



Corso di cucina Autunno 2012

Sformato di zucchini e ricotta

per 8 persone: 700 gr di zucchini, qualche ciuffo di cerfoglio o maggiorana, 700 gr di ricotta, 6 uova, 70 gr di parmigiano grattugiato, sale, pepe verde o bianco appena macinato.

Pulire le zucchini e tagliarle a tronchetti.

Cuocere i tronchetti a vapore raffreddarli in acqua fredda leggermente salata e tenerne da parte una decina per la decorazione.

Frullare le zucchini con le foglie di cerfoglio (o alla maggiorana), unire la ricotta e frullare per qualche istante prima di unire le uova intere, una alla volta. Frullare ancora per ottenere un composto omogeneo.

Unire il parmigiano, regolare di sale e pepare. Versare in stampi di alluminio imburattati e cuocere a vapore per circa 20 minuti. Sformare sui piatti individuali, decorare con i tronchetti e servire (anche tiepido).

Tranci di salmone al bacon su riso venere e cavolini al vapore

Per 4 persone: 350 g di filetti di salmone, 50 g a fette sottili di bacon, 120g yogurt magro, sale e pepe, un cucchiaino di aneto tritato, 8 cavolini di Bruxelles, 200g riso venere.

Pelare i filetti di salmone, tagliarli in trancetti. Avvolgerli nel bacon come degli involtini e cuocerli al vapore. Tenerli in caldo. Cuocere nella pentola a pressione il riso venere. Cuocere al vapore anche i cavolini di Bruxelles. Sistemare i trancetti di salmone sui piatti con una base di riso, contornare con i cavolini e servire con una salsa con yogurt aromatizzato all'aneto.

Crema caramel alla liquirizia

Ingredienti (per 6 pp) : 1/2 litro di latte; 125g di zucchero; 4 uova; 5 gr liquirizia purissima a pezzetti; 200g di zucchero (per il caramello) e due cucchiai d'acqua.

Far bollire il latte con la liquirizia. In una bacinella mescolare accuratamente le uova e lo zucchero, amalgamandoli bene ma senza sbatterli per evitare che si formi la schiuma. Versare sul composto il latte ancora caldo, filtrandolo e mescolare con la frusta. Preparare intanto il caramello, versando lo zucchero in un pentolino insieme a due cucchiari di acqua. Portare lentamente a bollore, girando sempre con una spatola di legno. Cuocere lo zucchero fino a che cominci a colorarsi, quindi foderare il fondo di ogni stampino con il caramello. Riempire gli stampini con il composto e cuocere a vapore per circa 25/30 minuti. Per verificare se la crema è cotta, tastare la superficie con le dita e, se il composto è rassodato, togliere e lasciar raffreddare gli stampini. Sformare passando la lama di un coltello ben pulito tra la crema e le pareti interne dello stampino e servire sul piattino da dessert e decorare con liquirizia tritata.