



# Fiammarelli Casa

## “Cucinare light”

### TECNICHE DI PREPARAZIONE PER UNA CUCINA CON MENO GRASSI

Le marinature, le aromatizzazioni e le cotture indirette e dirette ma non aggressive: vapore, griglia, creta a bassa temperatura, bagnomaria....etc.

Le affumicature e le aromatizzazioni tramite marinatura per avere maggior sapore. I sali speciali, le spezie particolari, l'abbinamento degli alimenti che tra loro portano benessere al fisico.

### **ZUCCHINE MARINATE - INVOLTINO DI MELANZANA, MOZZARELLA E POMODORO AGLI AGRUMI**

Per le zucchine marinate: 2 zucchine, olio, sale, pepe, succo di limone

Passare le zucchine nella mandolina e lasciarle marinare dalle 8 alle 12 ore nella soluzione di olio, sale e limone. Aggiungere prima di disporle sul piatto del timo limonato.

Per l'involtino sushi della melanzana:

Tagliare a circa 0,5 cm 4 fette di melanzane, grigliarle o passarle nella padella antiaderente.

Farcirle con bastoncini di mozzarella e polpa di pomodoro, marinate anch'essi con poco olio e buccia di limone. (In alternativa potete preparare oli agrumati).

### **LETTO DI SEDANO E CAROTE DOLCI, CAPRINO E GELATO AL BASILICO**

4 o 6 bastoncini a persona di sedano e carote, sciroppo leggero (250 gr di zucchero, 1000 gr di acqua e vaniglia), cardamomo, anice stellato.

Portare a bollore lo sciroppo e poi lasciare marinare per 8 ore circa le verdure, disporle sul piatto e salarle con del sale al sedano e sopra il rotolino di caprino e la pallina di gelato al basilico.

Per il sale al sedano: frullare del sedano sbollentato e passato in acqua e ghiaccio e mischiarlo con del sale grosso, lasciarlo qualche ora in infusione prima dell'utilizzo.



# Fiammarelli Casa

## “Cucinare light”

### **TATAKI DI FRIGGITIELLO FARCITO DI MOZZARELLA AFFUMICATA E CIALDINA DI PATATE**

Farcire 4 friggiteLLi (sbollentati per 10 minuti )con della mozzarella fumé, passare poi il tataki alla griglia.

Per la cialdina di patate: 200 di acqua, 160 gr farina, 80 gr di patate cotte senza pelle, 50 gr di olio aromatizzato al rosmarino. Versare l'acqua in una terrina con la farina, la patata, l'olio e il sale e mischiare fino ad ottenere un composto liscio. Stendere l'impasto su una placca e infornare per circa 15 minuti.

Finto wasabi: piselli bolliti e frullati con peperoncino, acqua di cottura e pochissimo olio.

### **TONNO IN SCATOLA .....LIGHT**

400 gr di misto di verdure e ortaggi di stagione, 100 gr di orzo, per il brodo vegetale: carote, sedano, cipolle, patate e aromi, 40 – 60 gr di tonno, polvere di caffè, cialde di orzo, zeste di limone e di arance e finocchio candito.

4 recipienti per conserve

Tagliare le verdure a macedonia e sbollentarle o cuocerle a vapore per qualche minuto nel brodo vegetale, fare degli strati di verdure, di fettine di tonno e di orzo cotto in parte del brodo vegetale e disporle nei recipienti per conserve.

Aggiungere poco brodo per ultimare la cottura.

Cuocere a bagnomaria

Servire con un tovagliolo e con polvere di caffè' su un cucchiaino etc.

### **MILLEFOGLIE DI TOFU, ZUCCHINE E PANISSA**

Per la panissa: mescolare 250 gr di acqua fredda con 100 gr di farina di ceci, portare ad ebollizione, cuocere per dieci minuti e far raffreddare su una placca.

Tagliare le zucchine a 5 cm, grigliarle e marinarle per qualche minuto, passarle poi al forno con pochissimo olio di tofu.

Costruire una mille foglie alternando i vari strati di panissa, tofu e zucchine. Accompagnare con poco pesto di rucola.



# Fiammarelli Casa

## “Cucinare light”

### **POLPETTINE DI TOFU E DI RICOTTA**

Impastare il tofu con spinaci bolliti, soia e olio, impanarle con il sesamo in semi e arrostarle.

Preparare le polpettine di ricotta con metà ricotta, metà farina e sbollentare un minuto. Passarle in una farina di zucchine o di altro vegetale.

Condire con del pomodoro frullato fresco , basilico, sale e pochissimo olio.

### **TAGLIATELLE DI VERDURE**

Tagliare con la mandoline verdure ( carote, sedano, sedano rapa, etc.), metterle in acqua e ghiaccio. Marinarle con olio, sale, zucchero e aceto di mele per dieci minuti, servirle crude o cotte.

Sotto le tagliatelle schiacciare una patata bollita che aromatizzeremo con del sale affumicato o speciale ( Himalaya etc..), pepe szechuan e limone grattato e sopra la “ pelle del latte” che è semplicemente data dal latte intero quando bolle, la pellicina che si forma sopra e che viene raffreddata.

E’ possibile completare il piatto aggiungendo crostacei o pesci marinati e cotti a vapore.

### **BISCOTTO ALL’ OLIO DI OLIVA, CREMOUX DI FRUTTI ROSSI E SALSA ALLO YOGURT**

Per il biscotto: 375 gr di uova, 325 gr di zucchero, 250 gr latte, 325 gr farina debole, 150 gr mandorla, scorza di limone, 150 gr di olio di oliva, 150 di olio di zucca, cannella , 40 gr. lievito chimico

Montare fino a sbianchire le uova con lo zucchero, aggiungere a poco a poco il latte, la farina , le mandorle frullate infine aggiungere il lievito. Unire a filo gli olii e poi gli aromi

Stendere l’impasto in una placca e cuocere a 200 gradi per 10 – 12 minuti

Purea di frutti rossi 1 kg, 50 gr pectina (oppure colla di pesce), succo di limone, 100 di zucchero

Versare in uno stampo uguale a quello del bisquit e congelare.

Montaggio: tagliare in due gli stampi e alternare gli strati di cremoux e di bisquit

Preparare una salsa allo yogurt : miele, limone, Yogurt