



La Biblioteca Comunale di Barzio  
in collaborazione con

Ristorante Esposito - Barzio e Ristorante Sporting Club - Ballabio  
organizza

## **CORSO BASE DI CUCINA**

Il corso della durata di 8 lezioni inizierà  
Lunedì 30 settembre 2012  
ore 20.30

La quota di partecipazione è di € 140,00  
parte del ricavato sarà devoluto a sostegno della Scuola Materna Sant'Alessandro di Barzio

Le iscrizioni, fino ad esaurimento dei posti disponibili,  
si ricevono entro sabato 15 settembre 2012

Per info e iscrizioni rivolgersi a: Biblioteca Comunale di Barzio  
Via A. Manzoni, 12 - Barzio (LC)  
Tel. 0341 910455 - Email [biblioteca@comune.barzio.lc.it](mailto:biblioteca@comune.barzio.lc.it)

# Antipasti

## Paté di vitello

### Ingredienti

cipolla bionda  
500 g di carne di vitello magrissima  
500 g. di burro  
Marsala secco  
Brodo di carne (per la cottura)  
Salvia  
Sale pepe  
Marsala q.b.

### Procedimento

Il rapporto tra carne e burro può variare a scapito di quest'ultimo, per intolleranze o motivi personali ma si andrà inevitabilmente a pregiudicare il risultato finale.

In un tegame porre parte del burro e rosolare la cipolla tagliata senza particolare attenzione con la salvia e del timo fresco.

Aggiungere la carne di vitello tagliata a pezzettini piuttosto piccoli e farla rosolare a fiamma sostenuta; bagnare con il marsala e aspettare la completa evaporazione.

Coprire poi il tutto con il brodo e cuocere a fiamma moderata per almeno due ore a tegame coperto controllando che non attacchi al fondo.

Trascorso il tempo necessario alla cottura assaggiare e verificare che la carne sia tenera al morso; se il giudizio è positivo continuare la cottura senza coperchio finché il brodo evapori completamente

Si aggiunge ora il resto del burro e si aggiusta eventualmente il sapore. Una volta sciolto il burro togliere gli aromi e passare tutto nel mixer a velocità sostenuta finché si ottiene una purea di carne che andrà poi passata al setaccio

A questo punto il più è fatto! Basterà amalgamare il risultato ottenuto con una spatola e porlo in uno stampo da paté o in coppette individuali. Lasciare riposare in frigorifero per almeno 10 - 12 ore La gelatina merita un capitolo a parte. I tradizionalisti pretendono sia un tutt'uno con il paté, gli innovativi non la vedono di buon occhio, mentre alcune scuole di pensiero la preferiscono servita a parte per un gusto "dentro/fuori".

A nostro parere la gelatina che si trova in commercio, sia in bustina che in tavoletta, non deve mancare quale accompagnamento ad un buon paté. Poiché entrambe si preparano con l'aggiunta d'acqua, potete aromatizzarle con quello che preferite sostituendo parte dell'acqua con l'aroma che più vi aggrada, dal succo di limone o arancio, al marsala, porto e via dicendo.

## Cocktail di gamberi

### Ingredienti

1 pianta di lattuga  
500 g. di gamberetti sgucciati in salamoia  
3 tuorli d'uovo  
500 ci di olio di semi  
Aceto limone sale per la maionese q.b.  
ketchup 200 gr  
Panna fresca 100 gr  
Brandy (poco)

### Procedimento

Prendiamo il cespo di lattuga togliamo le foglie verdi, laviamo accuratamente il cuore di foglie chiare.

Dopo averlo fatto asciugare bene, lo tagliamo a fettine sottili, lo adagiamo in 4 bicchierini individuali facendo un letto molto morbido.

Dopo aver scolato ed asciugato i gamberetti li mettiamo sopra la lattuga dividendoli in parti uguali.

Ora passiamo alla preparazione della maionese' sbattiamo i tuorli d'uovo con uno sbattitore elettrico, o robot, con un pizzico di sale, aggiungiamo l'olio a filo, affinché non sia incorporato tutto, aggiungere il ketchup e quando la salsa si presenterà del colore desiderato aggiungere la panna da cucina montata, e un goccio di brandy.

Versiamo la salsa rosa sopra i gamberetti coprendo molto bene il tutto. Decorare con uno spicchio di limone.

## Gamberoni alla catalana

### Procedimento

Sgusciare e lavare i gamberoni con molta cura e delicatezza.

Lessarli in acqua con pentola d'acciaio che avrete messo a bollire in precedenza aggiungendo sale, pepe, alloro, limone, sedano, carota e cipolla per 2 minuti.

Dopo averne controllato la cottura, porli a raffreddare il più velocemente possibile, in abbattitore di temperatura (frigorifero) o alla peggio in acqua fredda.

Preparare le verdure per il pesce: Cipolla di Tropea o cipollotto fresco - Pomodori pachino o ciliegino – Carota - Porro facoltativo

Cipolla va pulita e tagliata sottile

Pomodorini vanno lavati e tagliati a metà

Carota va pelata e tagliata a fiammifero

Porro va tagliato come la carota

Condire le verdure con olio extra vergine d'oliva, sale, pepe al mulinello e limone. Farle macerare per almeno 2 ore.

Disporre poi i gamberoni interi su di un vassoio di servizio e ricoprirli con le verdure condite e il sughetto che si sarà formato

Conservare in frigorifero a 4°C. e servire assoluta mente a temperatura ambiente.

## Piovra finger food

### Ingredienti

1 piovra 2000  
1 carota  
1 gamba di sedano  
½ cipolla bionda  
sale pepe in grani,  
vino bianco q.b.  
½ limone  
1 tappo di sughero  
olio extravergine basilico o prezzemolo

### Procedimento

Lessare la piovra in abbondante acqua messa in precedenza a bollire con una gamba di sedano, una carota, mezza cipolla, pepe in grani, mezzo limone, vino bianco, sale (leggermente abbondante) e soprattutto non dimenticate di aggiungere anche un tappo di sughero.

Fate bollire l'amalgama per trenta minuti e aggiungete poi la piovra che deve restare coperta dall'acqua per tutto il tempo della cottura.

Ora, se la piovra è congelata, dovrà restare in cottura per 90 minuti, mentre se è scongelata, saranno sufficienti 60 minuti

E' bene sapere che la piovra comprata in pescheria è si rullata, ma anche scongelata data la sua provenienza dall'Oceano Indiano o dalle coste del Marocco.

La classificazione avviene tramite la dicitura "1000 - 2000 - 2000up" che serve a identificare la categoria del peso di appartenenza; più la piovra è grande o pesante più è pregiata. Di conseguenza il costo sarà maggiore. La piovra grossa è preferibile perché in fase di cottura ha minor calo di peso. Si deve comunque avere l'accortezza di dilatare i tempi di cottura in base al peso del pesce; i tempi sopra indicati sono da considerarsi come massimi per piovre da "2000".

Una volta cotto il pesce, metterlo a raffreddare in frigorifero avendo l'accortezza di levare, appena intiepidita, la bocca che è l'unica parte ossea della piovra.

Una volta raffreddata si procede al taglio che deve essere fatto con un coltello affilato formando dei pezzi di circa 2/3 centimetri da riporre in un contenitore per il successivo condimento. La base del condimento è formata da: olio extra vergine d'oliva, limone, sale, pepe e basilico. A Vostro piacimento si possono aggiungere delle verdure di stagione sbollentate al fine di aumentare l'effetto cromatico.

Mescolare il tutto e assaggiare al fine di verificarne il gusto. Se risulta gradevole al Vostro palato, riempite i bicchierini individuali inserendo in ognuno una bandierina, gradevole come decorazione, o uno stuzzicadenti entrambi utili in sostituzione di una posata.

## Salmone marinato ai semi di papavero

### Ingredienti

600 g di filetto di salmone fresco  
150 g di sale fine  
zucchero semolato  
zucchero di canna grezzo  
q.b. di semi di papavero

### Procedimento

Il salmone deve essere fresco, pulito e privato della lisca. Occorre fare molta attenzione ad eliminare tutte le lische, anche quelle interne, aiutandosi con delle pinzette.

In un contenitore capiente uniamo i due tipi di zucchero e il sale, mentre con i semi di papavero ricopriamo interamente il salmone dalla parte della carne applicando una leggera pressione con il palmo della mano per favorire l'adesione dei semi e facendo in modo che diventi tutto omogeneamente nero.

Adagiare il salmone al papavero in un contenitore sufficientemente capiente e ricoprirlo con il misto di sale e zucchero badando che tutto il salmone ne sia coperto

Porre in frigorifero per 48 ore, e alla fine di questo intervallo, aiutandovi con un pennellino, eliminate il sale e zucchero lasciando al loro posto i semi di papavero.

Il salmone è pronto ma per essere servito va tagliato a fettine sottili. Per ottenerle è necessario mettere il salmone con la pelle a contatto del tagliere, tagliando le fettine in maniera tale che la pelle resti sul tagliere stesso.

Se vogliamo poi ottenere un gradevole effetto cromatico serviamolo adagiato su del finocchio crudo tagliato molto sottile e lasciato per 1 ora in acqua e ghiaccio.

Sorprendente è il contrasto tra il bianco del finocchio e il rosso mattone bordato di nero del salmone.

## Fritto all'italiana

### Procedimento

Le verdure tipo zucchine, melanzane, cipolle devono essere tagliate a fette, mentre le verdure tipo carciofi o cavolfiori si possono friggere intere o tagliate a pezzi.

Per la pastella: acqua freddissima - farina "00" - 1 uovo intero - poco sale.

Unire gli ingredienti e mischiare con la frusta fino ad ottenere una pastella di buona consistenza, aggiungendo alla farina l'acqua, poca per volta, poi sale e l'uovo.

Al momento di friggere scaldare l'olio e buttare le verdure precedentemente passata nella pastella.

Togliere le verdure quando hanno raggiunto un colore nocciola dorato.

Servire immediatamente con l'aggiunta di poco sale.

## Caprese rivisitata

### Ingredienti

Per la crema di Basilico: Basilico - pinoli - Olio di Oliva - Sale

Per la Crema di pomodoro: Basilico 10 gr. - Colla di pesce 5 gr. - Olio di Oliva- Pomodori ciliegina 300 gr. - Sale

Per la Caprese: Burrata stracciatella 250 gr. o mozzarella di bufala

### Procedimento

Mettere nel boccale del frullatore il basilico, un cucchiaino di olio extravergine e un pizzico di sale; frullate il tutto molto bene in modo da ottenere un composto omogeneo.

Preparate anche la gelatina di pomodori: pulite i ciliegini e tagliateli a metà - scaldate altri due cucchiaini di olio in un tegame e fatevi cuocere i pomodorini fin tanto che non siano ben morbidi (circa 20 minuti). Prelevateli dal tegame e passateli al passaverdura; pesate la passata ottenuta (dovreste averne circa 180 ~ 200 gr. dipende anche dalla maturazione dei pomodori, più sono polposi più sarà densa anche la salsa).

Mettete in ammollo 15 gr. di colla di pesce in una ciotola di acqua fredda, aggiungere la passata di pomodoro.

Eventualmente filtrate la passata di pomodoro per togliere possibili semini rimasti. Versate direttamente la crema di pomodoro nei 4 bicchierini prescelti e ponete nel frigorifero o nel Freezer a rassodare.

Una volta che la gelatina di pomodori e' ben soda, dividete nei 4 bicchierini anche la stracciatella, avendola lavorata leggermente con una forchetta in modo da romperne le fibre; versate ora il composto di basilico in una sacca da pasticceria minuta di bocchetta stellata di lem e decorate con questa la stracciatella

Fate tostare qualche istante una manciata di pinoli in una padella antiaderente senza altri grassi e poi disponeteli a piacere nei bicchierini come guarnizione.

### ■ Consiglio

*Pesate sempre i due composti prima di aggiungere la colla di pesce e calcolate circa 4 gr di colla di pesce ogni 200 gr di liquido a cui andrete ad aggiungerla; in questo caso per avere una gelatina di pomodoro molto compatta aggiungere 5 gr. Non tutte le colle di pesce in commercio hanno lo stesso potere addensante quindi dovrete regolarvi anche a seconda della vostra abitudine a usarne un tipo piuttosto che un altro.*

## **Mousse di caprino**

*"La mousse di caprino è un antipasto di formaggio facile e veloce da realizzare. Il tempo di preparazione è di solo 20 minuti oltre al tempo di riposo".*

### Ingredienti

Dosi per 4 persone

350 gr di caprini

2 cucchiaini d'olio d'oliva extravergine

1 mazzetto di basilico

50 gr. di noci sgusciate

1 cuore di sedano

Sale e pepe

### Procedimento

Lavare il basilico e asciugarlo delicatamente.

Mettere i caprini in una terrina e lavorarli con un cucchiaino di legno, aggiungere l'olio a filo, e le noci frullate; incorporare bene e insaporire con un pizzico di pepe e di sale. Aggiungere il basilico preparato e mescolare. Far riposare in frigorifero la mousse ottenuta per almeno un'ora. Prendere a questo punto il sedano, privarlo degli eventuali filamenti, lavarlo e tagliarlo a fiammifero. Sarà da utilizzare come simpatica decorazione.

## Quiche Lorraine

### Ingredienti

350 gr. pasta brisè  
150 gr. groviera grattugiato  
noce moscata  
200 gr. pancetta  
300 ml panna da cucina  
1 uovo intero + 3 tuorli  
sale e pepe

### Procedimento

Per prima cosa preparate la pasta brisè e mettetela a compattare in frigorifero per 40 minuti.

Una volta pronta, infarinate un piano di lavoro e stendete la sfoglia molto velocemente, calcolando che il cerchio di pasta dovrà coprire il fondo della vostra teglia, aderire ai bordi e sbordare leggermente di circa 2 centimetri. Imburrate quindi una teglia antiaderente o di ceramica, e adagiatevi il cerchio di pasta che avete precedentemente steso facendolo aderire per bene al fondo ed ai bordi. A questo punto, pareggiate i bordi tagliandoli con un coltello e infine, con una forchetta, punzecchiate la pasta brisè sul fondo della teglia.

Per effettuare la cottura in bianco o cieca coprite la pasta con un foglio di carta da forno che colmerete con dei legumi secchi (fagioli, ceci, lenticchie, ecc...) Mettete la teglia in forno preriscaldato a 190 gradi per 15 minuti.

Una volta trascorsi i 15 minuti, sfornate la quiche, togliete i fagioli e la carta da forno e spennellate il fondo con dell'albume. Successivamente rimettete in forno la quiche per altri 5-10 minuti a 170° in modo da far dorare per bene il fondo.

Nel frattempo tagliate la pancetta affumicata a dadini e fatela scottare per 10 minuti in acqua bollente, poi scolatela e tenetela da parte. Una volta estratta la base della quiche dal forno, disponete sul fondo il formaggio grattugiato e i dadini di pancetta affumicata.

Prendete quindi le uova e sbattetele in una ciotola, insieme alla panna; aggiungete poi un pizzico di noce moscata, un pizzico di pepe, il sale, e mescolate il tutto fino ad ottenere una crema che verserete nella teglia fino a ricoprire interamente gli altri ingredienti. Infornate la quiche lorraine a 170° per circa 15-20 minuti, fino a che si sarà dorata in superficie.

Prima di servire la quiche lorraine lasciatela riposare nella teglia per 10 minuti, così, compattandosi, sarà più semplice tagliarla a fette.

### ■ Consiglio

*Per una variante vegetariana al posto della pancetta è possibile utilizzare asparagi, zucchine, funghi ecc. precedentemente scottati e saltati in padella.*

# Primi

## Gnocchi di patate

### Ingredienti

Patate (vecchie)  
Farina 00  
Sale  
1 uovo

### Procedimento

Lessiamo le patate in abbondante acqua salata per circa 40 minuti. Per capire se sono cotte, infiliamo in una patata un coltello sottile e trapassiamola da parte a parte; Se alzando il coltello con la patata questa ricadrà nella pentola vorrà dire che è cotta.

Le patate calde vanno immediatamente pelate e schiacciate al passapatate formando una fontana dove si aggiungeranno gli altri ingredienti.

Poiché la qualità della patata può variare di volta in volta, facciamo attenzione nell'unire la farina.

Non esiste infatti una proporzione esatta ma occorre verificare in sede di preparazione che l'impasto resti sodo, ma non troppo, ma soprattutto che risulti lavorabile senza che si attacchi alle mani.

Aiutandoci con la farina, prepariamo dei cilindretti che taglieremo poi a pezzettini da due centimetri.

Gli gnocchi preparati verranno poi buttati in acqua bollente e salata. Appena a galla andranno colati e conditi.

## Crespella radicchio e gorgonzola

### Ingredienti

#### Per la pastella

500 cl latte

2 uova

200 gr farina 00

#### Per il ripieno

300 gr radicchio trevigiano

100 gr gorgonzola naturale

1 lt latte

100 gr burro

100 gr farina 00

### Procedimento

Prepariamo la pastella delle crespelle unendo i primi tre ingredienti con l'aggiunta di un pizzico di sale.

Portiamo in temperatura un pentolino anti aderente ungendone poi la superficie con della carta imbevuta di olio e versiamo la dose di pastella sufficiente a formare una crespella. Una volta cotto il lato a contatto col pentolino giriamo la crespella con molta attenzione e cuociamo anche l'altro lato.

Realizziamo ora il ripieno. La besciamella nel metodo classico con il latte bollente, burro e farina cui, a densità raggiunta, uniremo il radicchio, in precedenza lavato, tagliato e scottato in acqua salata; successivamente aggiungiamo il gorgonzola senza pelle e tagliato a pezzettini.

Facciamo cuocere l'impasto per due o tre minuti al fine di amalgamare i sapori, aggiustiamo con sale e pepe. Prepariamo le crespelle prendendo un disco e ponendo il ripieno al centro; pieghiamo la crespella a metà formando una mezza luna e poi ancora a metà per formare un triangolo.

Prendiamo una teglia da forno e unghiamone il fondo; disponiamo le crespelle ordinatamente e spolveriamo di parmigiano grattugiato. Irroriamo con burro tostato e salvia. Gratiniamo in forno a 180 gradi per 20 minuti. Ecco il piatto pronto.

## Risotto porri e melograno

### Ingredienti

400 gr riso carnaroli  
Olio extravergine per il soffritto  
Vino bianco secco  
½ Porro  
½ Melograno  
100 gr burro  
50 gr parmigiano reggiano

### Procedimento

Come prima cosa mettiamo dell'olio in un tegame capiente, e solo quando sarà ben caldo, soffriggiamo la cipolla finemente tritata. Appena prenderà colore, aggiungiamo il riso e tostiamolo a fiamma vivace tenendolo sempre in movimento per permettere la tostatura omogenea di tutti i chicchi.

Per capire se il lavoro è ben fatto, basterà toccare con la mano il riso nel tegame, che dovrà risultare molto caldo.

A questo punto, senza perdere tempo dobbiamo eseguire l'operazione più importante che è alla base della buona riuscita del piatto e cioè l'aggiunta del vino bianco che, a contatto del riso caldo, prenderà immediatamente temperatura evaporando in brevissimo tempo cedendo umidità al chicco di riso che a sua volta rilascerà amido, utilissimo per la mantecatura finale (fate attenzione che durante questa fase i chicchi tenderanno ad attaccarsi al tegame).

Ad evaporazione terminata, e solo quando non ci sarà più traccia di vino nel riso (anche a livello olfattivo) potremo cominciare la cottura con brodo di carne bollente.

La cottura si differenzia in base al tipo di riso che si utilizzerà, ma tendenzialmente, va dai 22 ai 24 minuti; si tenga presente che sulla confezione viene specificato il tempo di cottura per ogni singola qualità.

Trascorsi 10 minuti, aggiungiamo il porro in precedenza tagliato, lavato e sbollentato in acqua bollente salata. A cottura ultimata aggiungiamo il melograno sgranato, del burro e parmigiano per la mantecatura.

E' comunque possibile anche usare del porro crudo a patto che lo si metta insieme alla cipolla.

## Cannelloni di magro

### Ingredienti

#### Per la pasta

500 gr di semola di grano duro

200 gr di uova intere

200 gr sugo di pomodoro

100 gr mozzarella

Origano q.b.

#### Per il ripieno

500 gr di ricotta

500 gr di latte

500 gr di spinaci freschi

50 gr burro

sale pepe q.b.

50 gr di farina 00

### Procedimento

Per prima cosa prepariamo la pasta, che poi taglieremo a rettangoli da 20 X 10.

Passiamo ora la pasta in acqua bollente per la pre-cottura che fermeremo dopo meno di un minuto buttandola in acqua fredda. Adagiamola quindi su di un canovaccio anch'esso intriso di acqua.

Prepariamo ora il ripieno iniziando dalla besciamella.

Scaldiamo il burro e aggiungiamo la farina bianca mentre in un altro tegame portiamo ad ebollizione il latte.

Quando il latte raggiungerà il bollore aggiungiamo il burro e la farina preparati in precedenza. Rimettiamo il tutto a bollire per 15 minuti mescolando ripetutamente. e soltanto in un secondo momento aggiungiamo la besciamella tenendone da parte poco meno della metà che utilizzeremo per la copertura degli spinaci. Questi ultimi dovranno essere cotti a vapore o bolliti in acqua salata per pochi minuti al fine di conservarne la consistenza gradevole al palato e piacevole allo sguardo.

Aspettiamo che la massa preparata si raffreddi, per aggiungere la ricotta, aggiustiamo con sale e pepe, un pizzico di noce moscata e .... il ripieno è fatto!

Procediamo ora all'assemblaggio del cannellone. Prendiamo un pezzo di pasta precotto e raffreddato, sistemiamo all'interno il ripieno in quantità sufficiente per permettere che la pasta possa fare un giro completo. Continuiamo finché non finirà il ripieno.

Uniamo al sugo di pomodoro la besciamella tenuta a parte, disponiamo i cannelloni ordinatamente in una teglia da forno e copriamoli con il misto di sugo e besciamella. Cospargiamo di mozzarella tritata e aggiungiamo infine l'origano.

Preriscaldiamo il forno a 180 gradi e passiamo i cannelloni per 20 minuti circa.

## Secondi di carne

### Costolette d'agnello impanate

#### Ingredienti per 4 persone

8 costolette d'agnello

1 uovo

1 cucchiaio di latte

sale

pepe

rametto di rosmarino

100 gr di pangrattato

olio per friggere

#### Procedimento

Rimuovere dalle costolette il grasso visibile ed eventuali piccole schegge di osso. In un piatto sbattere l'uovo con il latte, un pizzico di sale ed una grattugiata di pepe.

Lavare il rosmarino, selezionare le foglie e tritarle finemente su un tagliere.

Mettere in un piatto il pangrattato e mescolarlo ad un cucchiaino di rosmarino tritato.

Passare le costolette nell'uovo sbattuto, quindi nel pangrattato, premendo bene, per rivestire le costolette. In un padellino scaldare abbondante olio per friggere (meglio se extravergine d'oliva).

Quando è ben caldo tuffare le costolette. Per non far diminuire eccessivamente la temperatura. Nel caso effettuare più cotture successive.

Quando la superficie della panatura risulterà ben dorata, scolare le costolette e porle su di un piatto con carta da cucina asciugandole accuratamente.

Aggiungere sale a piacimento e servire ben calde.

## **Filetto di maiale in crosta di sesamo con vellutata di finocchio**

### Ingredienti per 4 persone

2 filetti di maiale  
60 gr di sesamo  
30 gr di farina  
1 finocchio  
1 spicchio d'aglio  
2 foglie d'alloro  
olio extravergine  
sale – pepe

### Per la decorazione

riduzione di Chianti  
fagioli passati  
4 pomodorini  
Rosmarino

### Procedimento

Salate e pepate i filetti di maiale, passateli poi nei semidi sesamo mescolati alla farina.

In una padella (possibilmente di ferro) mettete olio, aglio, rosmarino, alloro. Cuocete a fuoco medio per qualche istante ed unite i filetti impanati nel sesamo. Dovranno dorare da tutti i lati per 5 minuti prima di terminare la cottura in forno per 40 minuti circa.

Tagliate i filetti a fette spesse e disponeteli nel piatto di portata sopra la vellutata di finocchio che avrete ottenuto passando il finocchio in padella fino a cottura e successivamente frullato.

Decorate con riduzione di Chianti (può andare bene anche la glassa all'aceto balsamico), pomodorini, fagioli e rosmarino fresco.

## **Rollatina di tacchino con spinaci e latteria**

### Ingredienti

n. 4 fettine di fesa di tacchino  
500 gr di spinaci freschi  
200 gr di latteria stagionato  
olio extravergine  
salvia e rosmarino  
vino bianco  
farina 00

### Procedimento

Per prima cosa battiamo la carne per renderla sottile e dopo averla stesa sul tavolo mettiamo all'interno di ogni fettina degli spinaci precedentemente lavati e lessati in acqua bollente salata e del formaggio. Arrotoliamo la carne su se stessa tenendo al suo interno gli spinaci e il formaggio usando uno spago per fermare il tutto.

Ora prendiamo un tegame di dimensioni adeguate, mettiamo l'olio extravergine e aspettiamo che si scaldi. Aggiungiamo le fettine di tacchino arrotolate rosolandole a fuoco vivace su tutta la loro superficie; aggiustiamo di sale, spolveriamo di farina e irroriamo con vino bianco.

Lasciamo evaporare e portiamo a cottura aspettando 20, 25 minuti durante i quali, andremo ad aggiungere dell'acqua soltanto se il fondo di cottura dovesse asciugare troppo.

A cottura ultimata andiamo a scaloppare la rollatina tagliandola a 45° per uno spessore di circa 1 centimetro: disponiamo le fette così ottenute su di un piatto individuale e nappiamo con il fondo di cottura.

## **Tagliata di manzo alla Robespierre**

### Ingredienti

500/800 gr di costato di manzo  
rosmarino  
aglio  
pepe verde  
olio d'oliva  
sale – pepe

### Procedimento

Soffriggere in olio d'oliva il rosmarino, l'aglio tritato e il pepe verde.

Dopo pochi minuti adagiarvi la costata di manzo e cuocere da ambo le parti, facendo attenzione che l'interno della carne rimanga "al sangue".

Una volta pronta, posare la costata sul tagliere, farla a striscioline, salarla, peparla e servirla ben calda cosparsa con il sugo e gli aromi di cottura.

Il piatto potrà essere arricchito con aggiunta di rucola, pomodorini, grana o altro a vostro gradimento.

## Secondi di pesce

### Branzino in crosta di patate

#### Ingredienti

1 branzino a persona  
1 patata a persona  
olio extravergine di oliva  
burro  
sale pepe q.b.  
Parmigiano Reggiano

#### Procedimento

Il branzino si trova in commercio intero da spinare o già spinato (cioè a filetti). Noi utilizzeremo il filetto che, dopo esser stato pulito e tamponato verrà passato in cottura veloce con olio e salvia giusto per il tempo necessario a rassodarne la carne. Il pesce rosolato verrà poi messo in una teglia da forno, salato, pepato (pepatura facoltativa) e messo da parte.

Prepariamo le patate che vanno pelate, tagliate a rondelle dello spessore di circa 2/3 millimetri e scottate in acqua bollente salata e successivamente raffreddate.

Ora riprendiamo i filetti di branzino e tenendo la pelle a contatto della teglia, adagiamo sul lato della carne le fette di patata sovrapponendole in modo che non restino spazi vuoti. Ultimato il lavoro spolveriamo con formaggio grattugiato e leghiamo con burro fuso. Terminiamo la preparazione con rosmarino tritato.

Passiamo in forno a 180° per 15 minuti circa partendo da forno preriscaldato.

### Involtino di Sogliola

#### Ingredienti per 4 persone

4 filetti di sogliola  
4 fette di speck  
100g di fontina  
4 cucchiaini di olio d'oliva  
un ciuffo di erba cipollina  
un pugno di pangrattato  
sale  
pepe nero

#### Procedimento

Aprite bene i quattro filetti di sogliola, sovrapponetevi le fette di speck e un trito di erba cipollina, poi arrotolate i filetti ed inserite al centro un bastoncino di fontina. Chiudeteli con uno stuzzicadenti o uno spiedino.

Mettete gli involtini in una teglia da forno unta e spolverizzate con il pangrattato, sale e pepe nero.

Cuocete in forno preriscaldato a 200° per 15 minuti.

## **Lavarello alle mandorle**

### Ingredienti

1 lavarello a persona  
30 gr. di mandorle sgusciate  
1 uovo  
sale pepe q.b.

### Procedimento

Togliere la lisca e staccare la testa nel metodo classico, pulirlo bene e tamponarlo con carta assorbente.

Sbattere l'uovo con sale e pepe, unire le mandorle intere o sminuzzate in modo da ottenere una pastella che non trattienga le mandorle (se si rendesse necessario, togliamo parte dell'uovo). Dopo aver infarinato il lavarello, immergiamolo nella pastella e facciamo in modo che tutte le mandorle, o il maggior numero possibile, restino attaccate al lavarello. Nel frattempo avremo preparato in una padella, di adeguate dimensioni, olio di semi e poco burro non appena è ben caldo, mettiamo a cuocere il pesce dalla parte della carne. Aspettiamo il tempo necessario alla cottura, e sempre con delicatezza provvediamo a girarlo per terminarne la cottura.

Una volta ultimata posiamo il lavarello su carta assorbente al fine di eliminare l'olio in eccesso e andiamo a servire con insalata fresca condita con aceto balsamico.

## **Persico in pastella**

### Ingredienti

1 filetto di pesce persico a testa  
1 uovo intero  
poco latte  
sale pepe q.b.

### Procedimento

Il metodo è quello delle cotolette alla Milanese, ma senza l'aggiunta del pane grattugiato. Per prima cosa procurarsi il persico a filetti, possibilmente nostrano, solitamente venduto già pulito senza pelle e senza lisca. Sbattiamo l'uovo con latte, sale e un pizzico di pepe. A lavoro ultimato passiamo i filetti in abbondante farina bianca "00" in modo tale da ottenere un'aderenza uniforme su tutta la superficie del pesce. Togliamo l'eccesso di farina e buttiamo i filetti nell'uovo come se dovessimo fare delle cotolette, ma anziché passarli nel pane, li tufferemo in un tegame con olio extravergine, poco burro ben caldo e aromatizzato con erba salvia.

Raggiunta la doratura desiderata, giriamo con delicatezza e rosoliamo così anche l'altro lato dei filetti.

A cottura ultimata appoggiamo i filetti su carta assorbente e aggiustiamo di sale prima di mettere sul piatto.

# Dolci

## La frolla

### Ingredienti

4 tuorli d'uovo  
4 uova intere  
500 gr. di zucchero  
1 kg di farina  
16 gr. di lievito  
1 bustina di vanillina  
500 gr. di burro

### Procedimento

Unire gli ingredienti nell'ordine e lasciare riposare prima dell'utilizzo per almeno un giorno. La durata della cottura dipende dallo spessore della torta che realizzeremo. La temperatura utilizzata sarà mediamente pari a 180°C con partenza da forno preriscaldato.

## Miascia di Bellagio

### Ingredienti

150 gr. di zucchero  
225 gr. di farina bianca  
75 gr. di farina gialla per polenta  
2 uova  
2 mele  
1 pera  
15 gr. di lievito per dolci  
fichi secchi (pochi)  
un pizzico di sale

### Procedimento

Impastare tutti gli ingredienti nell'ordine. Versare il composto in stampini individuali e passare in forno preriscaldato a 160 °C per 10 minuti poi a 180°C per 40 minuti. Aspettare che perda il bollore e servire in piatti individuali.

## Strudel

### Ingredienti

1 mela gialla a persona  
50 gr. zucchero  
10 gr. di uvetta passa  
cannella e pane grattugiato q.b.  
500 g di pasta sfoglia

### Procedimento

Mettiamo lo zucchero con poca acqua sul fuoco; poco dopo aggiungiamo le uvette e le mele pelate e tagliate a pezzetti piccoli, cercando di tostarle rendendole prive di acqua. Successivamente aggiungiamo la cannella a nostro piacimento e il pane grattugiato. Stendiamo la sfoglia abbastanza sottile confezioniamo dei fagottini tenendo la farcitura all'interno e sigillando la sfoglia con uovo sbattuto che servirà da collante per evitare la fuoriuscita in cottura delle mele. Sempre con uovo sbattuto, pennelliamo anche l'esterno dello strudel e decoriamolo con i ritagli di sfoglia e zucchero in granella. Passiamo il tutto in forno preriscaldato a 170°C per 25/30 minuti.

## Crema Caramel

### Ingredienti

1 lt latte  
230 gr. di zucchero  
6 rossi d'uovo  
4 uova intere  
1 busta di vanillina in polvere  
200 gr. di zucchero per il caramello

### Procedimento

Con 200 gr. di zucchero prepariamo il caramello mettendo a cuocere lo zucchero con poca acqua a fuoco vivace finché prende il colore tipico del caramello. Prima che si raffreddi lo mettiamo in parti uguali negli stampini da crema caramel in acciaio inox. A questo punto uniamo e sbattiamo con energia lo zucchero con le uova e la vanillina; portiamo poi ad ebollizione il latte. A temperatura raggiunta uniremo il latte caldo al composto di uova e zucchero che andremo poi a dividere in stampi individuali dove in precedenza si era versato il caramello. Prepariamo in un tegame dell'acqua bollente dove immergeremo a bagnomaria gli stampi appena riempiti facendo attenzione a non far entrare acqua nel crema caramel. Mettiamo il tutto in forno a 170 °C. per 45 min.

## Tortino al cioccolato dal cuore tenero

### Ingredienti

120 gr. di cioccolato nero o bianco

125 gr. di burro

4 uova intere

175 gr. di zucchero

75 gr. di farina

### Procedimento

Fondere il burro e il cioccolato a bagnomaria.

In una ciotola capiente sbattere le uova con lo zucchero e unire poi la farina.

Successivamente il burro fuso con il cioccolato si andranno ad incorporare agli altri ingredienti facendo molta attenzione alla uniformità della amalgama.

Imburrare e infarinare gli stampini individuali da forno, versare il contenuto e cuocere a 200°C per 9 minuti o a 180°C per 12 minuti. Aspettare qualche istante e togliere dagli stampini.

Servire su piatti individuali abbinando una crema o della panna montata.