0 Lessare Affogare T Sbollentare Cuocere al vapore 0 Stufare Brasare Saltare Cuocere ai ferri P Friggere Gratinare Arrostire Cuocere al forno 0

I metodi di cottura di base

L'ABC della cucina

Gli alimenti possono essere cucinati in modi diversi. Alle pagine seguenti troverete la spiegazione dei dodici metodi di cottura di base. "E chi non li conosce", potrebbe pensare qualcuno. Ma la cosa non è poi così scontata. Tra i fornelli, infatti, non di rado sorgono degli equivoci dovuti al fatto che in cucina non sempre si dice ... pane al pane e vino al vino. Quindi è bene fare un po' di chiarezza.

In padella, ad esempio, si possono eseguire diversi metodi di cottura, come friggere le patate e saltare le crêpe E poi ci sono le pietanze che devono essere sottoposte a diversi tipi di cottura, come lo stufato, che prima va rosolato e poi lasciato cuocere nel liquido. Lo sbollentare, invece, è quasi sempre una fase preparatoria ed è seguita da altri procedimenti di cottura. Per fare i fagottini di lattuga, ad esempio, occorre prima sbollentare le foglie d'insalata.

Ora vi daremo la definizione dei metodi di cottura di base cercando di essere il più chiari possibile. Solo se tutti gli interessati interpreteranno lo stesso termine alla stessa maniera, in cucina sarà possibile capirsi al volo e lavorare senza fraintendersi.

I metodi di cottura di base sono il presupposto per imparare a preparare il cibo in modo creativo, autonomo e sano. Solo chi li conosce alla perfezione può permettersi di "giocare" con gli ingredienti e rinunciare al ricettario, comprando prodotti stagionali e trasformandoli in veri manicaretti.

Lessare

Lenticchie alla panna con verza

Per 4 persone

150 g di lenticchie verdi

burro per rosolare 1 piccola cipolla tagliata a listarelle 50 g di prosciutto crudo tagliato a strisce sottili

100 g di verza tagliata a listarelle

1 cucchiaio di aceto di vino rosso 1 cucchiaino di sale 2,5 dl di panna sale, pepe

- 1. Immergere le lenticchie in abbondante acqua fredda, portarle a ebollizione e lessarle per una decina di minuti.
- 2. Far appassire la cipolla nel burro, unire il prosciutto crudo e far rosolare il tutto.
- 3. Sbollentare la verza, raffreddarla subito immergendola in acqua molto fredda e sgocciolarla.
- 4. Scolare le lenticchie e versarle sulla cipolla. Aggiungere aceto, sale e panna. Far cuocere a fuoco lento finché la panna non si rapprende leggermente. Mescolare le lenticchie alle verze, condire e servire.



Che cosa significa lessare

C'è modo e modo di lessare. Dipende da che piatto si vuole preparare. Prima c'è da chiedersi se il liquido con cui si lessa deve essere riutilizzato, se si deve utilizzare solo l'alimento lessato o magari entrambi. Le risposte a queste domande ci suggeriscono se immergere l'alimento in un liquido caldo o freddo, se cuocerlo a fuoco vivo oppure se limitarsi a sobbollirlo.



Lessare immergendo l'alimento in acqua fredda e facendo spiccare il bollore

Ad esempio: legumi, cereali, verdure secche.

Immergere l'alimento da lessare in una pentola con abbondante acqua fredda. Mettere la pentola sul fuoco e far cuocere fino al punto di cottura desiderato. Per i legumi che richiedono un tempo di cottura lungo, utilizzare il coperchio. Scolare.

❖ Salare i legumi e i cereali solo alla fine. In questo modo, rinvengono meglio e cuociono più in fretta.

Lessare immergendo l'alimento in acqua calda senza far spiccare il bollore

Ad esempio: lesso, cottura in bianco, prosciutto, pasta fresca.

Portare l'acqua fin quasi al punto di ebollizione (90 °C). Aggiungere il sale e le spezie. Immergervi l'alimento e farlo cuocere senza coperchio fino al punto di cottura desiderato.

❖ Utilizzare tanta acqua quanta ne occorre per coprire l'alimento da lessare. In questo modo, la carne e il liquido di cottura non perderanno il loro sapore e i loro principi nutritivi.



Lessare immergendo l'alimento in acqua caída e facendo spiccare il bollore

Ad esempio: pasta secca, riso, fagioli.

Portare a ebollizione un'abbondante quantità d'acqua, salarla, immergervi l'alimento da lessare e far bollire senza coperchio fino al punto di cottura desiderato. Scolare.

❖ Una volta lessate, le verdure devono essere immediatamente sottoposte alla fase di preparazione successiva. In caso contrario, vanno immerse in acqua molto fredda affinché non perdano i loro principi nutritivi e la loro brillantezza.

Lessare immergendo l'alimento in acqua fredda senza far spiccare il bollore

Ad esempio: intingolo, brodo

Ricoprire gli ossi, le spine di pesce e le spezie con poca acqua fredda. Portare l'acqua fin quasi al punto di ebollizione. La cottura può durare da trenta minuti a diverse ore, a seconda dell'alimento da cuocere. Non usare il coperchio, perché così è più facile controllare la cottura e togliere la schiuma che normalmente si forma.

❖ Usare poco sale perché a mano a mano che il liquido evapora il sapore si concentra.



Affogare

Chenelle di luccio con salsa al prezzemolo

Per 4 persone

200 a di filetto di luccio molto freddo tagliato a dadini 1,5 dl di panna molto fredda zafferano (la punta di un coltello) sciolto in un cucchiaio di succo di limone sale, pepe 1 tuorlo

> Salsa: 1 mazzetto di prezzemolo privato dei gambi e tritato 0,5 dl di vogurt al naturale 1 spicchio d'aglio tritato e rosolato 1 cucchiaio di cipolla tritata rosolata 1,5 dl di crème fraîche sale, pepe

> Sale, succo di limone da aggiungere all'acqua di cottura Prezzemolo tritato per guarnire

- 1. Passare brevemente al tritatutto il luccio con la metà della panna, il succo di limone, lo zafferano, il sale e il pepe. Aggiungere al composto così ottenuto la panna rimasta e il tuorlo e tritare nuovamente. Condire. Passare attraverso un setaccio con l'aiuto di una spatola e riporre al fresco.
- 2. Per la salsa al prezzemolo: frullare finemente lo yogurt, l'aglio e la cipolla. Mescolare il composto così ottenuto alla crème fraîche. Condire con sale e pepe.
- 3. Per affogare, riempire d'acqua un tegame poco profondo, aggiungervi il succo di limone e salare. Mettere il tegame sul fuoco e mantenere l'acqua sotto il punto di ebollizione. Con la crema di luccio modellare delle chenelle aiutandosi con due cucchiai, tuffarle nell'acqua e farle cuocere per cinque minuti circa.

4. Prima di servire, riscaldare la salsa senza farla bollire. Estrarre le chenelle dal tegame con una schiumarola, sgocciolarle su della carta da cucina e disporle nel piatto. Versarvi sopra la salsa e cospargere con il prezzemolo.



Che cosa significa affogare

È così chiamato un sistema di cottura particolarmente sano a temperature comprese fra i 65 - 80 °C. Se l'alimento è tenero, il tempo di cottura sarà breve.



Affogare in molto liquido

Ad esempio: chenelle, gnocchi, uova in camicia, insaccati, animelle e pesci interi.

Portare a ebollizione un'abbondante quantità di liquido (acqua salata o liquido di cottura di pesce, a seconda del piatto da preparare). Immergervi l'alimento e lasciarlo cuocere. Estrarlo e procedere alla fase successiva.

❖ Nel caso in cui si debba cuocere un alimento freddo consistente – come un pesce intero – lo si può tranquillamente immergere nel liquido bollente perché, una volta immerso, la temperatura del liquido scenderà sensibilmente e impiegherà parecchio tempo per risalire.

Affogare in poco liquido

Ad esempio: filetti di pesce, parti di pollame, crostacei.

Sistemare l'alimento in un tegame largo poco profondo. Coprirlo con poco liquido (intingolo o vino bianco con un po' di sale, a seconda del piatto da preparare). Far spiccare il bollore, coprire il tegame con il coperchio e lasciar cuocere. Estrarre l'alimento e riporlo al caldo. Utilizzare il liquido di cottura per preparare la salsa.

❖ Se il filetto di pesce è sottile o se i pezzi da cuocere sono teneri è sufficiente riscaldare il tegame contenente il liquido e l'alimento e lasciarlo poi coperto sul bordo del fornello per qualche minuto.

Affogare a bagnomaria mescolando

Ad esempio: salse, zabaione, creme.

Adagiare una scodella su un tegame contenente un po' d'acqua bollente facendo in modo che il fondo della scodella resti sollevato dall'acqua. Lavorare gli ingredienti con la frusta finché il composto non diventa da liquido a denso e la frusta non lascia dietro di sé solchi sempre più profondi.

A questo punto, togliere la scodella dal tegame.

❖ Le scodelle d'acciaio cromato sono buone conduttrici di calore e si raffreddano rapidamente.

Affogare a bagnomaria senza mescolare

Ad esempio: uovo sbattuto, soufflé di caramello, sformati di verdure, terrine.

Preriscaldare il forno a 160 °C. Foderare con un panno o un foglio di carta pergamena uno stampo rettangolare per sformati o un altro recipiente resistente al calore nel quale andranno sistemati gli stampini e riempirlo con circa tre centimetri d'acqua bollente. Il panno o la carta attenuano il calore proveniente dal basso impedendo agli stampini di rovesciarsi.

❖ Se la temperatura è troppo elevata o il tempo di cottura troppo lungo, il ripieno lievita come un soufflé, si asciuga e si formano dei buchi.





Sbollentare

Involtini di cavolo ripieni

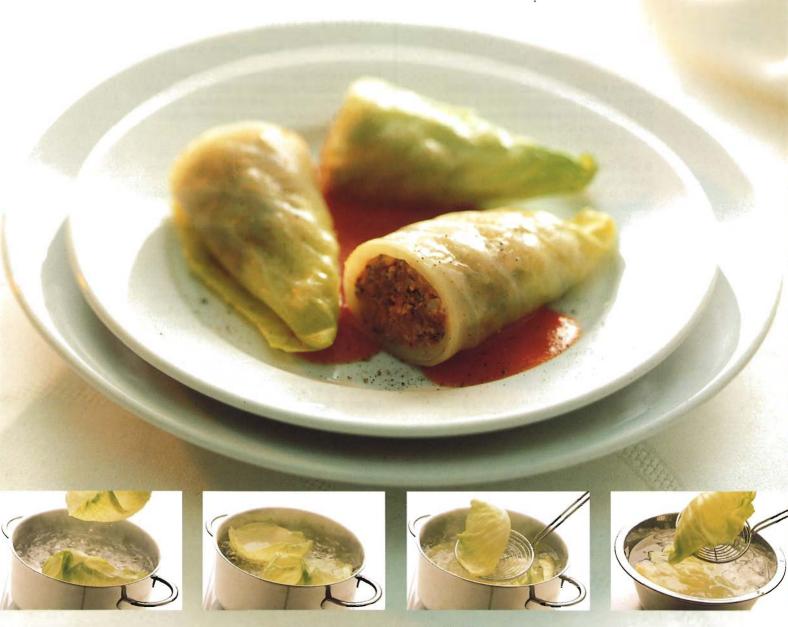
Per 4 persone

8 belle foglie di cavolo Burro per lo stampo

Ripieno: burro per rosolare 250 g di cipolle tagliate a striscioline 1 spicchio d'aglio tritato fine 300 g di carne di vitello macinata 400 g di pomodori pelati e privati dei semi 100 g di Gruyère grattugiato 2 cucchiai di prezzemolo tritato sale, cannella e pepe di Caienna

Fiocchi di burro

- 1. Sbollentare le foglie di cavolo in abbondante acqua salata, estrarle e farle raffreddare in acqua molto fredda. Col coltello asportare la parte superiore della costola centrale affinché ogni foglia risulti piatta.
- 2. Per il ripieno: far appassire la cipolla e l'aglio nel burro, unirvi la carne macinata e farla rosolare. Aggiungere i pomodori e far ispessire il composto fino a ottenere una poltiglia densa. Far raffreddare un po'. Mescolarvi il formaggio e il prezzemolo. Condire con sale, cannella e pepe di Caienna.
- 3. Distribuire la farcia sulle foglie di cavolo, arrotolarle e disporle in una pirofila imburrata. Ricoprire gli involtini con dei fiocchi di burro e metterli in forno preriscaldato a 160 °C per una quindicina di minuti. Ogni tanto spennellare gli involtini con il burro che li ricopre e che nel frattempo si sara fuso.
- 4. Per servire: tagliare a metà gli involtini, disporli sui dei piatti caldi e servirli con della salsa al pomodoro.



Che cosa significa sbollentare

Sbollentare significa immergere per breve tempo un alimento in un liquido bollente salato. Il procedimento è quasi sempre lo stesso, ma i motivi per cui vi si ricorre possono essere molteplici. Per lo più, un alimento viene sbollentato prima di procedere alle fasi successive della preparazione. Questa operazione, ad esempio, è indispensabile per preparare fagottini e involtini. Talvolta serve a uccidere gli enzimi del cibo prima di congelarlo. Infine, gli ossi sbollentati conferiscono al brodo maggiore limpidezza.



Sbollentare le verdure per ammorbidirle

Ad esempio: verza, cavolo, lattuga.

Portare a ebollizione un'abbondante quantità d'acqua, salarla, immergervi la verdura da sbollentare e farla cuocere brevemente senza coperchio. Estrarla con una schiumarola e procedere come previsto dalla ricetta.

❖ Se le verdure non devono essere utilizzate immediatamente, raffreddarle subito in acqua molto fredda. In tal modo, non perderanno i loro principi nutritivi.

Sbollentare le verdure per addolcirne il sapore

Ad esempio: porri, finocchi, cavoli, sedano.

Portare a ebollizione una pentola con abbondante acqua, salarla e immergervi le verdure, che saranno lasciate cuocere brevemente senza coperchio. Scolare le verdure e procedere come previsto dalla ricetta.

Usare l'acqua in cui sono state sbollentate le verdure per preparare del brodo, che così risulterà ricco di principi nutritivi.





Sbollentare le verdure per cuocerle o lessarle brevemente

Ad esempio: taccole, fagiolini, spinaci, piselli freschi.

Portare a ebollizione un'abbondante quantità d'acqua, salarla e immergervi le verdure, che saranno lasciate cuocere per un minuto circa senza coperchio. Scolare le verdure e procedere subito alla fase di preparazione successiva.

❖ Saltare le verdure nel burro, condirle e servirle subito. Oppure, se non le si deve riutilizzare immediatamente, raffreddarle immergendole per un istante in acqua molto fredda affinché non perdano la loro brillantezza e i loro principi nutritivi.

Sbollentare i pomodori per sbucciarli più facilmente

Portare a ebollizione una pentola con abbondante acqua e immergervi i pomodori, che saranno lasciati cuocere brevemente senza coperchio. Estrarre i pomodori dall'acqua e pelarli.

Raffreddare subito i pomodori immergendoli in acqua molto fredda. In questo modo, la polpa resterà soda e i pomodori si presteranno ad essere tagliati a dadini.



Cuocere al vapore

Filetti di pesce cotti al vapore con cerfoglio e salsa mousseline

Per 4 persone

1 mazzo di cerfoglio burro per ungere il cestino della pentola a pressione 300 g di filetto di sogliola succo di limone

> Riduzione: alcuni grani di pepe 1 scalogno tritato 2 dl di vino bianco

Salsa: 2 tuorli 100-150 g di burro fuso tiepido sale, pepe di Caienna succo di limone 1 dl di panna montata

Cerfoglio per guarnire

- 1. Portare a ebollizione l'acqua e il cerfoglio nella pentola a pressione. Con un pennello da cucina imburrare leggermente il cestino della pentola a pressione. Condire i filetti di sogliola con il succo di limone e il sale e arrotolarli con il lato della pelle all'interno. Disporli nel cestino della pentola a pressione e farli cuocere col coperchio per 4-5 minuti.
- 2. Per la riduzione: mettere i grani di pepe, lo scalogno e il vino bianco in un tegamino e far evaporare il vino fino a quando ne resteranno 0,5 dl. Versare il tutto in una scodella d'acciaio cromato attraverso un colino.
- 3. Per la salsa: versare i tuorli nella scodella e sbatterli a bagnomaria fino a ottenere uno zabaione. Togliere dal fuoco il tegame contenente la scodella e incorporare lentamente il burro fuso allo zabaione. Condire con sale, succo di limone e pepe di Caienna. Infine, incorporare anche la panna montata.



Che cosa significa cuocere al vapore

Alla temperatura di 100 °C l'acqua si trasforma in vapore. In un recipiente ermetico, come una pentola a pressione, la temperatura può salire fino a 120 °C circa e con essa aumenta anche la pressione. Cuocere al vapore (non importa se con o senza pressione) significa cuocere un alimento nel vapore bollente. Se al vapore si aggiunge la pressione, il procedimento è più rapido, ma è più difficile controllare la cottura degli alimenti, soprattutto di quelli più teneri.





Cuocere al vapore senza pressione

Ad esempio: verdure, patate, pesce.

Versare dell'acqua con o senza erbe aromatiche in una pentola a pressione. Applicare al suo interno il cestello cuociverdura, la griglia o l'apposito cestino per la cottura al vapore (eventualmente imburrati) e disporvi l'alimento da cuocere in modo tale da non occludere l'intera superficie, attraverso la quale il vapore deve poter passare liberamente. Mettere il coperchio e lasciar cuocere.

❖ Dividere l'alimento in parti uguali, in modo tale che si cuociano nello stesso tempo. Non salare l'acqua, perché il sale non può elevarsi fino all'alimento insieme al vapore.

Cuocere al vapore a pressione

Ad esempio: patate per la purè, verdure per minestre, carni che richiedono un tempo di cottura lungo, riso, legumi.

Versare poca acqua nella pentola a pressione, a seconda dell'alimento da cuocere inserire o meno il cestello cuociverdura, aggiungere l'alimento, chiudere il coperchio e lasciar cuocere. Non appena la pressione desiderata viene raggiunta, ridurre adequatamente il calore.

❖ Attenzione alla cottura degli alimenti che tendono ad aumentare di volume (come il riso): la valvola può otturarsi.

Stufare

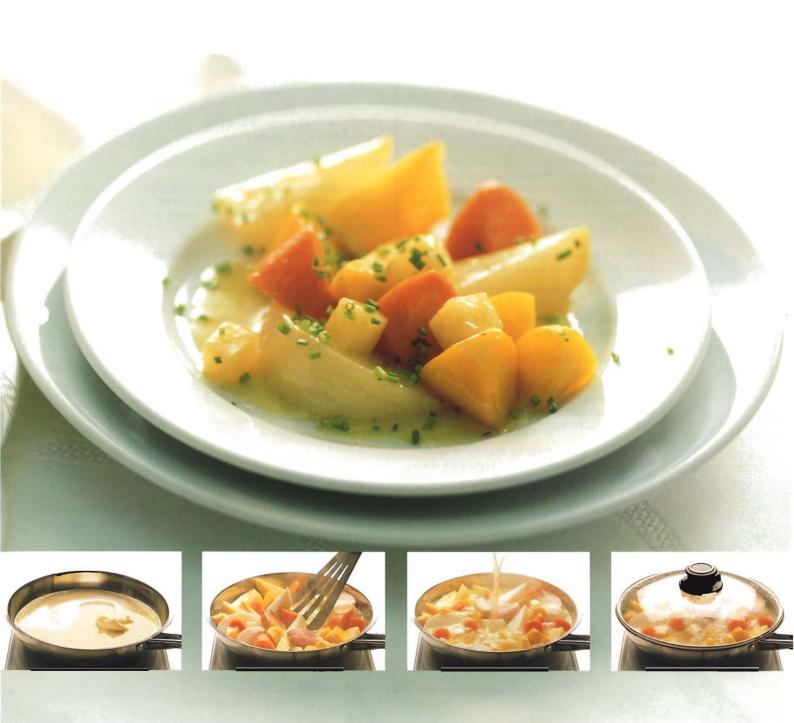
Radici commestibili stufate e glassate

Per 4 persone

600 g di rape, cavoli rapa, pastinache, carote gialle, scalogni burro per rosolare 1 dl di brodo di carne o di pollo 1-2 cucchiaini di zucchero sale, pepe

1 mazzo di erba cipollina tagliata

- 1. Tagliare le radici in bei pezzi della stessa grandezza. Mettere il burro in un tegame largo e farlo fondere. Unirvi le verdure. Aggiungere il brodo, lo zucchero e il sale. Chiudere il tegame con un coperchio e cuocere le verdure a fuoco lento.
- 2. Per la glassa: togliere il coperchio e restringere il liquido di cottura fino a ottenere uno sciroppo lucente. Saltarvi le verdure in modo da renderle lucide. Condirle con sale e pepe e servirle su piatti caldi cosparse di erba cipollina.



Che cosa significa stufare

Si tratta di un tipo di cottura molto delicata che si esegue con burro e poco liquido (o senza). Per ottenere un buon risultato, è necessario usare il coperchio e cuocere a fuoco lento.

Talvolta per stufare si intende anche rosolare le verdure o i cereali affinché gli aromi sprigionino tutto il loro sapore, come nella preparazione del risotto.



Stufare verdure ricche di amido e zucchero, oppure castagne

Ad esempio: tuberi di prezzemolo, carote, rape, cipolline.

In un tegame poco profondo, adagiare l'alimento da cuocere (umido o asciutto, nel secondo caso va aggiunta qualche cucchiaiata di liquido) e del burro. Condire leggermente, chiudere il tegame con un coperchio e cuocere a fuoco lento. Se lo si desidera, poco prima dello scadere del tempo di cottura, si può togliere il coperchio, far evaporare il liquido di cottura a fuoco vivace finché non diventa uno sciroppo e saltarvi le verdure fino a renderle lucide (glassare).

❖ Con una presa di zucchero le verdure diventeranno ancora più brillanti per via del caramello



Stufare verdure ad alto contenuto d'acqua

Ad esempio: zucchine, cetrioli, pomodori e frutta.

Adagiare l'alimento umido in un tegame poco profondo, rosolarlo nel burro, condirlo leggermente, chiudere il tegame con un coperchio e cuocere a fuoco lento.

❖ Utilizzare un tegame largo in modo che i pezzi non si sovrappongano e restino integri.

Stufare bocconi di carne o parti di pollame

Ad esempio, spezzatino di spalla di vitello, parti di cosce di pollame, come per la fricassea.

Rosolare nel burro lo spezzatino condito e la cipolla, ma senza farli scurire. Cospargerli di farina, bagnare e cuocere a fuoco lento.

❖ La carne infarinata tende ad attaccarsi al fondo del tegame. Quindi, eventualmente rinunciare alla farina e alla fine legare la salsa con un po' di burro e farina.



Brasare

Filetto di manzo brasato

Per 4 persone

1 kg di filetto di spalla di manzo tagliato a cubetti da 40 g burro per arrostire

Marinata: 0,5 l di vino rosso 1 cipolla sbucciata e tagliata in quattro 1 carota 1 pezzetto di sedano 1 presa di cannella 1 foglia d'alloro

20 g di funghi porcini secchi ammorbiditi in acqua 1 mazzetto di erbe aromatiche composto da timo e prezzemolo 100 g di cipolle per salse, sbucciate un po' di burro e farina (50% burro morbido, 50% farina ben amalgamati) burro freddo a piacere sale, pepe

- 1. Il giorno prima della preparazione vera e propria, mescolare la carne e gli ingredienti per la marinata e riporli in fresco in un contenitore coperto.
- 2. Estrarre dalla marinata la carne e gli altri ingredienti e sgocciolarli. Condire i cubetti di carne con sale e pepe e farli rosolare in una casseruola con il burro per arrostire. Disporre la carne ai bordi della casseruola e al centro far rosolare brevemente anche le verdure.
- 3. In un tegame a parte portare a ebollizione la marinata, privarla della schiuma e versarla sulla carne. Unire i funghi porcini, il mazzetto di erbe aromatiche, un pizzico di sale e coprire tutto con dell'acqua. Aggiungere le cipolle per salse, mettere il coperchio e brasare a fuoco lento.
- 4. Togliere il mazzetto di erbe aromatiche, versare il fondo di cottura in un pentolino attraverso un colino e riporre la carne al caldo. Far evaporare il fondo di cottura finché non ne restano 2 dl circa, legare leggermente con burro e farina, aggiungere il burro freddo a piacere e condire.



Che cosa significa brasare

Si tratta di un procedimento di cottura piuttosto lungo che si esegue con una casseruola ben chiusa. L'alimento da brasare deve riempire quasi la casseruola, in modo che per la cottura sia necessario aggiungere solo una piccola quantità di liquido. Se si esegue a bassa temperatura, questo procedimento richiede più tempo ma il risultato è senz'altro migliore perché c'è meno dispersione di liquido di cottura e di sostanza.





Brasare piccoli pezzi di carne

Ad esempio: scaloppine succose, braciole, spezzatino, salmì.

Rosolare la carne nel burro o nella crema per arrostire, unire le verdure e farle rosolare. Eliminare il grasso in eccesso, bagnare con del vino o della marinata e far evaporare. Coprire il tutto con dell' intingolo, del brodo o dell'acqua. Mettere il coperchio e brasare. Estrarre la carne, preparare la salsa e infine rimettere la carne nella salsa.

❖ Questi piatti possono essere preparati sia in forno che sul fornello. In entrambi i casi, l'importante è usare una casseruola dotata di un coperchio che chiude molto bene.

Brasare grossi pezzi di carne

Ad esempio: brasato di manzo, spalla d'agnello.

Rosolare la carne nel burro o nella crema per arrostire, unire le verdure e farle rosolare. Eliminare il grasso in eccesso, bagnare con del vino o della marinata e far evaporare. Riempire la casseruola per metà con dell'intingolo, del brodo o dell'acqua, condire e salare. Chiudere la casseruola col coperchio e metterla in forno preriscaldato a 160-180 °C. Di tanto in tanto, versare sulla carne il liquido di cottura. Terminata la cottura, riporre la carne al caldo e preparare la salsa con il liquido di cottura.

❖ La carne è cotta al punto giusto quando la si può infilzare facilmente con una forchetta senza che resti attaccata ai rebbi.

Brasare verdure

Ad esempio: cavoli rossi, crauti, verze, fagioli rampicanti.

Far rosolare la cipolla nel burro, unire le verdure, riempire la casseruola per metà con dell'intingolo o del brodo, chiudere la casseruola con il coperchio e brasare.

❖ I fagioli e le verze devono essere prima sbollentati, mentre per i cavoli rossi e i crauti questo procedimento è superfluo.



Saltare

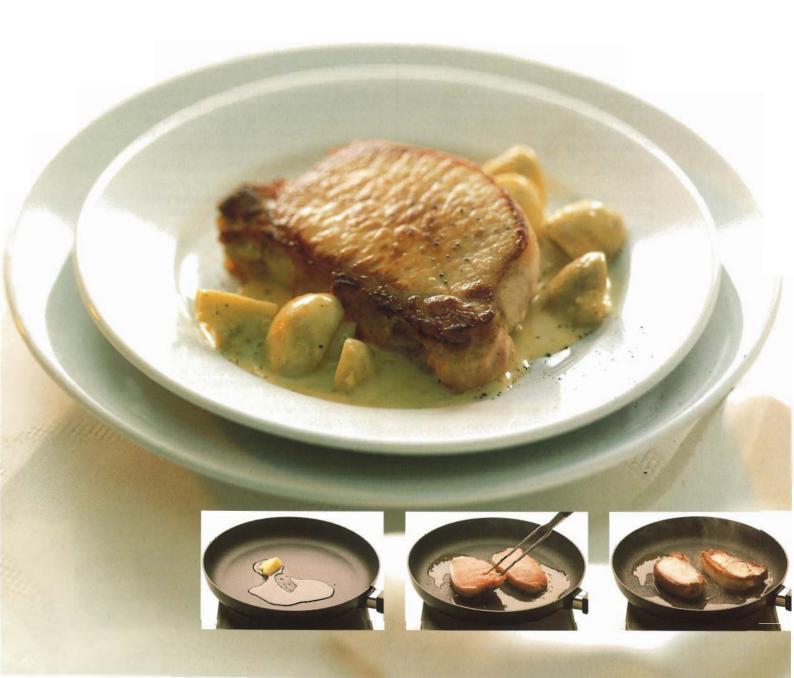
Bistecca di maiale con salsa ai funghi

Per 4 persone

4 bistecche di maiale da 180 g circa sale, pepe burro per arrostire

Salsa: burro per rosolare 1 piccola cipolla tritata 150 g di champignon tagliati in quattro 1 dl di vino bianco 1 presa di curry 1 cucchiaino di senape in polvere 2 dl di panna

- 1. Condire le bistecche di maiale con sale e pepe e farle rosolare su entrambi i lati nel burro per arrostire molto caldo. Abbassare il fuoco e farle cuocere su ogni lato per qualche minuto. Riporre le bistecche al caldo.
- 2. Per la salsa: aggiungere il burro al fondo di cottura delle bistecche e farvi rosolare le cipolle. Unire gli champingon e farli rosolare un po'. Bagnare con il vino bianco, far evaporare, unire una presa di curry, la senape in polvere e la panna. Far ispessire finché la salsa non vela il cucchiaio. Condire con sale e pepe e disporre sui piatti caldi.



Che cosa significa saltare

Saltare significa cuocere a fuoco vivo per breve tempo in un tegame senza coperchio. Questo procedimento è usato anche nella cucina asiatica. Gli alimenti vengono saltati in poco burro per arrostire molto caldo o nella crema per arrostire, senza aggiunta di liquidi e senza coperchio. La carne va prima condita perché la crosticina che si forma durante questo procedimento fa chiudere i pori della carne. I pezzi di carne e di verdura di piccole dimensioni vengono agitati parecchio, o meglio fatti saltare nel vero senso della parola. La carne viene fatta cuocere fino al grado di cottura desiderata.





Saltare scaloppine e fettine

Ad esempio: entrecôte, bistecche di maiale, cotolette d'agnello, filetti di pesce e anche piccoli pesci.

Condire la carne (o il pesce) e farla rosolare brevemente nel burro o nella crema per arrostire da entrambi i lati, abbassare il fuoco e finire di cuocerla – più o meno a lungo a seconda dello spessore del pezzo. La seconda parte della cottura può avvenire anche in forno.

❖ Salare sempre all'ultimo momento, poco prima di cuocere. La carne non va mai girata subito, ma si deve aspettare che resti attaccata al tegame: a quel punto si formerà una crosticina e poco dopo la carne si staccherà da sola dal fondo del tegame.

Saltare pezzi di carne e di pesce molto piccoli

Ad esempio: sminuzzato di vitello, sminuzzato di pollame, pesce a strisce.

Condire la carne (o il pesce), se necessario infarinarla leggermente, saltarla poco alla volta nel burro o nella crema per arrostire agitandola molto. Estrarla dal tegame e servirla o riporla al caldo. Preparare la salsa, adagiarvi la carne (o il pesce) e riscaldare senza cuocere. Servire.

❖ Non cuocere mai una grande quantità di carne (o di pesce) tutta insieme, altrimenti il calore precipita, la carne (o il pesce) assorbe acqua e non forma la tipica crosticina.

Saltare patate e verdure crude o sbollentate

Ad esempio: taccole, patate per pommes rissolées, zucchine, radici commestibili.

Condire, saltare nel burro per arrostire molto caldo, per le verdure dorarle a piacere, estrarre dal tegame e servire.

❖ Tagliare le verdure in pezzi uguali così che cuociano tutti nello stesso arco di tempo.

Saltare carne, verdura, funghi al cartoccio.

Ad esempio: piccata.

Precuocere l'alimento come previsto dalla ricetta. Asciugarlo, condirlo, infarinarlo, scuoterlo per togliere la farina in eccesso, avvolgerlo e saltarlo nel burro o nella crema per arrostire.

❖ Utilizzare crudi solo gli alimenti che richiedono un tempo di cottura molto breve, come scaloppine tenere e funghi. Le verdure con un tempo di cottura piuttosto lungo, come il sedano, devono essere prima sbollentate.





Cuocere ai ferri

Costolette d'agnello ai ferri con burro al crescione

Per 4 persone

Burro al crescione: 100 g di burro morbido sale un po' di succo di limone 1 spicchio d'aglio pressato 1 cucchiaio di crescione per insalata tritato pepe di Caienna

> 800 g di costolette d'agnello crema per arrostire sale, pepe

> > Crescione per guarnire

- 1. Sbattere il burro fino a renderlo spumoso. Unirvi il sale, il succo di limone, l'aglio, il crescione e il pepe di Caienna, lavorare il tutto e riporlo al fresco.
- 2. Spennellare le costolette con la crema per arrostire, condirle con sale e pepe e adagiarle sulla padella a griglia asciutta e caldissima. Cuocere per un paio di minuti, poi girare le costolette e disporle in modo tale che la griglia lasci un bel disegno su ogni lato. Abbassare il fuoco e far cuocere ancora per qualche minuto.
- 3. Disporre le costolette sui piatti con il burro al crescione. Guarnire col crescione.



Che cosa significa cuocere ai ferri

Cuocere ai ferri significa cuocere sulla padella a griglia o sulla griglia. Sia in un caso che nell'altro, la griglia deve essere asciutta, pulita e caldissima. L'alimento viene spennellato con crema per arrostire e salato solo all'ultimo momento. Togliere i pezzi marinati dalla marinata. Non grigliare sulla fiamma viva. Le gocce di grasso vengono raccolte in una scodella. Il calore può essere regolato aumentando o diminuendo la distanza fra l'alimento e la brace.



Cuocere ai ferri pezzi di carne e di pesce piuttosto spessi

Ad esempio: bistecche, salsicce, pesce a fette.

Condire l'alimento, adagiarlo sulla griglia e cuocerlo. Girarlo, ridurre il calore e finire di cuocerlo.

Più spesso è il pezzo da cuocere, minore deve essere la temperatura.



Cuocere ai ferri pezzi di carne e di pesce di piccolo spessore

Ad esempio: paillard (speciali scaloppine di vitello larghe e sottili), scaloppine di vitello, filetto di pesce.

Condire la carne (o il pesce), adagiarla sulla griglia e farla cuocere un po'. Girarla e farla cuocere anche dall'altro lato.

 \diamondsuit Più i pezzi sono sottili, più elevata deve essere la temperatura e più breve il tempo di cottura.

Cuocere le verdure ai ferri

Ad esempio: peperoni, sedano a pezzi, cipolle.

Disporre la verdura condita sulla griglia, girarla e farla cuocere.

❖ Le verdure crude impiegano più tempo a cuocere e devono essere grigliate a calore moderato, altrimenti gli strati esterni si bruciano. La verdura sbollentata necessita di un tempo di cottura minore.



Friggere Verdure fritte nella pastella con salsa di yogurt

Per 4 persone:

Pastella: 100 g di farina bianca 1 dl d'acqua 1 dl di vino bianco 1/4 di cucchiaino di sale

Salsa: 2 pomodori pelati e privati dei semi 180 g di yogurt al naturale sale, tabasco

> 600 g di broccoli, fagiolini e zucchine sbollentati olio per friggere

- 1. Per la pastella: mescolare tutti gli ingredienti e lasciarli riposare in un recipiente coperto per una trentina di minuti.
- 2. Per la salsa: far ispessire i pomodori in un pentolino finché il liquido è completamente evaporato e la polpa di pomodoro risulta densa. Passarla attraverso un colino, farla raffreddare e mescolarla allo yogurt. Condire con sale e tabasco.
- 3. Per friggere: riscaldare l'olio a 180 °C. Passare gli ortaggi sbollentati nella pastella pochi alla volta, immergerli nell'olio caldissimo e muoverli subito per non farli attaccare l'uno all' altro. Estrarli con il mestolo per friggere, asciugarli con carta da cucina e servirli subito con la salsa allo yogurt.



Che cosa significa friggere

Friggere vuol dire cuocere un alimento in un grasso molto caldo (160-180 °C) in modo tale che risulti croccante fuori e succoso dentro. I professionisti si servono della friggitrice, ma per chi adopera questo metodo di cottura solo raramente od occasionalmente è sufficiente un semplice tegame. In questo caso, serve anche una minore quantità d'olio. Per controllare se quest'ultimo ha raggiunto la temperatura necessaria, basta immergervi un pezzetto di pane: se il pane sfrigge e si scurisce, allora è il momento di iniziare a friggere. Il fritto va consumato ancora caldo e non si presta ad essere conservato.



Friggere nella pastella

Ad esempio: frutta, verdure crude o sbollentate, formaggio.

Poco prima di iniziare a friggere, l'alimento va asciugato e immerso nella pastella. Dopodiché va fritto e asciugato su carta da cucina o su un panno pulito.

❖ Togliere dal tegame i pezzetti di pastella che friggendo cadono nell'olio.



Friggere alimenti al naturale o infarinati

Ad esempio: patate, pesce.

Poco prima di iniziare a friggere, l'alimento va asciugato, condito, eventualmente infarinato e immerso nell'olio bollente con una schiumarola. Dopodiché va tolto dall'olio e asciugato su carta da cucina o su un panno pulito.

❖ Non coprire mai il fritto, altrimenti la crosta esterna si inumidisce e si ammorbidisce.

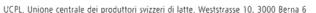
Friggere alimenti panati

Ad esempio: pesce, carne, verdura cruda o sbollentata.

Poco prima di iniziare a friggere, l'alimento va asciugato, condito, infarinato, sbattuto per eliminare la farina in eccesso, immerso nell'uovo sbattuto, lasciato scolare e panato. Dopodiché va fritto e asciugato su carta da cucina o su un panno pulito.

Friggere un po' alla volta, altrimenti la temperatura dell'olio scende bruscamente. Tenere pulito il grasso eliminando dal tegame la panatura che si stacca dagli alimenti.





Gratinare

Pere al gratin

Per 4 piattini gratinati

Burro per i piattini

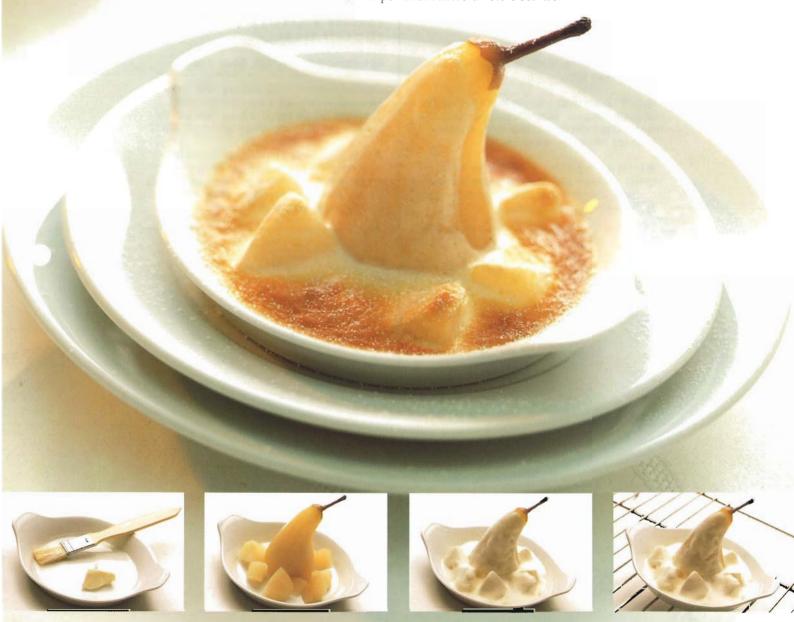
4 pere 1 cucchiaio di succo di limone 2 dl di vino bianco 2 cucchiai di miele

Copertura:

1 dl di panna montata
1 uovo sbattuto
1 presa di sale
1 presa di zucchero

Zucchero a velo

- 1. Sbucciare le pere e strofinarvi sopra il succo di limone.
 Rosolarle nel vino bianco con il miele in un tegame poco profondo chiuso e a fuoco bassissimo. Di tanto in tanto, spennellare le pere col liquido di cottura. A cottura ultimata, togliere le pere dal tegame. Far ispessire il liquido di cottura finché ne restano due cucchiai e porlo a raffreddare.
- 2. Per la copertura: mescolare il fondo di cottura concentrato, la panna, l'uovo, il sale e lo zucchero.
- 3. Tagliare le pere a metà per il largo. Disporre le metà superiori nei piattini imburrati. Privare dei semi le metà inferiori delle pere, tagliarle a dadini, distribuire i dadini nei piattini e versarvi sopra la copertura.
- 4. Gratinare per qualche minuto nel settore inferiore del forno col grill precedentemente acceso o con forte calore superiore. La superficie deve risultare leggermente imbrunita. Cospargere di un po' di zucchero a velo e servire.



Che cosa significa gratinare

Per gratinare si intende passare al forno una pietanza affinché sopra la stessa si formi una crosticina grazie al forte calore superiore. Per gratinare ci vuole tempo. Solo così l'intera superficie può scurirsi uniformemente e gli strati inferiori possono scaldarsi o, se necessario, continuare a cuocere. Per ottenere delle belle croste sono necessari il formaggio, la panna o le uova, da soli o come ingredienti di una salsa.





Riscaldare e gratinare alimenti cotti in precedenza o molto teneri

Ad esempio: bacche, frutta, verdure, patate, pasta, filetti di pesce sottili.

Mettere l'alimento da gratinare in una pirofila o in un piatto imburrato, versarvi sopra una copertura o del formaggio con dei fiocchi di burro, e passarlo al forno con calore superiore di 230 °C.

❖ Per lo più, la pirofila o il piatto vanno infilati nel settore centrale o addirittura nel settore inferiore del forno, altrimenti gli strati superiori della pietanza si scuriscono troppo in fretta.

Cuocere e gratinare alimenti crudi

Ad esempio: patate, verdure, filetto di pesce.

Mettere l'alimento in una pirofila o in un piatto imburrato, versarvi sopra una copertura o del formaggio con dei fiocchi di burro, farlo cuocere e gratinare con calore superiore e inferiore di 180 °C.

❖ Se la crosta tarda a formarsi, aumentare la temperatura della parte superiore del forno ed eventualmente accendere il grill. Se invece la crosta si forma prima che l'alimento si sia ammorbidito, coprirlo con un foglio d'alluminio.

Arrostire

Coste di vitello arrosto in un pezzo

Per 6 persone

1,2 kg di coste di vitello in un pezzo sale, pepe burro per arrostire

Salsa: burro 1 scalogno tagliato a striscioline gli aghi di 1 rametto di rosmarino 2 dl di vino bianco 2 dl di brodo di carne o di intingolo 50 g di burro freddo

Rosmarino per decorare

- 1. Condire abbondantemente la carne con sale e pepe e farla rosolare su tutti i lati nel burro per arrostire in una padella sul fornello. Dopodiché, adagiarla in uno stampo poco profondo e metterla in forno preriscaldato a 180 °C. Di tanto in tanto, bagnare la carne con il suo stesso liquido di cottura. Quando la temperatura interna della carne avrà raggiunto i 45 °C, spegnere il forno, aprirlo e aspettare 20 minuti circa. Alla fine, la temperatura interna della carne dovrà raggiungere i 60-65 °C.
- 2. Per la salsa: recuperare il grasso in eccesso dell'arrosto dalla padella, aggiungervi il burro e farvi rosolare lo scalogno. Poi unire il rosmarino, farlo rosolare, bagnare con il vino bianco e lasciare ispessire la salsa. Unire il brodo e far evaporare nuovamente. Versare la salsa in un pentolino attraverso un colino e prima di servirla unirvi i pezzi di burro freddo e mescolare. Condire.



Che cosa significa arrostire

Quando si parla di arrosto si pensa subito al forno, anche se in effetti l'alimento viene prima rosolato in una padella sul fornello e poi messo nel forno. Per preparare un arrosto non occorre aggiungere liquidi e non serve il coperchio. Si consiglia di tirar fuori la carne dal frigorifero un'ora prima di iniziare a cuocerla. Dopo averla rosolata, infilzarvi l'apposito termometro per controllare come procede la cottura nel cuore dell'arrosto.



Arrostire in modo convenzionale

Ad esempio: carne tenera a pezzi piuttosto grandi, come roastbeef, coste in un pezzo intero, cosciotto di agnello, cosciotto di capriolo, pollame.

Condire la carne e farla rosolare in una padella con la crema o il burro per arrostire. Dopodiché, metterla in uno stampo resistente al calore nel forno preriscaldato a 180 °C. Quando la temperatura interna della carne è inferiore di 10-15 °C rispetto alla temperatura desiderata, spegnere il forno, aprirlo appena e aspettare 20 minuti prima di affettare la carne. Se la ricetta lo prevede, preparare la salsa con il fondo di cottura.

❖ Per cuocere in forno fin da subito: mettere la carne cruda condita direttamente in una casseruola e infilarla nel forno caldissimo. Farla rosolare nel burro o nella crema per arrostire, abbassare la temperatura a 180 °C e procedere come descritto sopra.



Arrostire a bassa temperatura

Ad esempio: pezzi teneri da piccoli a grandi, come petto d'anatra, roastbeef, filetto di manzo intero.

Condire la carne e farla rosolare nel burro o nella crema per arrostire all'interno di una teglia. Metterla su una griglia in forno preriscaldato a 80 °C, avendo cura di sistemarvi sotto una lastra per la raccolta del grasso. Far cuocere la carne da una a due ore, secondo quanto previsto dalla ricetta, e servirla

❖ Per i pezzi molto grandi, come il cosciotto di montone o di selvaggina si raccomanda di cuocere a temperatura decrescente. Cominciare con una temperatura di 180-200 °C e, nell'arco di una trentina di minuti, abbassarla progressivamente fino a 80 °C.

Arrostire le patate nel forno

Patate tagliate in diversi modi.

Condire le patate, disporle su una lastra o in uno stampo resistente al calore e cuocerle al forno a 180 °C con del burro o della crema per arrostire girando di tanto in tanto.

❖ Le patate sbollentate o lesse con la buccia non cambiano colore quando vengono pelate e tagliate. In più, restano asciutte e quindi si prestano benissimo ad essere cucinate arrosto.



Cuocere al forno

Soufflé di sedano

Per 6 stampini da 1,5 dl

Burro e farina per gli stampini fascette di carta da forno per gli stampini filo da cucina

> 300 g di sedano grattugiato fine 1 spicchio d'aglio tritato burro per rosolare 2 dl di brodo di carne

50 g di farina 2 dl di panna 1 dl di latte 50 g di Sbrinz appena grattugiato 1/2 cucchiaino di sale pepe

4 tuorli lievito in polvere, 3 volte la punta di un coltello 2 cucchiai di erba cipollina tritata 4 albumi sbattuti

Scaglie di Sbrinz per guarnire

- 1. Imburrare e infarinare bene gli stampini. Avvolgere le fascette di carta da forno intorno agli stampini e fissarle con il filo da cucina. Le fascette devono sporgere 3 cm circa dal bordo degli stampini.
- 2. Far rosolare il sedano nel burro con l'aglio e unire il brodo. Far appassire il sedano finché risulta tenero. Far evaporare ciò che resta del liquido di cottura e porre a raffreddare.
- 3. Mescolare bene la farina, la panna e il latte in un pentolino. Portare a ebollizione mescolando continuamente e far sobbollire per un minuto. Unire il formaggio, il sale e il pepe, far fondere il formaggio e far raffreddare un po' il composto così ottenuto.
- 4. Amalgamarvi i tuorli e il lievito in polvere, unire l'erba cipollina e il sedano preparato. Incorporare gli albumi al composto e con quest'ultimo riempire gli stampini fino al bordo. Far cuocere nel settore inferiore del forno preriscaldato a 200 °C per una ventina di minuti. Togliere le fascette di carta, cospargere di Sbrinz e servire subito negli stampini.



Che cosa significa cuocere al forno

Cuocere al forno significa cuocere a secco, senza liquidi aggiunti, senza grasso, senza coperchio. A seconda del piatto da preparare, la temperatura sarà costante, decrescente o crescente, con o senza vapore.



Cuocere al forno nello stampo

Ad esempio: pane speciale, soufflé, crostate, quiche.

Imburrare lo stampo oppure foderarlo con della carta da forno. Versare il prodotto nello stampo e cuocere come previsto dalla ricetta.

Il prodotto non va tolto subito dallo stampo, ma nemmeno dopo che si è freddato completamente. Normalmente i soufflé vengono serviti negli stampini.



Cuocere al forno sulla teglia

Ad esempio: sgonfiotti, pane, pasticcini, stuzzichini da aperitivo.

Mettere il prodotto sulla teglia del forno e infilare quest'ultima nel forno preriscaldato alla temperatura indicata nella ricetta. All'occorrenza, mettere nel forno un piatto con dell'acqua, ad esempio per cuocere la pasta sfoglia.

❖ Se la pasta per il pane è molto umida e pesante, è preferibile cuocerla in uno stampo perché sulla lastra tenderebbe ad allargarsi troppo.

Cuocere al forno in una camicia di pasta o in crosta salata

Ad esempio: carne, verdure, pesce.

Condire il contenuto secondo la ricetta ed eventualmente rosolarlo, avvolgerlo nell'involucro, disporlo sulla teglia e cuocerlo in forno preriscaldato. Far riposare prima di tagliare.

❖ se il prodotto è composto da piccoli pezzi di carne o pesce avviluppati, prima di metterlo in forno raffreddarlo bene. In questo modo, la crosta diventerà croccante e il contenuto resterà succoso.



$SMP \cdot PSL$

Schweizer Milchproduzenten Producteurs Suisses de Lait Produttori Svizzeri di Latte

Public Relations
Westrasse 10
Casella postale

CH-3000 Berna 6

Telefono 031 359 57 28 Telefax 031 359 58 55 pr@swissmilk.ch www.swissmilk.ch

