

Indice

I	Introduzione	1
1	Temperature di cottura	1
II	Pane e lievitati	2
2	Panini da hamburger veloci	3
3	Crackers al sesamo	4
III	Pesce	5
4	Risotto alla gallinella	6
5	Pesce spada al salmoriglio	7
6	Tataki di tonno fagioli e cipolla	8
7	Mini hamburger di ricciola	9
IV	Carne	10
8	Polpettone	11
9	Nuggets di pollo	12
V	BBQ	13
10	Eliche di pollo al curry	14
11	Smoked chicken wings	15
12	Bombette pugliesi	16
13	Involtini di carne alla siciliana	17
VI	Cottura a bassa temperatura (CBT)	18
14	Stinco di maiale (CBT)	19
15	Vitello tonnato (CBT)	20

VII Dolci	21
16 Pancake	22
17 Biscotti di Natale	23

Parte I

Introduzione

1 Temperature di cottura

Conoscere la temperatura di cottura al cuore di un alimento ti permette di ottenere sempre, con certezza matematica, una cottura perfetta. Poiché intervengono altri parametri a costruire il gusto (marinatura, rosolatura, aromi), questo non vuole dire che la tua ricetta sarà perfetta, ma almeno avrai un dato in più per sapere se un pezzo di carne è rimasto in forno per un tempo sufficiente o se un panino è cotto.

Questa tabella è stata elaborata sul mio gusto personale e facendo prove diverse.

Hamburger	62°C	Per una cottura media, puoi abbassare se lo vuoi più al sangue
Braciola di maiale	72°C	Questa temperatura è adatta per la cottura del maiale in genere
Pollo ripieno	71°C	Temperatura ideale per qualunque volatile ripieno
Polpettone	75°C	Se si aggiunge pane ammollato nel latte, se no meno

Parte II

Pane e lievitati

2 Panini da hamburger veloci

Ingredienti

500g di farina 0	10g di sale
250g di acqua fredda	25g di lievito
30g di strutto	

Preparazione

Metti tutti gli ingredienti nella planetaria e impasta per 10 minuti.

Dai un paio di pieghe alla pasta e forma le palline. Per mini hamburger fai palline da 30g per hamburger tradizionali fai palline da 120g. Questa operazione si chiama pirlatura. Si tratta di richiudere la pasta su se stessa come un sacchetto in modo che la gabbia glutinica intrappoli le bolle d'aria che si sviluppano durante la lievitazione.

Fai lievitare fino al raddoppio del volume. Servirà circa 1 ora e 30 minuti, ma questo tempo può variare in base alla temperatura e alla quantità di lievito che decidi di utilizzare.

Quando i panini sono lievitati, se vuoi, puoi spennellare la superficie con tuorlo d'uovo e acqua o latte e successivamente cospargere semi di sesamo o altri semi. Questa operazione, oltre a rendere i panini più belli, conferirà ai panini una nota profumata interessante.

Cuoci i panini in forno ventilato a 190°C per 15 minuti.

3 Crackers al sesamo

Stupite i vostri commensali con questi deliziosi crackers fatti in casa.

Ingredienti

280g di farina	100g di vino bianco
50g di acqua	50g di sesamo
50g di olio evo	5g di sale

Preparazione

Metti la farina, il sale, il sesamo nella bull della planetaria e mescola. Aggiungi la parte liquida e impasta leggermente con la foglia poi fai riposare la pasta per 20 minuti coperta con una pellicola. Tira la pasta con la macchinetta fino alla misura 3 senza ripiegare. Taglia i crackers e mettili sulla leccarda ricoperta di carta da forno.

Cuoci in forno ventilato a 180°C per 25/30 minuti.

Parte III

Pesce

4 Risotto alla gallinella

Il risotto alla gallinella è un piatto delicato, gustoso ed economico.

Ingredienti

350g di riso carnaroli
4 gallinelle medie
1 bicchiere di vino bianco
1 scalogno
Prezzemolo
Scorza di limone

Per il fumetto:

1/2 gambo di sedano
1/2 carota
1/2 cipolla
Peperoncino
1 bicchiere di vino bianco
Olio evo

Preparazione

Pulisci accuratamente la gallinella togliendo le branchie lavando abbondantemente sotto acqua corrente in modo da eliminare le parti più scure. Ricava per ogni pesce due filetti privati delle lisce e della pelle e riponili in frigorifero.

In una casseruola fai soffriggere l'olio extravergine d'oliva, l'aglio e il peperoncino. Quando la padella è bella calda butta tutti gli scarti del pesce e fai andare a fuoco vivo per alcuni minuti. Non preoccuparti se il pesce si brucia leggermente: donerà al piatto un fantastico profumo di mare. Quando il pesce sarà completamente rosolato, fai sfumare con il vino bianco e aggiungi acqua fredda fino a coprirlo completamente. Riporta lentamente in temperatura poi lascia sobbollire per 15 minuti e filtra. Questo brodo servirà per portare a cottura il risotto.

In una casseruola fai rosolare leggermente i filetti di gallinella tagliati a tocchetti poi togliili e tienili da parte. Aggiungi alla stessa padella lo scalogno tritato, fai soffriggere leggermente, poi aggiungi il riso e fallo tostare. Fai sfumare il riso con il vino bianco e portalo a cottura con il brodo di pesce. A cottura ultimata aggiungi i pezzi di gallinella e fai mantecare con un po' di olio extravergine di oliva.

Guarisci il piatto con una spolverata di prezzemolo e scorza di limone.

5 Pesce spada al salmoriglio

Il salmoriglio è una salsa delicata, di origini siciliane, a base di olio extravergine di oliva limone e origano. In questa ricetta viene preparata a bagnomaria per estrarre al meglio gli oli essenziali profumati delle erbe aromatiche.

Ingredienti

Per il salmoriglio:

1 limone con buccia edibile
1/2 bicchiere di olio e.v.o.
2 foglie di alloro
1 spicchio d'aglio
origano
pepe
sale

600g Pesce spada
Olio e.v.o.
Sale

Preparazione

Taglia il pesce spada a tocchetti di 3-4 centimetri, ungilo accuratamente e riponilo in frigorifero.

Inizia a preparare il salmoriglio mettendo in una bull, adatta al bagnomaria, la scorza grattugiata e il succo di un limone, un pizzico di sale, un po' di pepe e un goccio di acqua calda. Aggiungi l'aglio tritato, l'origano essiccato e le due foglie di alloro spezzettate. Mescola con una frusta per fare sciogliere bene il sale. Aggiungi l'olio extravergine di oliva e cuoci a bagnomaria per circa 15 minuti mescolando di tanto in tanto con la frusta. A cottura ultimata, toglila dal fuoco e filtra la salsa con un colino.

Cuoci in una padella antiaderente a fuoco alto il pesce spada, lasciandolo leggermente crudo all'interno. Occorreranno pochi minuti per lato. Lascia riposare il pesce cotto per alcuni minuti coprendolo con carta di alluminio. Taglia i pezzi di pesce in due e disponilo in un piatto poi bagna il pesce con il salmoriglio.

6 Tataki di tonno fagioli e cipolla

Il tataki è una cottura particolare che prevede di scottare gli alimenti a temperatura altissima per poi immergerli in acqua e ghiaccio.

Ingredienti

500g di tonno fresco
1 arancia
1 rametto di rosmarino
1 spicchio d'aglio
olio evo
sale

Per la salsa:
120g di fagioli canellini lessati
brodo vegetale
limone
olio evo
sale
cipolla

Preparazione

Taglia il tonno a parallelepipedi e mettilo a marinare per qualche ora in frigorifero con le scorze degli agrumi e l'olio extravergine di oliva.

Scalda una padella a temperatura altissima e cuoci il tonno per pochi secondi per ogni lato. Poi immergi il tonno in acqua e ghiaccio per fermare la temperatura. Asciuga il tonno e mettilo a marinare con rosmarino e aglio coprendolo completamente di olio extravergine di oliva.

Frulla i fagioli con brodo vegetale, succo di limone, sale e olio extravergine di oliva.

Friggi la cipolla o disidratata in forno.

Componi il piatto con la salsa di fagioli sul fondo, dei cubetti di tonno, la cipolla fritta, qualche granello di sale e un giro di olio evo.

7 Mini hamburger di ricciola

I mini hamburger di ricciola sono un piatto delicato e leggero adatto per un aperitivo in compagnia.

Ingredienti

200g di ricciola
4 foglie di alloro
1 pezzo di porro

Per la panna acida:

1 cipolla
1 bicchiere di aceto
1 bicchiere di vino
125g di panna fresca

Preparazione

Per prima cosa prepara la panna acida. Fai stufare la cipolla, poi aggiungi il vino e l'aceto e fai ridurre lentamente. Nel frattempo in un padellino fai ridurre la panna. Setaccia e spremi la cipolla. Aggiungila alla panna e fai riposare in frigo per qualche ora. Puoi anche prepararlo il giorno prima.

Sfiletta la ricciola e prepara una tartare battuta a coltello. Con il coppapasta prepara dei mini hamburger serrandoli con mezza foglia di alloro sui due lati. Lascia riposare gli hamburger in frigo.

Taglia il porro a julienne sottili, cospargilo di farina e friggilo in olio a 170°C.

Taglia il pane con il coppapasta che hai usato per preparare gli hamburger e fallo tostare in forno. Cuoci gli hamburger in una padella antiaderente senza esagerare con la cottura. Componi i panini con la panna acida, l'hamburger di ricciola al quale avrai tolto le foglie di alloro e il porro fritto.

Parte IV

Carne

8 Polpettone

Un grande classico.

Ingredienti

600g di macinato di manzo + una salsiccia di maiale	sale
pecorino grattugiato	pepe
parmigiano grattugiato	erbe aromatiche
pane ammollato nel latte	prosciutto cotto
2 uova	provola o scamorza

Preparazione

Mescola il macinato di manzo con la mollica ammollata e strizzata, le uova, il formaggio grattugiato, le erbe aromatiche. Regola di sale e pepe.

Stendi il macinato su un foglio di carta da forno in modo da formare un rettangolo alto circa 1,5 centimetri. Stendi sopra il prosciutto cotto e la scamorza, poi arrotola aiutandoti con la carta da forno. Ricorda di sigillare bene anche le estremità.

Ungi la superficie del polpettone con olio extravergine d'oliva e spolvera leggermente con del pane grattato.

Cuoci in forno statico a 200°C fino al raggiungimento dei 75°C al cuore; impiegherà circa 45 minuti.

9 Nuggets di pollo

Piccole pepite di pollo da accompagnare a gustosissime salse. Sono praticamente una droga.

Ingredienti

500g di petto di pollo
45g di cipolla bianca
poco aglio
80g di pancarré o pane secco
1 cucchiaino di sale fino
1 cucchiaino di senape
2 cucchiaini di salsa di soia

Per la panatura:

80g di farina
80g di latte
1 uovo
un pizzico di sale fino
pangrattato

Preparazione

Passa al mixer il pollo con la cipolla, l'aglio schiacciato e il pane. Aggiungi il sale, la senape e la salsa di soia.

Prepara le polpette e mettile in un vassoio. Non esagerare con le dimensioni. Dovresti riuscire a preparare circa 30 polpette.

Mescola la farina con il latte e l'uovo usando una frusta. Regola di sale. Tuffa i nuggets nella pastella, poi nel pangrattato.

Friggi a 175°C per 3 minuti circa.

Note

1. Puoi congelare i nuggets dopo averli impanati e cuocere direttamente da congelati a 175°C per 4/5 minuti.

Parte V

BBQ

10 Eliche di pollo al curry

Le eliche di pollo al curry sono degli spiedini con un sapore etnico, adatti sia come antipasto che come aperitivo.

Ingredienti

1 petto di pollo
sale
olio evo

curry
pan grattato

Preparazione

Taglia il petto di pollo a striscie e mettile a marinare con olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale e abbondante curry.

Prepara degli spiedini disponendo a elica il pollo, poi cospargi leggermente con il pan grattato.

Porta il barbecue alla massima temperatura e cuoci gli spiedini 3 minuti per lato.

11 Smoked chicken wings

Sono praticamente una droga.

Ingredienti

12 ali di pollo
salsa bbq

Per la marinatura:

175g di burro
1 cucchiaio di paprika
succo di un limone
1 cucchiaino di senape
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaio di zucchero
1 bicchiere di burbon
1 cucchiaino di concentrato di pomodoro

Preparazione

Togli la punta delle ali di pollo e dividile a metà. In un tegamino sciogli il burro, aggiungi il limone, e gli altri ingredienti per la marinatura. Attendi che l'alcool contenuto nel burbon sia evaporato completamente, poi fai raffreddare.

Metti a marinare il pollo per alcune ore in frigorifero con la salsa appena preparata.

Stabilizza il barbecue a 140°C e cuoci le alette 20 minuti per lato.

Alza la temperatura del barbecue, spennella le alette con salsa barbecue e cuoci per 5 minuti.

12 Bombette pugliesi

Un secondo di carne saporito.

Ingredienti

12 fette sottili di coppa di maiale	pepe
400g di pancetta	sale
prezzemolo	caciocavallo
aglio	

Preparazione

In un mixer prepara un trito di prezzemolo, aglio, sale e pepe.

Prepara le bombette stendendo, sulla fetta di coppa, una fetta di pancetta, una fetta di caciocavallo e il prezzemolo all'aglio. Arrotola l'involtino e infilzalo in uno spiedo.

Stabilizza il barbecue alla temperatura di 140°C e cuoci gli spidini per circa 40 minuti.

13 Involtini di carne alla siciliana

Profumatissimi spiedini da fare al barbecue con una ricetta presa da bbq4all

Ingredienti

6 fette di carpaccio di manzo
una cipolla rossa
scamorza
prosciutto cotto

uvetta
pan grattato
qualche foglia di alloro

Preparazione

Taglia il carpaccio in modo da formare delle fette triangolari. In genere per ogni fetta di carpaccio è possibile ricavare 2 triangoli.

Prepara la farcia per gli involtini mescolando l'uvetta ammollata e leggermente tritata con il prosciutto cotto tagliato a cubettini, la scamorza e un po' di pan grattato.

Prepara gli involtini con la farcia e mettili in uno spiedo alternati da un petalo di cipolla e una foglia di alloro.

Ungi leggermente gli spiedini e dai una spolverata con il pan grattato, poi cuoci al barbecue fino allo scioglimento completo della farcia.

Parte VI

Cottura a bassa temperatura (CBT)

14 Stinco di maiale (CBT)

Una ricetta che prevede più passaggi in diversi giorni ma che garantisce grandi soddisfazioni. Indispensabili la macchina per sotto vuoto e un roner per cottura in bagno a temperatura controllata.

Ingredienti

Per la cottura dello stinco:

2 stinchi di maiale
2 cucchiaini di senape
2 cucchiaini di rub
salsa bbq

Per la salsa dello stinco:

1/2 costa di sedano
1/2 carota
1/2 cipolla
1 bicchiere di vino rosso
1 cucchiaino di farina

Per la salamoia

1l acqua
20g sale
10g miele
8 cucchiaini di aceto
3 foglie di alloro
2 bacche di ginepro
1 stella di anice
8 cucchiaini di aceto

Preparazione

Il primo giorno. Metti a bollire per alcuni minuti gli ingredienti per la salamoia utilizzando la quantità di acqua necessaria per coprire completamente gli stinchi. Di conseguenza calcola in proporzione gli altri ingredienti. Fai raffreddare la salamoia e immergi gli stinchi per 24 ore.

Il secondo giorno. Scola gli stinchi dalla salamoia e asciugali con cura. Cospargi la superficie con un leggero strato di senape e successivamente il rub che dovrà contenere sale, paprika, zucchero e aromi. Metti sotto vuoto gli stinchi separatamente e cuochi in un bagno alla temperatura di 68°C per 24 ore.

Il terzo giorno. Togli gli stinchi dal bagno termostatico e immergi in acqua, ghiaccio e sale per abbassare la temperatura più rapidamente possibile. Il bagno di acqua fredda dovrebbe essere ad una temperatura uguale o inferiore a 3°C. Lascia in bagno per un ora o più poi metti in frigo per almeno 1 giorno.

Il quarto giorno (o quando decidi di mangiare gli stinchi). Riscalda il forno a 250°C in modalità ventilata. Togli gli stinchi dalle buste sottovuoto e recupera tutti i liquidi. Asciuga gli stinchi e cospargili di olio e infornali fino a che non raggiungono la temperatura al cuore di 45°C. Occorreranno circa 35 minuti. Se vuoi gli untimi 5 minuti puoi cospargere gli stinchi di salsa bbq e riprendere la cottura.

In una padella antiaderente fai un soffritto di sedano, carota e cipolla. Aggiungi una spolverata di farina, fai sfumare con il vino rosso, poi aggiungi i liquidi di cottura degli stinchi. Quando hai raggiunto la consistenza desiderata frulla la salsa.

Metti gli stinchi nel piatto e cospargi con la salsa al vino rosso.

15 Vitello tonnato (CBT)

Una versione particolare del classico vitello tonnato.

Ingredienti

500g di girello di vitello	capperi sott'aceto
erbe aromatiche	acciughe
maionese	cetriolini sott'aceto
pan grattato	olio evo
peperoncino	

Preparazione

Massaggia il girello di vitello con olio extravergine d'oliva e cospargi con le erbe aromatiche e il sale. Mettilo sotto vuoto e cuoci in un bagno termostato a 58°C per 4-5 ore.

In un padellino scalda un po di olio extravergine d'oliva con il peperoncino, aggiungi il pan grattato e tosta leggermente.

Affetta il girello molto sottile, diponi le fette in un piatto eguarnisci con alcuni fiocchetti di maionese, un po di pan grattato, qualche pezzetto di acciugna, capperi e cetriolini.

Parte VII

Dolci

16 Pancake

I pancake sono la ricetta tipica della colazione o merenda americana.

Ingredienti

200g farina	10g lievito per dolci
187g latte tiepido	5g bicarbonato
30g aceto	2 uova
25g zucchero	un pizzico di sale

Preparazione

Mescola il latte con il destio degli ingredienti liquidi, poi settaccia la farina e il lievito nella bull con i liquidi. Mescola energicamente con la frusta.

Cuoci in padella antiaderente senza aggiungere grassi a fuoco medio.

Fai asciugare i pancake su una griglia. Puoi farcire i pancake con frutta fresca e zucchero a velo, oppure nutella o marmellata, oppure il grande classico dello sciroppo d'acero.

17 Biscotti di Natale

Questa è una ricetta di famiglia che realizziamo una volta all'anno nel periodo delle feste Natalizie.

Ingredienti

500g farina tipo 1	3 uova
230g noci e nocciole	1 bustina di lievito
200g cioccolato	un pizzico di sale
200g burro (puoi fare anche 180g)	aromi (vanillina, vaniglia, limone)
200g zucchero	

Preparazione

Mescola le uova con lo zucchero poi aggiungi il burro a temperatura ambiente e continua a mescolare. Aggiungi qualche goccia di olio essenziale di limone o vaniglia. Aggiungi la farina, il lievito, le noci, le nocciole e, per ultimo, il cioccolato. Amalgama bene gli ingredienti senza impastare troppo per non sciogliere il cioccolato.

Fai dei salsicciotti utilizzando la carta da forno e congela.

Taglia biscotti e cuoci a 185°C gradi per 20/25 minuti.

Fai raffreddare.

Note

1. Puoi sostituire lo zucchero con 20g di stevia ma dovrai aggiungere circa mezzo bicchiere di latte e cuocere per circa 10 minuti in più.
2. Con 500g di farina puoi produrre 4 salsicciotti di biscotti.