE MANDARINI O KIWI. EVITARE POI DI SERVIRLA A PARTE O INSIEME ALLA BAVARESE.

! DESSERT CON POCHE GRASSI E POCHE GLUCIDI. BUONO ANCHE COME SPUNTINO.

# LINGUE DI GATTO

## INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

150 GR. DI BURRO

150 GR. DI ZUCCHERO

150 GR. DI FARINA

N. 3 BIANCO D'UOVO

## PROCEDIMENTO

METTERE IN UNA CIOTOLA CON FONDO CONCAVO IL BURRO LA FARINA E LO ZUCCHERO.

MONTARE FINO AD OTTENERE UN COMPOSTO CREMOSO, AGGIUNGERE SEMPRE MESCOLANDO I BIANCHI D'UOVO. FORMARE CON SACCHETTO DA PASTICCERE CON BOCCHETTA PIATTA DELLE FORME SIMILI A SIGARETTE .

CUOCERE IN FORNO A 200 GRADI PER CIRCA 5 MINUTI

### ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

LE LINGUE DI GATTO SI POSSONO CONSERVARE PER 2 SETTIMANE IN UN CONTENITORE ERMETICO. IN ALTERNATIVA È POSSIBILE CONGELARLE PER 1 MESEI COTTE.

!

NEL REALIZZARE LE LINGUE DI GATTO SISTEMATE SOTTO LA PLACCA DA FORNO DELLA CARTA BAGNATA; IN QUESTO MODO NON SI MUOVERÀ ED OTTERRETE UN RISULTATO PIÙ PRECISO.

# TORTINO DI MELE IN SFOGLIA

## INGREDIENTI PER 7 TORTINE

480 GR. DI MELE FUJION  
80 GR. DI ZUCCHERO DI CANNA  
30 GR. DI UVETTA  
UN PIZZICO DI CANNELLA IN POLVERE  
60 GR. DI PAN GRATTATO  
230 GR. DI PATA SFOGLA  
30 GR. DI BURRO  
30 GR. DI PINOLI  
N. 1 ARANCE

## INGREDIENTI PER LA CREMA INGLESE

55 GR. DI TUORLI  
N. 1 BACCELLO DI VANIGLIA  
60 GR. DI ZUCCHERO  
150 GR. DI LATTE INTERO

## INGREDIENTI PER GUARNIRE

MENTA Q.B.

## PROCEDIMENTO

GRATTUGIARE LA SCORZA DI UN'ARANCIA E TENETE DA PARTE: QUINDI SPREMETENE IL SUCCO E VERSATELO SULL'UVETTA (GIÀ SCIACQUATA SOTTO ACQUA CORRENTE) RACCOLTA IN UNA CIOTOLINA, FILTRANDOLO CON UN COLINO. LASCIATE IN AMMOLLO L'UVETTA NEL SUCCO D'ARANCIA MENTRE PROSEGUITE LA PREPARAZIONE. IN UNA PADELLA VERSATE IL BURRO E FATELO SCIOLGIERE A FUOCO BASSISSIMO. UNA VOLTA FUSO AGGIUNGETE IL PANGRATTATO E FATELO TOSTARE ALCUNI MINUTI, MESCOLANDO SPESSO CON UN CUCCHIAIO DI LEGNO. DOPODICHÉ SPEGNETE IL FUOCO E TENETE DA PARTE. LAVATE E ASCIUGATE LE MELE, TAGLIATELE IN QUARTI E TOGLIETE IL TORSOLO. POI SENZA SBUCCIARLE RICAVATE DA CIASCUN QUARTO DELLE FETTINE DI CIRCA 4 MM DI SPESSORE NEL SENSO DELLA LARGHEZZA. IN UN'ALTRA PADELLA DAI BORDI ALTI VERSATE LO ZUCCHERO, E AGGIUNGETE L'UVETTA CON TUTTO IL SUCCO DI AMMOLLO. AROMATIZZATE CON LA SCORZA DI ARANCIA GRATTUGIATA IN PRECEDENZA E LA CANNELLA IN POLVERE, VERSATE LE FETTINE DI MELE E I PINOLI, FATE SALTARE IL TUTTO A FUOCO MEDIO PER QUALCHE MINUTO, MESCOLANDO DI TANTO IN TANTO. FATE INSAPORIRE E CARAMELLARE LE MELE PER 8-10 MINUTI CIRCA, POI UNITE NELLA PADELLA CON LE MELE ANCHE IL PANGRATTATO TOSTATO. QUINDI SPEGNETE IL FUOCO. A QUESTO PUNTO STENDETE LEGGERMENTE LA PASTA SFOGLIA CON IL MATTARELLO. RITAGLIATE 7 DISCHI CON UN COPPAPASTA DENTELLATO, DEL DIAMETRO DI 11 CM. PRENDETE DEGLI STAMPINI DA CROSTATINE DEL DIAMETRO DI 8,5 CM CON UN BORDO ALTO 2 CM, ADAGIATE I DISCHI DI SFOGLIA IN CIASCUNO STAMPO (17-18) FACENDO ADERIRE BENE IL FONDO E IL BORDO. RIEMPITE LE TORTINE CON IL RIPIENO DELLE MELE ORMAI TIEPIDO, ADAGIATELE SU UNA LECCARDA DA FORNO E INFORNATE PER 25 MINUTI IN FORNO STATICO GIÀ CALDO A 180°. INTANTO OCCUPATEVI DELLA CREMA INGLESE CHE SARÀ DI ACCOMPAGNAMENTO ALLE VOSTRE TORTINE: VERSATE LO ZUCCHERO NELLA CIOTOLA CON I TUORLI E MESCOLATE CON UNA SPATOLA, COPRITE CON PELLICOLA TRASPARENTE E LASCIATELI A TEMPERATURA AMBIENTE, E POI INCIDETE IL BACCELLO DI VANIGLIA PER IL SENSO DELLA LUNGHEZZA E RASCHIATE I SEMINI INTERNI CON IL DORSO DELLA LAMA. IN UN PENTOLINO VERSATE IL LATTE E AGGIUNGE I SEMI INSIEME AL BACCELLO INCISO, ACCENDETE LA FIAMMA E RISCALDATE FINO A SFIORARE IL BOLLIRE. QUANDO IL LATTE SARÀ BEN CALDO, VERSATE FILTRANDOLO NELLA CIOTOLA CON IL COMPOSTO DI UOVA E ZUCCHERO, MESCOLATE PER BENE E POI RIVERSATE NUOVAMENTE IL TUTTO NEL PENTOLINO. CUOCETE LA CREMA A FUOCO DOLCE E MESCOLATE DI CONTINUO FINO A PORTARLA A 82° (PER ACCERTARSI DELLA TEMPERATURA È INDISPENSABILE L'USO DI UN TERMOMETRO DA PASTICCERIA) E INFINE, UNA VOLTA PRONTA LA CREMA, FILTRATE IL COMPOSTO IN UNA CIOTOLA POSTA SU UN'ALTRA CIOTOLA PIENA DI GHIACCIO. MESCOLATE CON UNA SPATOLA FINO A COMPLETO RAFFREDDAMENTO. QUESTA OPERAZIONE SERVIRÀ AD ABBASSARE VELOCEMENTE LA TEMPERATURA DELLA CREMA SENZA PERDERNE LE CARATTERISTICHE DI GUSTO, COLORE E CONSISTENZA. TERMINATA LA COTTURA, SFORNATE LE TORTINE DI MELE IN SFOGLIA E ACCOMPAGNATELE CON LA CREMA INGLESE ORMAI FREDDA E QUALCHE FOGLIOLINA DI MENTA FRESCA!

# CROSTATA DI FRUTTA FRESCA

## INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

500 GR. DI FARINA BIANCA

300 GR. DI BURRO

200 GR. DI ZUCCHERO

N. 2 ROSSI D'UOVO

N. 1 UOVO INTERO

N. 1 BUSTINA DI VANILLINA

POCO LIEVITO PER DOLCI

N. 3 KIWI

N. 2 BANANE

N. 1 CESTINO DI FRAGOLE

N. 1 ARANCIO

100 GR. DI GELATINA DI FRUTTA DI ALBICOCHE

## PROCEDIMENTO

METTERE A FONTANA LA FARINA SOPRA AD UNA SPIANATOIA (OPPURE DENTRO AD UN CONTENITORE), METTERE TUTTI GLI INGREDIENTI, E LAVORARE VELOCEMENTE IL COMPOSTO SINO A RICAVARE UN IMPASTO OMOGENEO.

LASCIARE RIPOSARE IN FRIGORIFERO PER ALMENO 20 MINUTI.

ABBASSARE LA PASTA FROLLA CON UN MATTARELLO, ADAGIARE DENTRO AD UNA TORTIERA, E CUOCERE IN FORNO A 170° PER 25 MINUTI CIRCA. LASCIARE RAFFREDDARE, SPALMARE POCA MARMELLATA O CREMA PASTICCERA, QUINDI DECORARE CON LA FRUTTA TAGLIATA A PEZZI.

### ACCORGIMENTI E SUGGERIMENTI

LA FRUTTA PUÒ VARIARE A SECONDA DELLA STAGIONE.



Extra

# FOCACCIA

## INGREDIENTI

1 KG. DI FARINA 00  
600 GR. DI ACQUA  
60 GR. DI LIEVITO DI BIRRA  
50 GR. DI OLIO DI OLIVA  
SALE E ZUCCHERO

## PROCEDIMENTO

METTERE IN PLANETARIA LA FARINA (A PIACERE SI PUÒ MESCOLARE CON QUELLA DI GRANO DURO IN PERCENTUALE DEL 30%)  
UNIRE L'ACQUA TIEPIDA MESCOLATA CON IL LIEVITO, UNIRE LO ZUCCHERO E IL SALE,  
LASCIARE IN PLANETARIA CON GANCIO A IMPASTARE PER CIRCA 15 MINUTI,  
QUINDI METTERE A LIEVITARE IN UN POSTO TIEPIDO (NON SOPRA I 35 GRADI) FINO AL RADDOPPIO DEL VOLUME.  
ORA RIPRENDERE LA PASTA, IMPASTARLA PER BENE, TIRARLA CON IL MATTARELLO ALLO SPESSORE DI CIRCA UN CENTIMETRO, METTERLA  
IN PLACCHE CON BASE OLEATA E ATTENDERE UNA SECONDA LIEVITAZIONE, FINO AD UN ULTERIORE RADDOPPIO DEL VOLUME.  
A SEGUIRE, CON LA PUNTA DELLE DITA, ROMPERE ANCORA LA LIEVITAZIONE.  
ORA PREPARARE UNA SOLUZIONE CON 50 GR DI ACQUA CALDA E 50 GR DI OLIO DI OLIVA MESCOLANDOLI INSIEME, VERSARE IL LIQUIDO  
OTTENUTO DI ACQUA E OLIO SU TUTTA LA SUPERFICIE DELLA FOCACCIA (QUESTO È IL MOMENTO DI AGGIUNGERE ALLA FOCACCIA GLI  
INGREDIENTI A PIACERE: OLIVE, POMODORINI, ACCIUGHE, CIPOLLA ECC.),  
METTERE ANCORA A LIEVITARE SEMPRE FINO AL RADDOPPIO DEL VOLUME,  
INFORNARE A 200 GRADI PER CIRCA 25 MINUTI.

### ACCORDIMENTI E SUGGERIMENTI

LA FRUTTA PUÒ VARIARE A SECONDA DELLA STAGIONE.

# SALSA INGLESE O VANIGLIA

## INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

250 GR. DI LATTE

250 GR. DI PANNA FRESCA

150 GR. DI ZUCCHERO

5 GR. DI FECOLA

LA BUCCIA DI UN LIMONE O ARANCIO

UN PEZZETTO DI STECCA DI VANIGLIA ( O LA BUSTINA)

N. 4 TUORLI D'UOVO

## PROCEDIMENTO

METTETE A SCALDARE IL LATTE E LA PANNA CON LA BUCCIA DEL LIMONE E LA VANIGLIA.

A PARTE IN UN RECIPIENTE, METTETE I TUORLI DELLE UOVA, LO ZUCCHERO, E LA FECOLA, MESCOLATE CON UNA FRUSTA.

VERSATE IL LIQUIDO CALDO NEL COMPOSTO, E METTETELO SUL FUOCO CON LA FIAMMA PIUTTOSTO BASSA, CONTINUANDO A MESCOLARE CON UN CUCCHIAIO DI LEGNO.

LA SALSA SARÀ PRONTA QUANDO IL CUCCHIAIO DI LEGNO SARÀ VELATO. SE SI POSSIEDE UN TERMOMETRO PORTARE IL COMPOSTO TRA GLI 85 E I 90 GRADI.

ATTENTI A NON FARE CUOCERE TROPPO IL COMPOSTO, IN QUANTO NON AVENDO MOLTA FARINA CHE "LEGA" LA CREMA PUÒ DIVENTARE UNA SALSA COTTA, QUINDI IL SAPORE È DI UOVO COTTO, (TIPO STRAPAZZATO).

LA SALSA IN QUESTO CASO NON È DA CONSUMARE.

## ACCORDIMENTI E SUGGERIMENTI

SI PUÒ INSAPORIRE LA SALSA INGLESE CON GRAND MARNIER O COINTREAU.

! QUESTA SALSA PUÒ ACCOMPAGNARE TORTE : PARADISO, SABBIOSA, SEMIFREDDI, PANDORI, COLOMBE PASQUALI.

The background is a light blue frame containing various kitchen-related illustrations. At the top left, there's a blue shape with a purple ring. Below it is a wooden spoon. To the right, there's a brown teardrop shape. In the top right corner, there are pink polka dots and a branch with green leaves and small orange fruits. On the right side, there's a blue shape with a purple ring. At the bottom right, there's a knife with a white blade and a black handle. In the bottom left, there's a fork with a black handle. The bottom center has a blue circle with the text 'Metodi di Conservazione'. The bottom edge has a blue bar with the number '48'.

# Metodi di Conservazione



# METODI DI CONSERVAZIONE

LE METODOLOGIE MODERNE IN USO ATTUALMENTE SONO: IL METODO DELLA REFRIGERAZIONE, DELLA SURGELAZIONE E DEL PROCESSO DEL SOTTOVUOTO. IL METODO DELLA REFRIGERAZIONE E QUELLO DELLA SURGELAZIONE SI ACCOMUNANO PER L'USO DEL FREDDO ANCHE SE PER DIVERSE FASI PROCEDURALI - SIA PER DURATA SIA PER TEMPERATURE - DIVERSE.

LA REFRIGERAZIONE SI OTTIENE MANTENENDO I PRODOTTI AD UNA TEMPERATURA CHE HA UNA SCALA DA ZERO GRADI A PIÙ OTTO GRADI.

LA SURGELAZIONE SI DISTINGUE PER IL MANTENIMENTO DEL PRODOTTO SEMPRE AD UNA TEMPERATURA DI MENO DICOTTO GRADI, RINCHIUDENDO IN UN INVOLUCRO ISOLANTE ED IMPERMEABILE, RENDENDOLO QUINDI INATTACCABILE DAI BATTERI AEROBICI; CON L'ASPIRAZIONE DELL'ARIA MEDIANTE UN MEZZO MECCANICO, OTTENIAMO IL DESCRITTO RISULTATO E DI CONSEGUENZA POI CON L'AUTO DEL FREDDO (ZONE A TEMPERATURA CONTROLLATA) RIUSCIAMO AD OTTENERE UNA CONSERVAZIONE DUREVOLE NEL TEMPO CON AMPIE GARANZIE DI IGIENICITÀ.

E' DOVEROSO PRECISARE CHE I METODI DI CONSERVAZIONE VALGONO SIA PER I PRODOTTI CRUDI - QUINDI NATURALI - SIA PER QUELLI TRATTATI CON PRECOTTURE O COMPLETAMENTE COTTI. LA TECNICA DEL SOTTOVUOTO ATTUALMENTE MOLTO IN USO GARANTISCE INOLTRE L'ASSENZA COMPLETA DI CONTAMINAZIONI CROCIATE CON ALTRI ALIMENTI ANCHE DI ALTRA NATURA DURANTE LA CONSERVAZIONE IN ZONE A TEMPERATURE CONTROLLATE.

## TEMPERATURE DI CONSERVAZIONE

PER CARATTERISTICHE DIVERSE TRA DI LORO, GLI ALIMENTI PORTANO DURATA E CONSERVAZIONI DIVERSE TRA DI LORO, QUINDI ANCHE LE TEMPERATURE SARANNO DIVERSE.

PARTIAMO DA UNA REGOLA BEN PRECISA: TUTTI GLI ALIMENTI SIA COTTI CHE CRUDI NON DEVONO STARE AD UNA TEMPERATURA AMBIENTE PER PIÙ DI DUE ORE; SE CIÒ ACCADESSE, L'ALIMENTO È DA CONSIDERARSI A RISCHIO CON UNA CARICA BATTERICA PRESUNTA PERICOLOSA. LA PROLIFERAZIONE BATTERICA IN OGNI ALIMENTO TROVA IL SUO HABITAT NATURALE IN ZONA DI TEMPERATURA TRA I DIECI E I SETTANTACINQUE GRADI; QUESTA È LA FASCIA DI TEMPERATURA ASSOLUTAMENTE DA EVITARE PER IL MANTENIMENTO DI TUTTI I CIBI SIA COTTI CHE CRUDI.

NON ABBIAMO ANCORA AFFRONTATO IL PROBLEMA DEI METODI DI CONSERVAZIONE A CALDO (È NOTA LA PASTORIZZAZIONE), IN QUANTO È PUR VERO CHE ANCHE LE TEMPERATURE ALTE (SOPRA I SETTANTACINQUE GRADI) ELIMINANO O RALLENTANO IL PROCESSO DI DETERIORAMENTO, MA CON CONSEGUENZE NEGATIVE SULLA QUALITÀ DEGLI ALIMENTI STESSI. INOLTRE LA LEGGE DISPONE CHE OGNI ALIMENTO NON POSSA STAZIONARE PER PIÙ DI DUE ORE AD UNA TEMPERATURA AL DI SOTTO DEI 75 GRADI. NON ABBIAMO MOLTE ALTERNATIVE SE SAPIAMO CHE AL DI SOPRA DEI 75 GRADI UN ALIMENTO O UN PIATTO SVOLTO SOFFRA E ALTERI LA SUA QUALITÀ SOLO DAL PUNTO DI VISTA DELLA BONTÀ E AL GUSTO DEL PALATO; È NATURALE CHE DAL PUNTO DI VISTA ESCLUSIVAMENTE PROFESSIONALE IL METODO DI CONSERVAZIONE A CALDO SIA DA ACCANTONARE, MA DA TENERE COMUNQUE IN CONSIDERAZIONE. SEMPRE PER NORMATIVE SI DEVE CONOSCERE CHE TUTTI GLI ALIMENTI TRATTATI PER COTTURA (E CHE SUPERINO I 75 GRADI) O RIMANGONO AL DI SOPRA DI TALE TEMPERATURA, DEVONO SCENDERE NEL MINOR TEMPO POSSIBILE, PER LEGGE MASSIMO DUE ORE AL CUORE DEL PRODOTTO ALLA TEMPERATURA AL DI SOTTO DEI 10 GRADI. AL RIGUARDO È IN USO UN APPARECCHIO CHIAMATO ABBATTITORE.

# METODI DI CONSERVAZIONE

A QUESTO PUNTO COMINCIAMO AD ANALIZZARE CON PRECISIONE TUTTE LE TEMPERATURE IDONEE E I TEMPI DI CONSERVAZIONE PER I DIFFERENTI PRODOTTI PIÙ COMUNI IN USO RISTORATIVO:

CARNI DA MACELLO – MANZO – MAIALE – ANIMALI DA CORTILE – VITELLO:

SE FRESCHI: TEMPERATURA ZERO GRADI / PIU' DUE GRADI - TEMPO DI CONSERVAZIONE MASSIMO QUATTRO GIORNI.

PESCI E CROSTACEI: ZERO GRADI O INFERIORE

SALUMI E FORMAGGI: QUATTRO/CINQUE GRADI

FRUTTA VERDURA: QUATTRO/SETTE GRADI

LATTICINI: TRE/SEI GRADI

CIBI COTTI IN GENERE: DUE/QUATTRO GRADI

IL TUTTO SOPRA SCRITTO HA UNA DURATA DI CONSERVAZIONE DI QUATTRO / MASSIMO SEI GIORNI. NATURALMENTE IN CONDIZIONE IGIENICHE OTTIMALI E A TEMPERATURE CONTROLLATE.

POSSIAMO COSÌ RIASSUMERE:

I PRODOTTI FRESCHI SENZA IL TRATTAMENTO DEL SOTTOVUOTO DURANO IN CONSERVAZIONE REFRIGERATA ADEGUATA DAI QUATTRO AI SEI GIORNI MASSIMO

I PRODOTTI TRATTATI CON IL SOTTOVUOTO DURANO CON TEMPERATURE REFRIGERATE ANALOGHE DALLE TRE ALLE QUATTRO SETTIMANE.

INOLTRE, IL SOTTOVUOTO GARANTISCE IGIENICITÀ E QUALITÀ INTEGRA DEL PRODOTTO; IL SUO USO CHE VALE SIA PER I PRODOTTI COTTI CHE CRUDI SI RIFÀ A QUELLI FRESCHI CON LA COTTURA O LA RIGENERAZIONE

## SCONGELAMENTO

OGNI PRODOTTO O ALIMENTO SIA COTTO CHE CRUDO DOVREBBE ESSERE SCONGELATO IN TEMPERATURA CONTROLLATA DI 4 GRADI SENZA CONTAMINAZIONI DI ALTRI PRODOTTI.

E' POSSIBILE SCONGELARE IN ACQUA FREDDA, MA SOLO SE QUESTA È A FLUSSO CONTINUO IN MODO DA EVITARE IL RISTAGNO E LA PROLIFERAZIONE BATTERICA.

LO SCONGELAMENTO CON IL MICROONDE È CONSENTITO CON L'APPOSITO PROGRAMMA.