

Prima lezione - antipasti freddi

SPIEDINI FANTASIA

Questi spiedini possono essere impiegati sia come accompagnamento per aperitivi e cocktail che come antipasti veri e propri.

Ingredienti

Carciofini, funghetti, olive verdi, pomodori ciliegia, mozzarelle ciliegia, prosciutto crudo

INSALATA DI FILETTI DI SOGLIOLA

Ingredienti per 4 persone

- ↵ filetti di sogliola
- ↵ indivia bianca
- ↵ pomodori grappolo
- ↵ insalata chioggia
- ↵ carote
- ↵ salsa citronette (olio, limone, sale, pepe)

Sfilettare le sogliole e cuocere i filetti al vapore. Pulire e lavare il resto degli ingredienti. Comporre il piatto e condire con una salsa citronette.

FRITTATINE DI PATATE

- ↵ uova
- ↵ patate
- ↵ cipolle
- ↵ parmigiano
- ↵ aglio
- ↵ maggiorana

Miscelare tutti gli ingredienti e procedere alla preparazione delle frittatine

MORTADELLA AL MASCARPONE

Ingredienti per 4 persone

- ↵ due uova,
- ↵ due cetriolini sott'aceto,
- ↵ 30 g di capperi,
- ↵ un mazzetto di basilico
- ↵ 60 g di mascarpone,
- ↵ 150 g di mortadella

Innanzitutto preparate il ripieno per le fette di mortadella. Fate rassodare le uova in acqua bollente per 10 minuti. Scolatele, fatele raffreddare sotto l'acqua corrente, sgusciatele, tritatele finemente e mettetele in una terrina. Tritate i cetriolini e i capperi e uniteli alle uova insieme con il basilico lavato e tritato e il mascarpone. Rimestate accuratamente con un cucchiaino di legno fino a che il composto non sarà perfettamente amalgamato. Mettete le fette di mortadella sul tagliere e spalmatele con il composto preparato, quindi ripiegatele a triangolo. Disponete le fette sul piatto di servizio e decorate a piacere. Prima di servire tenere per qualche tempo in frigorifero.

Seconda lezione - antipasti caldi

PIZZETTE RAPIDE

- ↵ Pan carrè
- ↵ Pomodori
- ↵ Mozzarella
- ↵ Acciughe
- ↵ Olive nere, origano

La preparazione di queste pizzette prevede la sostituzione della classica pasta per pizza con fette di pane in cassetta. Si tratta di tagliare il pan carrè in forma rotonda, disporvi sopra una fetta di pomodoro e guarnire come se si trattasse di pizzette tradizionali.

SFORMATINO DI CAVOLFIORI CON SALSA DI ACCIUGHE

Ingredienti per quattro persone

- ↵ ½ litro di latte
- ↵ 3 uova
- ↵ gr. 70 farina
- ↵ gr. 500 cavolfiore
- ↵ gr. 70 burro
- ↵ 2 cucchiaini di parmigiano
- ↵ 4 stampini di alluminio
- ↵ noce moscata, aglio, pangrattato, sale, pepe

Per la salsa

- ↵ una noce di burro
- ↵ 4 acciughe salate
- ↵ ½ bicchiere di panna
- ↵ una punta di maizena

Lessare il cavolfiore, scolarlo e ripassarlo in padella con l'aglio. Preparare una salsa besciamella con il latte, la farina ed il burro. Spappolare il cavolfiore ed incorporare la besciamella; aggiungere le uova, sale, pepe, parmigiano e noce moscata. Imburrare gli stampini e foderare con il pangrattato. Riempire con il composto e passare alla cottura in forno.

Per la salsa occorre sciogliere il burro in un pentolino, aggiungere le acciughe sfilettate facendo sciogliere il tutto. Incorporare la maizena alla panna fredda ed aggiungerla alla salsa. Cuocere a fuoco dolcissimo. Capovolgere gli sformatini sul piatto ed accompagnare con la salsa calda.

CROSTONI FANTASIA

Si tratta di preparazioni realizzate con il pan carrè. Una proposta prevede la doratura all'uovo delle fette (solo da un lato) e la disposizione di una fetta di prosciutto cotto, fontina (o altro formaggio), fetta di pomodoro. A piacere si può guarnire con capperi, acciughe, olive, ecc. Passare al forno immediatamente prima di servire

Per la seconda proposta occorre grigliare le fette di pan carrè, imburarle mentre sono ancora calde, ricoprire di uova strapazzate leggermente piccanti, tagliare a triangolo e guarnire con filetti di acciuga dissalati. Passare per pochi istanti in forno prima di servire.

Terza lezione - Primi asciutti

SPAGHETTI ALLA CONTADINA

Ingredienti per quattro persone

- | | |
|------------------------------------|----------------------------|
| ↵ gr. 350 spaghetti | ↵ ½ peperone |
| ↵ Mezza cipolla e un poco di porro | ↵ Una manciata di piselli |
| ↵ Due cucchiaini di olio d'oliva | ↵ Due pomodori ramati |
| ↵ Una noce di burro | ↵ Un pizzico di pinoli |
| ↵ Due carciofi | ↵ Prezzemolo e vino bianco |
| ↵ Due zucchine | ↵ Sale, pepe |

Preparare un fondo di cipolla e porri tritati; soffriggere con olio e burro, delicatamente. Pulire e tagliare a piccoli pezzi le verdure che andranno immesse in cottura. I pomodori saranno pelati e tagliati a cubetti. Completare con i pinoli, spruzzare con il vino bianco e cuocere per circa 30 minuti. Mettere in cottura gli spaghetti e saltarli con la salsa preparata. Guarnire con un poco di prezzemolo tritato.

ARANCINE DI RISO

Ingredienti per quattro persone

- | | |
|---------------------------|---|
| ↵ gr. 300 riso superfino | ↵ gr. 100 pomodoro a cubetti |
| ↵ ½ cipolla | ↵ nr. 2 filetti di acciuga |
| ↵ gr. 50 burro | ↵ nr. 1 uovo |
| ↵ gr. 50 parmigiano | ↵ gr. 20 capperi |
| ↵ gr. 80 prosciutto cotto | ↵ q.b. sale, pepe, noce moscata, pane pesto |
| ↵ gr. 100 mozzarella | |

Preparare un risotto in bianco e raffreddarlo sul tavolo o dentro una teglia. Tagliare a dadini il prosciutto e la mozzarella. Modellare con il palmo della mano delle sfere di riso grosse come un mandarancio, formare una cavità ed introdurre all'interno i dadini di prosciutto, mozzarella, pomodoro, i capperi e pochissima acciuga; profumare con noce moscata. Richiudere bene le sfere ed impanarle alla milanese. Friggere in abbondante olio fino alla completa doratura delle arancine. Guarnire con foglioline di alloro.

FUSILLI AL SUGO DI CARCIOFI

Ingredienti per quattro persone

- ↵ gr. 350 fusilli
- ↵ Mezza cipolla e un poco di porro
- ↵ 4 carciofi
- ↵ una manciata di pinoli
- ↵ Due pomodori ramati pelati e tagliati a cubetti
- ↵ Due cucchiaini di olio di oliva
- ↵ Sale, pepe, prezzemolo, vino bianco

Pulire e tagliare finemente i carciofi. Preparare un fondo di cipolla e porro che andrà rosolato delicatamente con l'olio d'oliva. Aggiungere i carciofi e cuocere dolcemente; spruzzare con un poco di vino bianco e completare con i cubetti di pomodoro ed i pinoli. Crogiolare per circa trenta minuti e condirvi i fusilli che saranno cotti in acqua bollente. Guarnire con prezzemolo fine.

Quarta lezione - Le minestre

MINESTRA PRIMAVERA

La particolarità di questa minestra consiste nel fatto che tutti gli ingredienti impiegati (come dal nome possono trovar posto gli ortaggi primaverili) sono tagliati a piccole listarelle (julienne). La scelta degli ortaggi non è particolarmente vincolante ma, indubbiamente, l'impiego di più verdure conferirà maggior sapore al piatto. A complemento della minestra potranno essere impiegati dei piccoli vermicelli o capelli d'angelo.

CREMA DI ZUCCHINE CON DADOLATA DI PEPERONI

Ingredienti per 4 persone

- ↔ gr. 500 zucchine
- ↔ gr. 40 cipolle
- ↔ gr. 150 salsa besciamella
- ↔ gr. 50 peperoni
- ↔ q.b. sale

Pulire e tagliare a pezzetti le zucchine e le cipolle; mettere a bollire in acqua salata (gr. 700 circa). Cuocere per circa 20 minuti e passare al passaverdura. Durante la cottura delle zucchine, provvedere ad arrostitire in forno il peperone che dovrà essere privato della buccia e tagliato a piccoli quadretti. Preparare la salsa besciamella ed unirla al passato di zucchine e cipolle. All'occorrenza passare il tutto al colino cinese o al setaccio. Distribuire la crema nei piatti fondi e guarnire con i quadretti di peperone. Volendo si può accompagnare con crostini e parmigiano grattugiato.

MINESTRA CELESTINA

Ingredienti per 4/6 persone

- ↔ gr. 100 latte
- ↔ gr. 50 farina
- ↔ nr. 1 uovo
- ↔ sale, pepe, maggiorana
- ↔ q.b. brodo di carne

Preparare delle crespelle profumate con maggiorana; lasciarle raffreddare e tagliarle in listarelle fini. Mettere il brodo nei piatti fondi ed aggiungere le crespelle tagliate. Completare con parmigiano grattugiato.

Quinta lezione - I pesci

FRITTELLE DI BIANCHETTI

Ingredienti per 4 persone

↵ gr 400 di bianchetti

Per la pastella

↵ gr 300 farina

↵ nr 4 bianchi d'uovo montati a neve

↵ acqua gasata, sale, maggiorana, prezzemolo olio per friggere

Stemperare la farina con l'acqua gasata in modo da ottenere una crema; unirvi la maggiorana, il prezzemolo ed i bianchetti. Salare ed incorporare gli albumi a neve. Friggere in abbondante olio ben caldo.

ACCIUGHE RIPIENE

Ingredienti per 4 persone

↵ gr 500 acciughe

↵ 1 grossa patata lessa

↵ 1 panino ammollato nel latte e strizzato

↵ una cipolla piccola

↵ 2 cucchiaini di parmigiano

↵ 3 uova

↵ sale, pepe, latte, maggiorana, prezzemolo, farina per infarinare, pane pesto, olio per friggere

Passare al tritacarne la patata, la cipolla e il panino; unire la maggiorana, il prezzemolo tritato, il parmigiano, sale e pepe; impastare il tutto con un uovo. Pulire e spinare le acciughe, riempirle con il ripieno e dare una forma di sigaro. Passare le acciughe ripiene nella farina, uovo e pane pesto. Friggere in olio caldo al momento di servire.

TAGLIOLINI ALLE ALICI

Ingredienti per 4 persone

↵ gr 600 tagliatelle fresche

↵ gr 400 acciughe

↵ gr 50 pinoli

↵ gr 20 capperi

↵ una cipolla tritata

↵ un peperoncino

↵ uno spicchio d'aglio

↵ 2 pomodori ramati pelati e cubettati

↵ sale, prezzemolo, olio extra vergine

Mettere in una padella l'olio, la cipolla, i capperi, il peperoncino, i pinoli sminuzzati ed il prezzemolo. Soffriggere il tutto quindi unire le acciughe ben spinare e il pomodoro; cuocere per qualche minuto. Mettere in cottura le tagliatelle, scolare e saltare nella stessa padella utilizzata.

Sesta lezione - Le carni

PICCATINE ALLA FONDUTA

Ingredienti per 4 persone

- ↵ nr. 12 fettine di vitello da gr. 25/30 cadauna (tre piccatine per porzione)
- ↵ gr. 30 burro più l'occorrente per saltare le piccatine
- ↵ ½ litro di latte
- ↵ gr. 100 fontina
- ↵ gr. 30 farina più l'occorrente per infarinare le piccatine
- ↵ nr. 1 tuorlo d'uovo
- ↵ una spruzzata di vino bianco
- ↵ sale, prezzemolo fine

Preparare una besciamella leggera con il burro, il latte e la farina; tagliare la fontina a dadini ed amalgamare con la salsa. Sciogliere delicatamente e completare con il tuorlo d'uovo; tenere in caldo. Infarinare e saltare in padella le piccatine, spruzzare con il vino bianco e completare la cottura. Versare la fonduta sulla carne, guarnire con il prezzemolo fine e servire.

SCALOPPE CON DUXELLE

Ingredienti per 4 persone

- ↵ nr. 8 fettine di vitello da gr. 35/40 cadauna (due scaloppine per porzione)
- ↵ ½ cipolla piccola
- ↵ gr. 150 champignons affettati
- ↵ ½ bicchiere di vino bianco
- ↵ ½ litro di panna
- ↵ gr. 50 burro
- ↵ sale, pepe, salvia, farina

Tritare finemente la cipolla e farla rosolare leggermente con metà burro e abbondante salvia, aggiungere i funghi, salare, pepare e saltare; spruzzare con vino bianco e completare la cottura. Aggiungere la panna senza scaldare troppo e, all'occorrenza, allungare con un poco di latte. Infarinare e saltare in padella le scaloppine con il rimanente burro, spruzzare con vino bianco e completare la cottura. Versare i funghi e servire.

Settima Lezione - Le paste di base

LA PASTA SFOGLIA

- ↵ gr 500 farina forte
- ↵ gr 500 burro o margarina per sfoglia
- ↵ gr 10 sale
- ↵ q.b. acqua
- ↵ Temperatura 200°/220° in calando - tempo 20-25 minuti circa

Impastare 400 gr. di farina con 100 gr. di burro/margarina, il sale e l'acqua necessaria per ottenere un impasto piuttosto consistente e non troppo lavorato; coprire con un cellofan e lasciar riposare per almeno 20 minuti. Nel frattempo impastare i rimanenti 400 gr. di burro con i 100 gr. di farina; dare a questo impasto la forma di una mattonella e, se nel periodo estivo, conservare in frigorifero.

Stendere con il mattarello il pastello magro (400 gr. farina con 100 gr. di burro) e deporvi al centro l'impasto grasso (400 gr. burro con 100 gr. farina). Avviluppare con l'impasto magro quello grasso come se si trattasse di fare un pacco. Con colpetti e pressioni del mattarello, appiattire il tutto e tirare successivamente un foglio rettangolare dello spessore di circa 1/2 cm; piegare quindi in 4 parti, coprire con il foglio di cellofan e lasciar riposare per 20 minuti. Ripetere la stessa operazione (tirare e piegare in 4) per altre tre volte, rispettando sempre i periodi di riposo tra un "giro" e l'altro.

Ad operazioni concluse, lasciar riposare ancora per almeno 30 minuti e procedere all'utilizzo. Ottimi risultati si ottengono preparando la pasta il giorno prima dell'impiego.

LA PASTA FROLLA

- ↵ gr 500 farina
- ↵ gr 200 zucchero
- ↵ gr 300 burro
- ↵ n 2 uova (uno intero e un tuorlo)
- ↵ gr 5 lievito secco (in bustine)
- ↵ profumo vaniglia e limone - pizzico di sale
- ↵ Temperatura 180°/190° - tempo 15/20 minuti circa

Disporre la farina setacciata con il lievito, a corona, sul tavolo, preferibilmente di marmo; nel centro mettere lo zucchero, i tuorli, i profumi e il sale.

Lavorare un poco con le mani questi ingredienti quindi aggiungere il burro a pezzetti e lavorare ancora un poco. Impastare infine il tutto, velocemente, senza scaldare troppo la pasta con le mani ma aiutandosi con una raschia per schiacciare il burro.

Lasciare riposare la pasta frolla in frigorifero per almeno 3 ore prima di utilizzarla (meglio impastarla il giorno prima).

MERINGHE

- ↵ gr 400 albumi
- ↵ kg 1 zucchero
- ↵ profumo vaniglia - pizzico di sale

Sbattere tutti gli ingredienti fino ad ottenere una massa ben soda. Formare con un sacchetto per decorare le meringhe su carta antiaderente. Infornare a forno tiepido (130°-140°)

CREMA PER TIRAMISÙ

1/3 di crema inglese - 1/3 di panna - 1/3 di mascarpone

Crema inglese: ½ litro di latte, 6 tuorli d'uovo, gr 200 zucchero, profumo vaniglia e limone. Sbattere le uova con zucchero e profumi, unire il latte bollente e portare a circa 80°.

Ottava Lezione - I Dessert

CHARLOTTE CRÈOLE

Per 4 persone

- ↪ 4 stampini da budino di alluminio (usa e getta)
- ↪ un piccolo pan di spagna
- ↪ ½ kg di gelato fior di panna
- ↪ gr 300 di cioccolato fondente
- ↪ q.b. latte
- ↪ q. b. bagna alcolica

Tagliare il pan di spagna e foderare gli stampini. Mettere al centro il gelato e ricoprire con altro pan di spagna. Mettere per alcune ore in congelatore. Sciogliere a bagno-maria il cioccolato diluendo con il latte. Sformare le charlotte, inzuppare con la bagna e completare con il cioccolato fuso caldo

CHARLOTTE MOSCOVITA

Procedere esattamente come per la charlotte crèole, sostituendo il cioccolato fuso con un meringaggio (gr 100 albumi d'uovo montati con 250 gr di zucchero e profumando con vaniglia). Il meringaggio dovrà essere disposto sul dolce mediante l'ausilio di un sacchetto munito di bocchetta frastagliata. Le charlotte dovranno passare poi in forno caldissimo per alcuni secondi.

BAVARESE ALL'ARANCIO

Per 4 persone

- ↪ ½ latte
- ↪ gr 250 panna
- ↪ gr 200 zucchero
- ↪ 1 uovo
- ↪ 1 foglio di colla di pesce
- ↪ 2 arancio

Mettere a bagno la colla in acqua fredda. Con il latte, le uova e lo zucchero preparare una crema inglese a cui verrà aggiunta la colla di pesce ammollata. In ultimo aggiungere il succo di un arancio. Raffreddare il composto e completare con la panna montata, amalgamando delicatamente.

Mettere la bavarese negli stampini e porre in frigorifero.

Per la salsa: tagliare le scorzette di arancio a julenne, sciogliere un poco di zucchero in un padellino, aggiungere l'arancio a scorzette, lasciar brasare per pochi istanti aggiungere il succo di arancio rimanente e legare con un pizzico di maizena o fecola.