



Corso di cucina Autunno 2012

Il pesce: pulizia e scelta del pesce

per scegliere un buon pesce i criteri sono innanzitutto i colori ancora vivaci e brillanti della pelle, le branchie e la bocca ancora di un rosso fulgido e l'occhio bello vitreo.

Il pescivendolo di fiducia è naturalmente la migliore garanzia; non disdegnate di surgelare, attenendosi ai principi della catena del freddo, né di comprare del pesce surgelato.

Per la pulizia dei pesci in generale, una volta eviscerati e lavati all'interno, vanno con una incisione che separa la testa dal corpo incisi lungo tutta la spina dorsale, rimarrà così solo il filetto pulito da lisce, le eventuali rimanenti vanno poi tolte aiutandosi con una pinza.

Il rombo, la sogliola, la razza e altri pesci simili hanno un sistema diverso di spinatura avendo la spina dorsale centrale.

Rombo farcito con cime di rapa, salsa di acciughe e prezzemolo

1 rombo da circa 1 kg 1 kg e mezzo, 100g di cime di rapa già sbollentate, 2 acciughe, 200 gr di foglie di prezzemolo sbollentato, 1 spicchio di aglio in camicia, 1 foglia di alloro, 100 gr di burro chiarificato, 1,5 dl di olio extravergine, sale e pepe.

Sfilettare il rombo tenendo uniti i filetti, salarli e prepararli farcire con le cime di rapa appena saltate in padella con mezzo spicchio di aglio. Scaldare una padella con poco olio e il burro chiarificato arrostitire il rombo prima da una parte e poi dall'altra e unire l'alloro, mettere sopra un foglio di carta forno e con un peso finire la cottura in forno.

Fare la salsa con l'acciuga mezzo spicchio di aglio, il prezzemolo, l'olio e il pepe come se fosse un pesto aggiungere se risultasse troppo densa del brodo vegetale o di pesce.

Abbinare a questo piatto delle orecchiette saltate in padella con aglio, olio, peperoncino e una concassè di pomodoro basilico e prezzemolo.

(il rombo può essere sostituito da sogliola, orata o branzino l'importante è mantenere i filetti attaccati)

Scorfano con verdure croccanti sottopelle, cannolo di crema di finocchi e insalata di arance e olive

2 scorfani di media pezzatura, 200 di brodo di pesce, verdure di stagione tagliate a fette sottili, 2 finocchi, burro, 4 arance, 100 gr olive nere, olio, sale, pepe, olio per friggere la pelle del pesce, aromi, olio, limone e arancio per la marinatura.

Preparare la marinatura spremendo gli agrumi e emulsionarli con olio e un battuto di erbe aromatiche.

Sfilettare e pulire lo scorfano con una leggera incisione sotto la carne tenendo ferma la coda seguire e togliere la pelle dal filetto. Immergere i filetti di scorfano nella marinatura e lasciarli per mezz'ora circa.

Preparare le verdure avendo cura di tagliarle finemente con la mandolina; sbollentarle velocemente.

Sbollentare anche lo scorfano e lasciarlo raffreddare. Sbollentare anche i finocchi, saltarli con poco burro e frullarli (tenere da parte per farcire il cannolo).

Per il cannolo

100 gr di semola di grano duro, 2 gr di zucchero, 10 ml di vino bianco, 15 gr di olio extra vergine.

Lavorare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto omogeneo. Tirare la pasta sottilmente e ricavare dei triangoli isosceli o delle lunghe fettucce da avvolgere attorno alla forma di cannolo; friggerli in olio bollente avendo cura di non farli affiorare tenendoli immersi con un ramaiolo.

Togliere la buccia dell'arancio spellandolo a vivo. Mischiare le fette di arancio con le olive e con un po' di finocchio tagliato sottilissimo, condire con parte della marinatura.

Scottare all'ultimo le verdure con poco olio, sale e pepe. Scottare anche il filetto di scorfano con poco olio solamente fino a caramellizzare un po' la parte esterna. Friggere la pelle passata nella farina fino a renderla croccante.

Finire il piatto con lo scorfano, le verdure e la pelle croccante, il cannolo farcito di crema di finocchio a fianco e l'insalata di arance in una ciotola.

Manzo in sfoglia di pane, mozzarella e salsa pizzaiola

400 gr di filetto, roast-beef, controfiletto, codone o altre pezzature di carne di manzo adatte ad essere fatte arrosto, olio di oliva, olive infornate e frullate, 200 gr di mozzarella per pizza a fette, aglio, passata di pomodoro, origano o basilico, sale e pepe.

Tagliare il manzo in modo da ottenere 4 cilindri uguali, arrostiti su tutti i lati salare e pepare; coprire con le olive frullate e le fette di mozzarella; avvolgere poi con la sfoglia di pane e terminare la cottura in forno a 180°. Preparare la salsa pizzaiola rosolando l'aglio nell'olio aggiungere e portare a cottura la passata di pomodoro con gli aromi.

Accompagnare con del pure o con delle patate bollite e schiacciate.

Per la sfoglia di pane

60 gr di pan grattato, 40 gr di burro, 2 albumi, 10 gr di provolone, erbe aromatiche tritate.

Montare il burro, poi aggiungere il pan grattato, l'albume e il formaggio. Montare a robot per qualche minuto e lasciare riposare in frigo per un'ora almeno.

Tirare come una foglia.

Pollo in tre servizi

1 - Fesa di pollo (tacchino) alle erbe di montagna, con panino allo zafferano e cipolla croccante al vapore

4 petti, vermouth bianco, erbe aromatiche, arancio, limone, lime, sale pepe

Ridurre il vermouth con il succo di arancio, limone e lime in un pentolino.

Con una siringa iniettare il liquido nella fesa e lasciare marinare.

Arrostire il petto ricoperto con le erbe aromatiche tritate e finire la cottura in forno a 180°; coprire con la stagnola e bagnate dopo qualche minuto con parte della marinatura e i liquidi stessi di cottura.

Per il panino al vapore allo zafferano

Farina bianca 250 gr, latte 40 gr, lievito birra 10 gr, 1 bustina di zafferano, semi di sesamo, cipolla disidratata

Disporre la farina a fontana aggiungere a poco a poco un dl di acqua fredda il latte, lo zafferano, il sale, la cipolla disidratata, impastare e lasciare lievitare per 2 ore in un luogo caldo.

Reimpastare per qualche minuto e ricavare dei panini di circa 40gr ciascuno.

Appoggiarli su fogli di carta forno, spolverizzare con semi di sesamo e lasciare riposare per 30 minuti.

Cuocerli a vapore per circa 10 minuti.

Per la crema di peperoni

Preparare una classica peperonata e poi frullare

Farcire il panino con fette di fesa di tacchino salsa di peperoni e cialdine di grana.

2 - Coscia farcita e cestino di patate

100 gr di ripieno classico (macinata, pan grattato, prezzemolo grana grattugiato sale e pepe) cacao, 150 gr di fondo bruno, olio, carta forno, 4 patate grosse già bollite.

Farcire le cosce scorticandole dall'osso, legarle velocemente per non fare uscire il ripieno

Arrostire velocemente le cosce in una padella con l'olio. Richiuderle nella carta forno e terminare la cottura in forno.

Nella padella far ridurre il fondo bruno ed eventualmente legare con della fecola.

Schiacciare le patate, aggiungere aromi, sale, pepe, grana sagomare come se fosse un cestino passare a forno.

Togliere dalla carta forno , lasciando solo il ciuffo sull' osso, finire il piatto mettendo la coscia nel cestino di patate e nappando con la salsa.

3 - Salsicce di pollo alla paprika e al curry

Pollo, panna, pane in cassetta, curry, paprika.

Tritare la sovra coscia di pollo , unire del pane in cassetta e continuare a tritare.

Dividere la panna in due e unire ad una il curry, all'altra la paprika.

Unire a metà della carne trita la panna al curry ; fare lo stesso anche per la metà con la paprika

Sale pepe.

Confezionare delle salsicette con la carta cellophane per alimenti.

Cuocere a vapore per 20 minuti circa a 60 gradi, servire con delle patate dolci.