

PRIMA LEZIONE

I finger food

Per finger food si intende "cibo mangiato con le mani". Queste preparazioni devono avere, per la loro natura, la caratteristica di poter essere prese direttamente con le dita dall'ospite; devono essere quindi piccole preparazioni adatte a questo scopo.

La pasta sfoglia

- › gr 500 Farina Manitoba
- › gr 500 Burro o margarina
- › gr 10 Sale
- › q.b. Acqua

Temperatura di cottura: 200-210° - Tempo: 18-20 minuti circa

Preparazione

Impastare 450 gr. di farina con 50 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 450 gr. di burro con i 50 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 (450 gr. farina con 50 gr. di burro) e deporvi al centro l'impasto grasso (450 gr. burro con 50 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.

Migliori risultati si ottengono preparando la pasta sfoglia il giorno prima dell'impiego.

La pasta lievitata

- › gr 500 Farina
- › gr 50 Olio di oliva o strutto
- › gr 20/40 Lievito di birra
- › gr 10 Sale
- › q.b. Acqua tiepida

Preparazione

Impastare tutti gli ingredienti, mettendo il lievito di birra quando la massa sarà già formata e un poco lavorata. Utilizzare lievito fresco e di buon profumo. Lavorare a fondo per almeno 15-20 minuti in modo da ottenere una pasta morbida e vellutata. Nel periodo invernale è buona norma utilizzare acqua tiepida per favorire la lievitazione che comunque deve avvenire mettendo la pasta in un luogo caldo (35/40°) e umido. Procedere poi alla lavorazione richiesta dalla ricetta che si deve confezionare. La dose di lievito dipende dal tempo disponibile e dalle condizioni ambientali.

Pastella per tempura

- › Amido di mais
- › Farina di riso
- › Farina
- › Acqua gassata

Preparazione

Lavorare gli ingredienti al fine di ottenere una pastella della giusta consistenza

SECONDA LEZIONE

Carpaccio di salmone marinato per 6 persone

- gr 800 salmone fresco (intero)
- nr 1 arancia
- nr ½ limone
- gr 300 carciofi
- gr 50 olio extra vergine
- q.b. sale grosso, zucchero, pepe, aglio, ginepro, aceto balsamico, maggiorana, alloro e timo.

Procedimento

Sfilettare il pesce in modo da ottenere un "baffa" priva di lisca. Sistemarla in un vassoio e ricoprirla di sale grosso miscelato a un cucchiaino di zucchero; tenere in frigorifero per circa 3 ore. Sciacquare sotto acqua corrente per eliminare tutto il sale; mettere quindi a marinare per 6/8 ore con succo e bucce di arancio e limone, qualche grano di pepe e ginepro; aromatizzare con foglioline di maggiorana, alloro e timo. A marinatura completata, asciugare con carta assorbente il filetto praticando leggere pressioni.

Per la preparazione occorre affettare il salmone in fettine sottilissime (come se si trattasse di salmone affumicato) e disporre sul piatto lasciando un piccolo spazio al centro. Condire con succo di limone e olio e passare un attimo in forno caldissimo. Guarnire al centro con insalata di carciofi condita con sale, aceto balsamico e olio; completare con una leggera spruzzata di prezzemolo fine.

Piccolo cappon magro per 8 persone

- Kg 1 pesce cappone o pesce bianco
- gr 500 seppie o polpo
- nr 8 code di gamberi
- nr 3 gallette del marinaio o pane raffermo
- nr 1 cavolfiore
- nr 1 mazzo scorzonera (secondo stagione)
- nr 2 patate
- nr 4 carciofi
- nr 2 limoni
- gr 100 carote
- gr 100 zucchine
- gr 200 fagiolini
- q.b. aglio
- nr 8 stampini

Per la salsa

- gr 200 prezzemolo
- gr 20 pinoli
- gr 20 capperi
- nr 2 filetti di acciughe salate
- nr 1 uovo sodo
- nr 1 panino raffermo
- dl 2 aceto
- dl 2 olio extra vergine
- q.b. sale

Frullare il tutto con il mixer

Procedimento

Pulire e lessare i pesci e le verdure; condire con olio e limone e procedere all'assemblaggio negli stampini iniziando con una fetta di patata, alternando pesci, verdure e salsa. Completare con un pezzo di galletta (o pane) che dovranno essere ammollati in una soluzione di metà acqua e metà aceto. Al momento del servizio capovolgere lo stampino, guarnire e decorare a piacere.

QUARTA LEZIONE

Quiche ai fagioli bianchi di Pigna per 12 persone

Per la sfoglia

- gr 150 farina
- gr 50 burro
- q.b. acqua, pizzico di sale

Procedimento

Sulla spianatoia disporre la farina a fontana, fatto un buco nel centro versare il burro liquefatto, aggiungere il sale e impastare con acqua quanto basta per rendere l'impasto omogeneo e morbido, fino a quando non si attacca più alle mani. Ottenuto così l'impasto, tirare la sfoglia e sistemarla in una teglia unta d'olio.

Per il ripieno

- gr 200 fagioli bianchi di Pigna
- ½ bicchiere di latte
- nr 4 uova
- gr 200 panna
- 2 cipolline fresche, 1 spicchio d'aglio, una manciata di parmigiano, sale e pepe

Procedimento

Mettere i "Fagioli Bianchi di Pigna" in ammollo in acqua tiepida per 12 ore con una foglia di alloro, dopodiché farli cuocere nella stessa acqua per 55 minuti circa, facendoli bollire a fuoco lento. A fine cottura aggiungere il sale. Preparare a parte il trito di una cipollina fresca e far rosolare in olio con uno spicchio d'aglio. Quando la cipollina inizia a imbiondire aggiungere metà dei fagioli cotti, far insaporire bene e togliere l'aglio; versare il tutto nella sfoglia già pronta e stendere il preparato in modo omogeneo. Prendere ora l'altra metà dei fagioli, passarli al "passa verdure" ed aggiungere il un po' di latte rendendoli morbidi come il puree. In una ciotola sbattete bene le uova con sale, pepe, parmigiano, l'altra cipollina tritata e 200g di panna. Quando è ben amalgamato unirvi il puree di fagioli, amalgamando bene il tutto e versare il composto nella teglia. Informare a 220°gradi per 35 minuti circa. Servire calda.

Vellutata di fagioli di Pigna con dadolata di triglie per 4 persone

- gr 400 triglie
- gr 200 fagioli di Pigna
- nr 4 pomodori maturi
- nr 1 scalogno
- q.b. olio, sale, pepe, erbe aromatiche

Procedimento

Mettere a bagno i fagioli di Pigna per 12 ore, cuocerli per 50 minuti. Sfilettare le triglie. Soffriggere nell'olio, lo scalogno e prezzemolo; appena rosolato, unire il pomodoro tritato; cuocere per 10 minuti. Aggiungere i filetti di triglia e cuocere ancora per 10 minuti. Frullare i fagioli con olio e un pò della sua acqua di cottura, fino a renderli una vellutata. Versare nel piatto la vellutata, aggiungere i filetti di triglia, olio extra vergine, una spruzzata di erbe aromatiche e servire.

Tortino di bieleti di stoccafisso per 4 persone

- gr 200 bieleti di stoccafisso
- gr 300 pomodori maturi privati di pelle e semi
- gr 150 fagioli di Pigna
- nr 2 scalogni
- dl 1 olio extra vergine d'oliva
- nr 8 foglie di basilico
- nr 1 carota tritata
- nr 1 spicchio d'aglio
- nr ½ costa di sedano
- q.b. sale e pepe

Procedimento

Mettere a bagno i bieleti per circa una settimana, cambiando l'acqua due volte al giorno, pulirli e tagliarli a tocchetti. Mettere a bagno i fagioli per 12 ore in acqua fredda, poi lessarli per 20 minuti circa.

Soffriggere nell'olio il trito di verdure e gli odori.

Appena rosolato, unire i bieleti, mescolare e lasciare isaporire per 10 minuti, aggiungere la polpa dei pomodori, macinare pepe e sale a piacere, coprire e lasciare cuocere a fuoco leggero per un ora.

Infine aggiungere i fagioli, cuocere ancora 15 minuti, un pizzico di prezzemolo e basilico tritato, olio extra vergine e servire.

QUINTA LEZIONE

Tonno in marinata creola per 4 persone

- › gr 200 filetto di tonno
- › gr 200 sale fino
- › ml 10 salsa di soia
- › nr 6 foglie di coriandolo
- › gr 5 capperi
- › nr 1 anice stellato
- › ml 80 succo d'arancio
- › olio extra vergine d'oliva, ½ peperoncino, 1 pizzico cannella, 1 foglia di alloro, cardamomo, 1 cucchiaino di miele, 1 cucchiaino di sesamo tostato, ½ succo di limone.

Procedimento

Massaggiare il tonno con il sale fino e lasciarlo riposare per 20 minuti. Mescolare il miele con il succo d'arancia e ridurre il tutto sul fuoco per tre minuti, unire le spezie: anice stellato, peperoncino, cannella, alloro e cardamomo. A parte preparare una vinaigrette con la salsa di soia, il succo di limone, il coriandolo, i capperi tritati e l'olio d'oliva. Passare il tonno sotto l'acqua corrente ed asciugarlo accuratamente in un torcione; tagliarlo in parti eguali. Passarlo nella miscela di spezie e condire con la vinaigrette, completare con una spolverata di sesamo tostato.

Mafè - manzo stufato in salsa di arachidi per 4 persone

- › gr 500 carne di manzo (o montone o pollo o gallina)
- › gr 100 burro di arachidi
- › gr 400 riso basmati
- › nr 2 cipolle
- › gr 50 concentrato di pomodoro o 200 gr polpa pomodoro
- › nr 1 spicchio d'aglio
- › nr 2 carote
- › nr 2 peperoncini rossi africani
- › q.b. olio di arachidi, sale, pepe

Procedimento

Tagliare la carne a dadi. Tritare grossolanamente la cipolla e l'aglio. In una pentola stretta e alta scaldare l'olio e sistemare sul fondo la carne, poi la cipolla, l'aglio, i peperoncini; salare, pepare e iniziare la cottura. Unire le carote e la salsa di pomodoro. Coprire d'acqua e continuare a cuocere. Unire il burro d'arachidi e completare la cottura. La salsa deve risultare cremosa; aggiustare di sale e pepe e servire con riso basmati.

N.B. è possibile preparare questa salsa con l'aggiunta di altre verdure tipo cavolo, melanzane, igname, patate ecc..

SESTA LEZIONE

Arrostino di tacchinella per 8 persone

- nr 1 tacchinella
- gr 300 pasta di salsiccia
- gr 100 funghi secchi
- gr 100 pancetta
- q.b. cipolla, sedano, carota, aglio, rosmarino, farina, sale, pepe e poco olio di oliva

Procedimento

Pulire e disossare la tacchinella, volendo presentarla in tavola intera si possono lasciare con osso le alette e l'ultima parte delle cosce. Allargarla sul tavolo, salare, pepare leggermente e spolverare con farina. Farcire con la pancetta e la pasta di salsiccia e completare con un trito di funghi secchi, aglio e rosmarino. Arrotolare e legare con uno spago o "calza elastica". Preparare un fondo di cottura tagliando a pezzettoni la cipolla il sedano e la carota, aggiungere le ossa della tacchinella preventivamente ridotte in piccolo pezzi. Disporre nel fondo la tacchinella, condire con poco olio di oliva e passare alla cottura in forno (arrostitire). A cottura ultimata "tirare" la salsa e servire.

Sformatino di cavolfiori con coulisse di pomodoro per 4 persone

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

Procedimento

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 a circa 160-170°. Gli sformatini saranno cotti quando, infilando uno stuzzicadente al centro, questi risulterà asciutto. Sformare e servire accompagnando con la coulisse di pomodoro.

Per la coulisse di pomodoro

- nr. 2 bei pomodori maturi
- nr ½ cipolla
- q.b. olio extra vergine, sale

Togliere la buccia ed i semi ai pomodori e tagliarli a pezzetti. Far imbiandire leggermente la cipolla, preventivamente tritata, con poco olio extra vergine e cuocere per 5 minuti; aggiustare di sale e passare la salsa al "minipimer".

SETTIMA LEZIONE

Crêpes Suzette per 4 persone

- nr. 8 crespelle
- nr 1 cucchiaino succo di limone
- gr 120 zucchero
- lt. ½ succo d'arancio (circa)
- gr 50 burro
- gr 50 Cognac
- gr 100 Grand Marnier

Procedimento

Preparare le crespelle con 50 gr di farina, 2 uova, 150 gr di latte, 10 gr di zucchero, pizzico di sale e aromatizzare con scorza di arancio; lavorare con una frusta prima il latte con la farina e successivamente aggiungere le uova. Riscaldare un padellino antiaderente, imburrandolo leggermente e procedere alla cottura. Manipolare il burro con qualche scorzetta di arancio per far prendere l'aroma

Nella padella della lampada, versare lo zucchero e caramellarlo leggermente poi aggiungere il burro; prima che questi imbrunisca, aggiungere le zollette ed i succhi d'arancia e limone. Rimestare in continuità fino al totale scioglimento dello zucchero poi aggiungere il Grand Marnier. Disporre le crespelle nel liquido così ottenuto e lasciare che se ne imbevano; ripiegare in quattro e disporle nella padella come dei coppì. Inondarle con il Cognac e fiammeggiare (flambé). Trasferire le crespelle nei piatti e, se occorre, far ridurre ancora un poco il liquido che andrà quindi versato sulle crêpes.

Frutti di bosco caramellati con gelato fior di panna

Preparazione delle cialde

- gr 100 zucchero
- gr 100 farina
- gr 100 albume
- q.b. profumo vaniglia, arancio, limone

Procedimento

Lavorare tutti gli ingredienti e lasciar riposare un giorno. Preparare le cialde su carta antiaderente e passare al forno caldo 200/210 °C.

Preparazione del piatto

- Frutti di bosco secondo stagione
- q. b. burro, zucchero, succo d'arancia, liquore (facoltativo)
- gelato fior di panna

Procedimento

Iniziare come le crêpes suzette con meno succo d'arancio; il passaggio in padella deve essere più veloce. Disporre sopra le cialde un poco di gelato, aggiungere i frutti di bosco con la loro salsa e servire

OTTAVA LEZIONE

Bisquit dolce

- gr 100 burro
- gr 100 zucchero al velo
- gr 100 albumi
- gr 100 farina

Procedimento

Sbattere tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto omogeneo; questa pasta servirà eventualmente per decorare l'impasto bianco.

Bianco: montare gr 240 di tuorli con 200 gr di zucchero, aggiungere gr 300 di farina e completare con 360 gr di albumi montati con 100 gr di zucchero.

Pasta frolla

- gr 500 Farina
- gr 200 Zucchero
- gr 300 Burro o margarina
- nr 2 Tuorli d'uovo
- gr 5 Lievito secco
- Profumo limone e vaniglia - Temperatura di cottura: 180-190° - Tempo: 15-20 minuti circa

Preparazione

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).

Le bavaresi

- gr 250 zucchero
- nr 9 tuorli d'uovo
- nr 6 fogli di colla di pesce
- lt 0,5 latte
- lt 0,5 panna montata - profumo vaniglia e limone

Preparazione

Mettere i fogli di colla di pesce a bagno in acqua fredda per farli rammollire. Bollire il latte ed aggiungervi la colla di pesce, rimastando con una frusta. Sbattere le uova con lo zucchero e i profumi e aggiungere il latte bollente; passare quindi alla cottura, facendo attenzione che il composto non prenda l'ebollizione. Aggiungere i gusti previsti (cioccolato, nocciola, pistacchio, ecc). Lasciar raffreddare completamente le creme, tenendole in movimento, di tanto in tanto, con la frusta. Amalgamare la panna montata, delicatamente, senza sbattere, aiutandosi con un cucchiaino di legno. Ungere gli appositi stampi con olio di semi e riempirli con le creme, versandole contemporaneamente o aiutandosi con un sac-à-poche. Lasciar riposare in frigorifero per qualche ora, quindi sfornare. La crema bavarese può essere guarnita con frutta sciroppata e decorata con panna montata.

Panna cotta

- lt ½ latte
- lt ½ panna
- gr 100 zucchero (variabile)
- nr 3 - 4 fogli di colla di pesce - profumi secondo il gusto

Procedimento

Ammollare la colla di pesce in acqua fredda. Pastorizzare il latte con la panna e lo zucchero. Aggiungere la colla di pesce; rimastare bene e riempire gli stampi. Lasciar raffreddare e riporre in frigo per almeno 4 o 5 ore.