

come
CUCINARE
i prodotti tipici

RICETTARIO DEL CORSO
CHEF TRANSFRONTALIERI
PROGETTO TOURVAL



Antipasti

Acciughe ripiene fritte.....	2
Filetto di salmone con asparagi verdi e gamberi.....	3
Fonduta di Raschera frita.....	4
Panizza frita.....	5
Petto d'anatra in agrodolce con pinoli e uvetta.....	6
Pomodoro ripieno di riso e melanzane con salsa di peperone giallo.....	7
Tortino di castagne e Raschera con lonza affumicata su crema di porri.....	8

Primi

Cannelloni di trota con riso venere, lenticchie e lardo abbrustolito.....	9
Involto di lasagna con zucchine e ricotta.....	10
Millefoglie di polenta di mais 8 file, baccalà mantecato al pane e	

la sua salsa di cottura su zoccolo di carciofi saltati.....	11
Minestra di ceci di Nucetto.....	12
Tortelli in sfoglia al basilico ripieni di Murazzano DOP con crema di fagioli di Bagnasco e pinoli abbrustoliti.....	13
Zuppetta di gnocchi di rape di Caprauna e le sue foglie con crema di zucca, trota e tartufo nero.....	14

Secondi e contorni

Carciofi ripieni vegetariani.....	15
Cardi in umido.....	16
Carrè di agnello cotto al fieno maggengo su letto di barbabietole e pere.....	17
Cipolle ripiene.....	18
Filetto di maiale ai "torinesi" e formaggio locale.....	19
Lonza di maiale alle prugne con panure alle erbe aromatiche.....	20
Petto di tacchinella con finferli e salsa alle ciliegie.....	21

Tris di carpione estivo.....	22
Pane alla carota.....	23
Pane alle mele.....	24
Pane alle noci.....	25
Pane con farina di Castagne Garessine.....	26

Dolci

Cöpetta di Mondovì.....	27
Crema inglese all'amaretto.....	28
Crème caramel di Castagne Garessine con crema di cachi e miele.....	29
Crostata con farina di mais, mele renette, amaretti e salsa ai lamponi.....	30
Crostatina tiepida al cioccolato e fragole.....	31
Parfait allo zabaione e paste di meliga del monregalese.....	32
Timballo di pere martin-sec con pasta al mais e zabaglione.....	33
Tortino di nocciole, castagne e cioccolato bianco.....	34



Tempo preparazione



Tempo cottura



Temperatura forno



Numero persone



Difficoltà

Acciughe ripiene fritte

kg 1 Acciughe fresche
g 250 Mortadella
n 2 Uova
g 100 Lattuga
g 100 Prezzemolo
g 20 Maggiorana

n 1 Spicchio d'aglio
g 80 Grana padano grattugiato
qb Olio, Sale
qb Mollica di pane ammollata
nel latte
qb Pane grattugiato

Pulite le acciughe togliendo la testa e le interiora, lavatele poi apritele e privatele della lisca lasciando però la coda; asciugatele bene. Tritate finemente il pane ammollato e la mortadella e quindi incorporateli all'aglio, al prezzemolo, alla lattuga tritata finemente, al grana, alle uova e alla maggiorana, aggiustate di sale e pepe, amalgamate il tutto. Prendete le acciughe una per una e farcitele con una cucchiata scarsa di impasto; fate una leggera pressione sull'acciuga e spolveratela con pane grattugiato. Friggete le acciughe ripiene in olio bollente e abbondante e lasciatele dorare. Disporre la preparazione su un foglio di carta assorbente, asciugatele e servitele ben calde. Se preferite cuocerle in forno disponetele su di un tegame appena unto o su di un foglio di carta da forno, e cuocetele a 200° per 5 minuti.



Appunti _____



Filetto di salmone con asparagi verdi e gamberi

n 1	Filetto di salmone del peso di g 1200 circa	g 20	Riduzione di scalogno e vino bianco
g 150	Filetto di platessa	g 150	Punte di asparagi verdi
g 60	Farcia di pollo	g 150	Code di gambero rosse
g 50	Panna fresca	qb	Sale, Pepe
g 30	Pane bianco	g 3	Timo

Rifilate il filetto di salmone dandogli una forma regolare e insaporite con sale, pepe e timo.

Frullate al cutter la platessa con la farcia di pollo, il pane ammollato con la panna, la riduzione di scalogno sale e pepe. Mettete la farcia in una ciotola. Cuocete a vapore gli asparagi, sbucciateli, tagliateli sottili e uniteli alla farcia assieme ai gamberi leggermente tagliati. Spalmate poi la farcia così ottenuta sopra il filetto in maniera uniforme e avvolgete con carta da forno bagnata e poi con carta stagnola premendo bene. Cuocete a vapore in forno a 85° con cottura al cuore di 65°. Abbattete a 3°.

Togliete il filetto dalla carta e tagliate in tranci di 1 cm circa.



 30'

 25'
tempo indicativo

 65°

 10



Appunti _____

Fonduta di Raschera fritta

g 300 Formaggio Raschera
(o altro formaggio simile)
g 250 Burro
g 200 Farina 00

l 0,5 Latte
n 3 Uova intere
g 500 Pane grattugiato

Fate sciogliere il burro in una casseruola abbastanza capiente, aggiungete la farina e fate il roux. Versate il latte e mescolate energicamente, aggiungete poi il formaggio tagliato precedentemente a dadini. Fate cuocere per qualche minuto e stendete in teglia su carta da forno, lo spessore deve essere di circa 1 cm. Fate abbattere o lasciate raffreddare bene in frigorifero. Una volta freddo, tagliate il composto a dadini e impanate. Fate cuocere in olio caldo a 170° circa, servite caldi.

 30'

 -

 -

 10





Appunti _____

Panizza fritta

g 250 Farina di ceci
l 1 Acqua
qb Sale

Diluite la farina nell'acqua e lasciate riposare almeno per un'ora. Fate cuocere il composto a fuoco moderato per almeno un'ora mescolando ogni tanto (meglio usare una casseruola di alluminio). Una volta cotta la panizza stendete in un contenitore e lasciate raffreddare bene.

Una volta fredda si può utilizzare a propria discrezione: tagliandola a rettangolini e friggendola in olio bollente a 170° circa per 3 minuti e servire caldi oppure tagliata a dadini da unire a insalate a piacere.

 120'

 60'

 -

 10





Appunti _____

5

Petto d'anatra in agrodolce con pinoli e uvetta

Kg 1 Petto d'anatra
g 60 Pinoli
g 60 Uvetta sultanina
g 150 Petto di pollo
g 50 Panna liquida
g 60 Brandy
qb Sale, Pepe

qb Olio di oliva
g 3 Timo
g 100 Rete di maiale (omento)
GUARNIZIONE
g 800 Cavolo rosso
g 100 Pinoli
g 50 Uvetta

Preparate il petto d'anatra, togliete la pelle e condite con sale e pepe.
Frullate con il mixer il petto di pollo ben freddo con la panna, unite un po' alla volta l'uvetta ammollata in acqua ed i pinoli.

Spalmate il composto sul petto d'anatra, avvolgetelo nella rete di maiale e mettetelo in una teglia da forno con olio.

Bagnate con il brandy e cuocete in forno a 160° con cottura al cuore di 50°.

Abbattete in positivo o lasciate raffreddare e servite con una julienne di cavolo rosso brasato con aceto rosso, pinoli ed uvetta.

 90'

 25'
tempo indicativo

 160°

 10



Appunti _____

Pomodoro ripieno con riso e melanzane con salsa di peperone giallo

n 10 Pomodori (circa 120 g cad.)
g 500 Riso
g 300 Melanzane
g 100 Basilico ligure
g 400 Bacon o pancetta affumicata

n 4 Spicchi d'aglio
g 600 Peperone giallo
g 100 Scalogno
qb Olio extravergine
qb Sale, Pepe

Bollite il riso in una casseruola con brodo vegetale, una volta cotto scolatelo e fatelo raffreddare con un po' d'olio su una spianatoia. Sbucciate le melanzane, tagliatele a cubetti e fatele saltare in padella con lo scalogno e l'aglio schiacciato, scolatele dall'olio di cottura e unitele al riso aggiustando di sale e pepe. Aggiungete poi il basilico tritato. Tagliate il bacon (o pancetta affumicata) a listarelle e fatelo saltare in padella a fuoco forte, una volta croccante togliete dal fuoco e lasciate scolare da eventuale grasso. Lavate e tagliate i pomodori a metà, svuotateli, salateli e capovolgeteli in modo che diano via la loro acqua. Riempiteli poi con il riso e copriteli con l'altra parte di pomodoro, cospargete i pomodori con delle erbe aromatiche, salate e cuocete in forno in una teglia unta per 15' a 160°. Lavate e tagliate a listarelle i peperoni, fateli cuocere in una casseruola con lo scalogno rosolato, salate e pepate. Frullate i peperoni montando la salsa con l'olio d'oliva, versate la salsa e al centro posizionate il pomodoro ben caldo.



Appunti _____

Tortino di castagne e Raschera con lonza affumicata su crema di porri

n 40 Fette di lonza affumicata
non troppo sottili
g 500 Castagne cotte
(meglio le secche)
g 300 Formaggio Raschera
n 4 Uova

g 100 Formaggio grattugiato
g 600 Panna da cucina
g 200 Porri
l 0,5 Latte
qb Olio extravergine
qb Sale, Pepe

Fate cuocere le castagne in acqua con poco sale, sino a che risultino cotte. Foderate degli stampini monoporzione imburrati con la lonza, preparate un'appareil con le uova, formaggio e panna. Pulite e tagliate in modo sottile i porri, cuoceteli in una casseruola con poco olio e poco burro. Una volta appassiti bagnate con il latte e continuate la cottura sino a che il latte sia consumato. Aggiungete poi la panna, cuocete ancora per qualche minuto e passateli con il mixer, prima di servirli montarli all'olio. Sistemate le castagne e il formaggio tagliato a pezzettini negli stampini, aggiungete l'appareil e fate cuocere in forno a 180° per 15 minuti circa. Una volta cotti, sfornate, mettete al centro del piatto la crema di porri, sistemate il tortino al centro e guarnite a piacere.



Appunti _____

Cannelloni di trota con riso venere, lenticchie e lardo abbrustolito

g 500 Riso Venere
g 800 Filetto di trota
g 300 Fettine di lardo
g 150 Lenticchie
n 1 Spicchio d'aglio
g 100 Porro di Cervere

g 30 Cipolla
g 30 Prezzemolo tritato
qb Brodo vegetale
qb Sale, Pepe
qb Olio extravergine d'oliva

Bollite il riso in acqua salata per circa 40 minuti, scolatelo e fatelo raffreddare. Adagiate sopra ad un foglio di pellicola la trota tagliata sottile e battuta, conditela con del porro tagliato sottile e scottato in padella, salate e pepate. Mettete il riso insaporito con lardo (tagliato in cubetti e scottato in acqua bollente) e arrotolate con la pellicola premendo bene ottenendo dei lunghi cilindri. Raffreddate e tagliate poi in piccoli cilindri di circa 5 cm. Togliete la pellicola e posizionate i cannelloni in una teglia da forno con poco olio. Infornate a 160° per 10 minuti. A parte in una casseruola con poco olio rosolate l'aglio schiacciato, la cipolla e aggiungete le lenticchie precedentemente ammolate, insaporite con sale e pepe. Coprite con brodo e terminate la cottura. Togliete 1/3 di lenticchie e frullate le rimanenti con olio. Posizionate la salsa al centro del piatto adagiando sopra il cannellone di riso, condite con olio e guarnite con il lardo abbrustolito.



Appunti _____

Involentino di lasagna con zucchine e ricotta

g 200	Zucchine
n 2	Scalogni
qb	Sale, pepe e noce moscata
g 400	Pasta all'uovo per lasagne
g 100	Parmigiano
g 250	Ricotta

BESCIAMELLA	
l 1	Latte
g 100	Farina
g 100	Burro

In un tegame fate rosolare lo scalogno tritato in poco olio, unite le zucchine tagliate a pezzetti e cuocete per circa 5 minuti. Aggiungete il latte e portate a bollore, legate la besciamella con il burro e la farina e cuocete per alcuni minuti, aggiustate di sale, pepe e noce moscata, fate raffreddare e unite la ricotta e un pò di parmigiano. Tirate la pasta e cuocetela in acqua bollente e salata, raffreddatela poi in acqua fredda. Adagiatela su un canovaccio e coprite con la farcia di zucchine e ricotta per uno spessore di $\frac{1}{2}$ cm circa. Arrotolate aiutandovi con il canovaccio, tagliate il rotolo in tranci regolari e irrorate con burro fuso e parmigiano. Infornate a 180° per 10 - 25 minuti. Servite i rotoli su un letto di pomodoro fresco emulsionato all'olio di oliva.

 90'

 10'-25'

 180°

 10



Appunti _____

Millefoglie di polenta di mais otto file, baccalà mantecato al pane e la sua salsa di cottura su zoccolo di carciofi saltati

g 500 Farina di mais otto file
kg 1 Baccalà bagnato
n 2 Porri Cervere medi
g 300 Pane raffermo (meglio il pane con tanta mollica)
n 5 Carciofi liguri
n 1 Pomodoro

dl 1 Latte
g 250 Panna
g 100 Burro
n 2 Spicchi d'aglio
qb Olio d'oliva
qb Prezzemolo
qb Sale, Pepe

Preparate, il giorno prima, una polenta abbastanza dura; in una casseruola fate un fondo di porri, aggiungete il baccalà sbriciolato, il prezzemolo tritato e il latte, cuocete sino a che non incominci a disfarsi, aggiungete il pane tagliato a dadini e cuocete sino alla giusta consistenza. Tenete in caldo. Pulite i carciofi e lavateli, fateli saltare in padella con aglio e prezzemolo, disponeteli al caldo. Tagliate la polenta a quadrati di circa 5 cm di larghezza e 3 mm di spessore, frigate la polenta in olio ben caldo sino a renderla croccante, asciugatela su una carta, disponete dei carciofi al centro del piatto, adagiatevi un foglio di polenta, spalmate il baccalà quindi un'altro strato di polenta e così via sino a formare tre strati. Salsate con la crema ottenuta dalla cottura del baccalà con l'aggiunta di panna e con il pomodoro tagliato a cubetti.



Appunti _____

Minestra di ceci di Nucetto

Kg 1,5	Patate	n 1	Pomodoro o in alternativa
g 500	Ceci secchi	g 100	Polpa di pomodoro
n 3	Porri	n 1	Foglia di alloro
g 300	Guanciale o capocollo di maiale	n 10	Fette pane tostato
g 500	Cotiche	qb	Olio d'oliva
		qb	Sale

Mettete il giorno prima ad ammolare i ceci in acqua. Pelate e lavate le patate, lavate e tagliate i porri. Fate rosolare i porri in una casseruola capiente (meglio di alluminio) con il guanciale ed un po' di olio. Una volta tostato il fondo aggiungete le patate tagliate a cubettini, i ceci sgocciolati, il pomodoro tritato, la foglia di alloro ed infine le cotiche tagliate a pezzetti.

Fate tostare il tutto per qualche minuto e bagnate con acqua. Salate leggermente e fate cuocere per qualche minuto a fuoco vivace. Quando la minestra ha sobbollito per qualche minuto, spostate la casseruola su una piastra e cuocete a fuoco moderato sino al termine della cottura. Tostate il pane a fette.

Servite la minestra in una fondina e guarnite con una fetta di pane.

 120'

 -

 -

 10





Appunti _____

Tortelli in sfoglia al basilico ripieni di Murazzano DOP con crema di fagioli di Bagnasco e pinoli abbrustoliti



SFOGLIA

g 400 Farina 00
g 30 Basilico ligure frullato
n 2 Uova intere
n 1 Tuorlo d'uovo
qb Sale

RIPIENO

g 200 Murazzano DOP (fresco)
n 2 Cucchiaini Farina 00
n 1 Tuorlo d'uovo
g 150 Latte
CREMA DI FAGIOLI
g 200 Fagioli bianchi di Bagnasco ammollati

g 50 Porri
n 1 Cucchiaino di panna da montare
g 100 Pinoli
g 100 Burro
qb Sale
qb Olio d'oliva

RIPIENO: tagliate a dadini il Murazzano, metteteli in una casseruola preferibilmente di alluminio. Aggiungete la farina e amalgamatela bene al formaggio. Mettete il tuorlo e il latte, portare sul fuoco a fiamma bassa e fate cuocere, sempre mescolando, fino a che il tutto non sarà ben sciolto e amalgamato; lasciate raffreddare. **SFOGLIA:** disponete la farina a fontana su una spianatoia. Al centro rompete le uova, aggiungete il basilico frullato, il sale e sbattete bene con una forchetta. Impastate sino ad ottenere una pasta omogenea e liscia. Lasciate riposare la pasta in frigo coperta con un canovaccio per almeno 30 minuti. **CREMA DI FAGIOLI:** fate rosolare i porri tagliati a filettini con un po' d'olio d'oliva. Una volta rosolati aggiungete i fagioli, il sale e fate cuocere a fuoco basso. Quando i fagioli saranno cotti, frullate il tutto sino ad ottenere una crema densa. Tenete poi da parte al caldo. **TORTELLI:** tirate la pasta in modo sottile, tagliate dei quadrati di circa 5 cm ed al centro disponete un po' di ripieno. Spennellate la pasta con gli albumi rimasti e formate dei tortelli. Una volta pronti lasciateli sull'asse coperti con un canovaccio. Calcolate una media di circa 7 tortelli a porzione. Infine tostate i pinoli in una padella. Sulla fiamma sistemate una casseruola capiente con acqua e portate ad ebollizione. Salate, buttate i tortelli e fate bollire per alcuni minuti. Scolate il tutto, saltate i tortelli in una padella con burro fuso. Disponete una piccola mestolata di crema di fagioli calda in un piatto fondo, adagiate i tortelli a piramide, bagnate con un po' di burro fuso, cospargete con i pinoli e servite il tutto caldo.

🕒 90'



-



-



10



Appunti

Zuppetta di gnocchi di rape di Caprauna e le sue foglie con crema di zucca, trota e tartufo nero



GNOCCHI

Kg 1	Rape di Caprauna
g 250	Ricotta
n 3	Uova
g 400	Farina 00
qb	Sale

SALSA

Kg 1	Zucca
n 1	Cipolla media
n 2	Filetti di trota
n 2	Pomodori
g 100	Burro

g 50	Foglie di rapa
n 1	Rametto di rosmarino
n 1	Spicchio d'aglio in camicia
qb	Sale, Olio d'oliva

GNOCCHI: disponete la rapa passata su una spianatoia ed aggiungete la ricotta. Amalgamate le uova con la farina e un pizzico di sale. Impastate bene e procedete come per gli gnocchi di patate. L'impasto deve risultare abbastanza duro, eventualmente aggiungete della farina. **ZUPPETTA:** fate cuocere la zucca facendola stufare dopo aver fatto un fondo di cipolla. Quando la zucca sarà cotta frullatela per ottenere la crema. Nel frattempo sfilettate la trota e tagliatela a pezzetti. Lavate e tagliate a julienne le foglie. Scottate il pomodoro, privatelo della pelle e dei semi e tagliate a filettini. Infine, mettete in una padella una noce di burro e un po' di rosmarino e fate rosolare la trota precedentemente tagliata a pezzettini. Cuocete per due minuti circa, salate e pepate. Aggiungete la crema di zucca, le foglie e poi il pomodoro scottato. Cuocete gli gnocchi in acqua salata e bollente e fateli saltare in padella con la salsa. Servite in una fondina.

 120'



Appunti _____

Carciofi ripieni vegetariani

n 10 Carciofi
qb Prezzemolo tritato
n 1 Spicchio di aglio
g 200 Pane pesto

g 100 Polpa di pomodoro
g 100 Formaggio pecorino
grattugiato
qb Sale, Olio d'oliva

Pulite i carciofi e scavateli all'interno in modo da ottenere una cavità. Sbollentateli in acqua calda e salata, una volta cotti capovolgeteli e lasciateli sgocciolare un poco.

Preparate il composto per il ripieno amalgamando il prezzemolo, l'aglio, il pane la polpa di pomodoro, il pecorino, il sale e l'olio. Riempite i carciofi, sistemateli in una teglia, mettete un fiocco di burro sopra e finite la cottura in forno a 170° per circa 20 minuti.

 40'

 5'

 170°

 10





Appunti _____

Cardi in umido con acciughe

Kg 1,5 Cardi gobbi
n 10 Acciughe salate
n 1 Spicchio d'aglio

g 150 Panna
l 0,5 Latte
qb Olio d'oliva

Lavate e pulite i cardì, tagliateli a pezzetti di circa 5 cm cercando di pulire dai filamenti le parti piú dure. Tritate l'aglio e fatelo rosolare appena con un po' di olio. Aggiungete i cardì e tostate per qualche minuto. Quando incominciano ad asciugare mettete i filetti di acciughe lavati, fate sciogliere e bagnate con il latte. Continuate la cottura a fuoco moderato. Quasi al termine della cottura aggiungete la panna, fate rapprendere per qualche minuto e servite.

 60'

 -

 -

 10



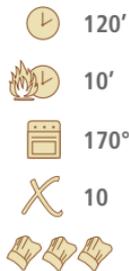


Appunti _____

Carrè di agnello cotto al fieno maggengo su letto di barbabietole e pere

Kg 1,5	Carrè di agnello	qb	Fieno, Sale, Pepe,
l 0,5	Vino bianco	qb	Timo e Rosmarino
n 3	Barbabietole medie cotte	n 1	Spicchio d'aglio
n 4	Pere medie (Madernasse)	qb	Burro
l 0,5	Vino bianco	qb	Chiodi di garofano e cannella

Preparate il carré pulendolo e scottatelo in padella a fuoco vivo per circa 10 minuti con sale e pepe, quindi bagnate con il vino. Lasciate evaporare. Disponete il carré su una teglia con sotto la carta da forno, ricoprite la carne con il fieno precedentemente inumidito, avvolgete ancora con carta da forno e terminate la cottura poco prima di servire. Nel frattempo pelate e pulite le pere, tagliatele in falde e cuocetele con vino bianco, chiodi di garofano e cannella, per circa 15 minuti, avendo cura di lasciarle ancora un poco croccanti. Tagliate le barbabietole a bastoncino e tenete da parte. Al momento di servire il carré, una volta cotto, tagliate le costolette nella quantità di 2 o 3 a porzione, saltate le pere e le barbabietole con il burro e le erbe aromatiche, disponete le costolette sulle verdure e salsate con la salsa di cottura legata con una noce di burro.



Appunti _____

Cipolle ripiene

n 5 Cipolle bianche medie
g 100 Riso bollito
n 3 Uova
g 100 Carne arrosto di maiale
 o mortadella

g 50 Grana padano
 grattugiato
g 100 Burro
qb Olio d'oliva
qb Sale

Lessate per 10 minuti circa le cipolle pelate in acqua bollente e salata. Una volta cotte, scolate e lasciate raffreddare. Tagliate poi le cipolle a metà in modo orizzontale e ricavate dei gusci con le parti più grandi. Tritate la carne e la parte rimanente delle cipolle, aggiungete il riso, le uova, il formaggio e aggiustate di sale se necessita. Disponete il ripieno nelle cipolle, cospargete con il pane grattugiato, e cuocete in forno per 15 minuti circa a 170°.

 50'

 15'

 170°

 10





Filetto di maiale ai "torinesi" lardellato con panure al formaggio locale su cipolle brasate al Dolcetto

g 800	Filetti di maiale (da tagliare in medaglioni da 80 g ciascuno)	l 1	Vino Dolcetto
g 200	Grissini torinesi sottili	n 8	Fettine di lardo (non troppo sottili)
g 100	Pane grattugiato	g 100	Burro
g 200	Formaggio locale	qb	Olio d'oliva, Sale
g 300	Cipolle	qb	Erbe aromatiche

Pelate e tagliate le cipolle a filetti (julienne), fatele rosolare in una casseruola con un po' d'olio e una volta tostate bagnatele con il Dolcetto. Salate leggermente e lasciate cuocere sino a che non risulteranno molto cotte. Fate la panure mescolando il pane grattugiato con un formaggio locale grattugiato e un poco d'olio d'oliva. Tagliate i filetti da porzione, avvolgeteli con il lardo e passateli in padella a fuoco forte con rosmarino e timo salandoli leggermente per qualche minuto. Disponeteli in una teglia su carta da forno, e ponetevi sopra uno strato di panure e i "torinesi" in modo irregolare. Fate cuocere in forno a 180° per 20 minuti. Quando i filetti saranno cotti, disponete al centro del piatto una cucchiata di cipolle brasate, ponetevi sopra il filetto, aggiungete un po' di salsa di cottura e servite.



Appunti _____

Lonza di maiale alle prugne con panure alle erbe aromatiche

Kg 1,2 Lonza di maiale
g 300 Prugne denocciolate
n 2 Cipolle medie
n 1 Carota
n 1 Gambo di sedano
n 2 Spicchi d'aglio
g 500 Pane grattugiato

n 2 Albumi
qb Prezzemolo
qb Timo
qb Salvia
qb Olio d'oliva
qb Sale
qb Brodo di carne

Prendete la lonza e praticate all'interno un buco in senso orizzontale, riempite con le prugne. Legate la lonza, fatela rosolare in una teglia con olio caldo e salate. Mettete la lonza in forno caldo e lasciate cuocere sino a che non incomincia a colorire. Nel frattempo pulite le verdure e tagliatele a pezzetti (fare mirepoix). Quando la lonza risulterà rosolata e necessiterà di essere bagnata, aggiungete la mirepoix e continuate la cottura. Dopo questa operazione, se necessita, aggiungete del brodo. Nel frattempo preparate la panure di pane ed erbe: tritate le erbe aromatiche in modo fine, miscelate e con il pane grattugiato, aggiungete un po' di sale e impastate in una ciotola con gli albumi. A cottura quasi ultimata togliete la lonza dalla teglia, disponete la stessa su una carta da forno, ricoprite la parte superiore con la panure e fate passare ancora per 15 minuti circa in forno a 180°. Tirate poi il fondo di cottura eventualmente aggiungendo un po' di farina per legare. Filtrate il fondo e tenete al caldo, tagliate la lonza al momento di servirla. Infine sistemate nel piatto, irrorate con la salsa di cottura ed eventualmente guarnite con qualche prugna.

 120'

 15'

 180°

 10





Appunti _____

Petto di tacchinella con finferli e salsa alle ciliegie



Kg 1,2	Petto di tacchino	g 100	Cipolla	dl 2	Vino bianco
g 150	Panna	n 1	Carota media	g 600	Retina di maiale
g 350	Funghi finferli (o altri funghi)	n 1	Gambo di sedano	g 80	Farina
g 150	Ciliegie denocciate	n 4	Carciofi	dl 2	Brodo
		n 6	Foglie di salvia	qb	Prezzemolo, Aglio
				qb	Sale, Pepe

Rifilate il petto dandogli una forma regolare. Mettete i ritagli nel mixer e frullateli con la panna salando leggermente. Saltate i funghi lavati e puliti in padella con poco olio, prezzemolo tritato e aglio, salate leggermente e fateli scolare dall'olio. Tritateli poi leggermente. Mescolate i funghi con la farcia. Salate il petto e spalmate la farcia sul petto. Avvolgete il tutto con la retina. In una pirofila da forno con poco olio mettete le verdure tagliate, il petto, rosolate il tutto e bagnate con il vino, lasciate evaporare, aggiungete il brodo, e cuocete in forno a 180° sino a raggiungere la cottura al cuore a 65°. Togliete il petto, fate ridurre la salsa e filtratela, una volta aggiustata di sale, aggiungete le ciliegie. Scaloppate il petto adagiandolo eventualmente su uno zoccolo di carciofi saltati in padella con aglio e prezzemolo e versateci sopra la salsa alle ciliegie.

 120'

 25'

 180°

 10



Appunti _____

Tris di carpione estivo

n 2	Cipolle medie	n 1	Foglia di alloro	½ litro	Vino bianco
n 1	Carota	n 1	Rametto di	qb	Pepe in grani, Sale
n 1	Gambo di sedano		rosmarino	qb	Olio d'oliva
n 5	Chiodi di	n 5	Foglie di salvia	Kg 0,5	Petto di pollo
	garofano	n 1	Spicchio d'aglio	n 4	Trote da g 400
n 1	Pezzetto di	½ litro	Aceto bianco	Kg 1	Zucchine
	cannella				

Pelate le cipolle e le carote, lavate il sedano e tagliate il tutto a julienne. In una casseruola fate tostare le verdure, una volta tostate aggiungete l'aceto e il vino bianco. Portate ad ebollizione, aggiungete nel frattempo i gusti e le spezie con il sale.

La ricetta è la base per varie preparazioni: carpione di pollo, tacchino, trota, anguille, zucchine ecc. Per tutte queste preparazioni è consigliabile infarinare e friggere prima il prodotto, lasciare scolare leggermente dall'olio e versare sopra il carpione. È preferibile servire il carpione con almeno un giorno di macerazione.



Pane alla carota

g 500 Farina di frumento
g 30 Lievito
g 40 Burro fuso
g 200 Carote grattugiate
n 1 Bicchiere di latte tiepido

n 1 Bicchiere di succo
di carote tiepido
n 1 Cucchiaino di zucchero
n 1 1/2 Cucchiaino di sale

Disponete la farina a fontana su una spianatoia, sciogliete lo lievito in una ciotola con il latte a cui avrete aggiunto lo zucchero e versatelo nella fontana. Spargete il sale intorno all'incavo, aggiungete il burro fuso, le carote, il loro succo e impastate il tutto sino ad ottenere una pasta liscia. Copritela e lasciatela lievitare in un luogo caldo per 20 minuti. Lavorate ancora un poco la pasta sulla spianatoia, quindi dividetela in due parti, formate due pagnotte, fate lievitare ancora 20 minuti poi infornate in forno preriscaldato a 180° per almeno 30 minuti.



Pane alle mele

g 300 Farina integrale di frumento
g 200 Farina 00
g 30 Lievito
n 3 Mele grattugiate grossolanamente

g 250 Latte intero
n 1 Cucchiaino di zucchero
qb Sale

Mettete la miscela di farine su una spianatoia e formate una fontana. Sbriciolate lo lievito in una ciotola e diluitelo con il latte e lo zucchero, versatelo nella fontana sulla quale avrete cosparso intorno il sale. Aggiungete poi le mele e impastate bene sino ad ottenere una pasta liscia e omogenea.

Lasciate lievitare la pasta coperta con una pellicola al caldo per almeno 25 minuti. Una volta lievitata, formate le pagnotte, posatele su una teglia e dopo 10 minuti infornate a 200° per 20 minuti circa.

 60'

 20'

 200°

 2 pani ca.



Appunti _____

Pane alle noci

g 600 Farina di frumento
g 150 Noci sgusciate
g 300 Acqua tiepida
g 30 Zucchero semolato

g 15 Sale
g 25 Lievito
g 20 Olio extravergine d'oliva



Su una spianatoia formate una fontana di farina con un buco al centro, sciogliete lo lievito nell'acqua con lo zucchero e sistematelo nel buco centrale con l'olio. Sulla corona della fontana spargete il sale. Impastate bene sino ad ottenere una pasta liscia ed omogenea. Lasciate lievitare per almeno 20 minuti in un luogo caldo, una volta lievitata la pasta formate delle pagnotte, lasciatele lievitare ancora per 15 minuti, poi infornatele a 180° per 20 minuti.

 60'

 20'

 180°

 2 pani ca.



Appunti _____

Pane con farina di Castagne Garessine

g 700 Farina 00
g 300 Farina di Castagne Garessine
g 35 Lievito di birra
g 15 Sale

n 1 Cucchiaino di zucchero
n 3 Cucchiaini d'olio
 extravergine d'oliva
qb Acqua

Mescolate le farine e disponetele su una spianatoia, mettete nell'incavo l'olio, il sale e lo zucchero e sciogliete lo lievito in poca acqua tiepida. Versate il tutto nell'incavo, aggiungete altra acqua e impastate. L'impasto dovrà risultare abbastanza morbido, ponete la pasta in un contenitore coperto e lasciate riposare per almeno un'ora in un luogo caldo. Una volta lievitata, formate dei pani tondi di circa 20 cm di diametro e lasciateli lievitare ancora per 10 minuti. Infornateli a 200° per circa 30 minuti, una volta sfornati lasciateli raffreddare su un panno.

 120'

 30'

 200°

 2 pani ca.



Appunti _____

Cöpete di Mondovì

Dolce tipico della città di Mondovì

g 300 Noci sgusciate
g 300 Nocciole sgusciate

g 600 Miele di acacia
n 60 Ostie diametro 9 cm

Rompete le noci e le nocciole, evitando la frammentazione troppo fine. Mettete una casseruola sulla fiamma viva per alcuni minuti, riscaldando il miele fino a fargli raggiungere il punto di ebollizione: si formerà un'abbondante schiuma chiara in superficie.

Quando il miele assumerà il colore rossiccio ambrato del caramello, aggiungete le noci e le nocciole, mescolando con un cucchiaino di acciaio e abbassando la fiamma. Non appena l'impasto sarà omogeneo e abbastanza compatto da essere dosato sulle ostie, togliete la casseruola dal fuoco e con l'aiuto di cucchiaino e forchetta prelevate piccole porzioni di impasto sistemandole sulle ostie.

Posizionate la seconda ostia sull'impasto e procedete con una buona pressione aiutandovi con un peso e mantenendo pressate le cöpete fino al raffreddamento. Preparazione e cottura circa un'ora e mezza oltre al raffreddamento.

 90'

 -

 -

 30 Cöpete



Appunti _____

Crema inglese all'Amaretto

l 1 Latte
n 12 Tuorli
g 250 Zucchero
g 40 Fecola
n 1 Bustina vanillina

n 1 Bicchierino Amaretto
di Saronno
g 50 Amaretti sbriciolati
per guarnizione

Amalgamate insieme i tuorli, lo zucchero, la fecola e la vanillina fino ad ottenere una crema. Da parte fate bollire il latte. Una volta bollito versate il composto nel latte sempre girando con un cucchiaino di legno. Lasciate cuocere fino a che la crema non diventa densa. Quando è quasi cotta aggiungete l'amaretto e amalgamate bene. Lasciate raffreddare e servite.

 20'

 -

 -

 10





Appunti _____

Crème caramel di Castagne Garessine e con crema di cachi e miele

CRÈME CARAMEL

n 8	Uova
g 200	Zucchero
g 100	Farina di castagne
l 1	Latte

CREMA DI CACHI E MIELE

n 3	Cachi medi
g 100	Miele
g 100	Panna

CRÈME CARAMEL: sbattete le uova con lo zucchero e la farina di castagne, aggiungete il latte bollito, mettete il composto negli stampi da crème caramel monoporzione con lo zucchero caramellato sul fondo, cuocete in forno a vapore a 85° per 20 minuti oppure a bagnomaria in forno per 30 minuti a 180°.

CREMA DI CACHI E MIELE: pelate i cachi, togliete eventuali impurità, frullate il tutto con il miele e la panna.

 45'

 20'-30'

 85°-180°

 10



Appunti _____

Crostata con farina di mais, mele renette, amaretti e salsa ai lamponi



CROSTATA

g 250	Farina di mais
	otto file
g 250	Farina 00
g 250	Zucchero
g 225	Burro a temperatura ambiente

½ bustina	Lievito per dolci
n 2	Uova intere
n 2	Tuorli

DECORAZIONE

n 6	Mele renette
g 150	Amaretti
½ litro	Panna fresca
g 250	Latte intero

g 100	Zucchero semolato
-------	-------------------

SALSA AI LAMPONI

g 250	Lamponi
g 150	Zucchero

CARAMELLO

g 150	Zucchero di canna
-------	-------------------

Mescolate su una spianatoia le farine e disponetele a fontana, cospargete lo lievito, all'interno lavorate il burro con lo zucchero sino a renderlo morbido quindi aggiungete le uova. Impastate velocemente e mettete la pasta in frigo per almeno 30'. Tirate la pasta dello spessore giusto, disponetela in una teglia imburata e infarinata, lasciando alti i bordi, disponete le mele pelate e tagliate a cubetti nella teglia. Sbattete le uova con lo zucchero, il latte e la panna, sbriciolate qualche amaretto sulle mele e versare il composto nella teglia. Cuocete in forno a 170° per circa 20'. Nel frattempo preparate la salsa ai lamponi facendo cuocere i lamponi con lo zucchero. Una volta cotti frullate il tutto ed eventualmente passate al colino per eliminare i semi. Quando la torta sarà cotta e raffreddata, sformatela e prima di servirla cospargetela con lo zucchero di canna e con una fiamma caramellate lo zucchero. Disponete la salsa al centro con la torta sopra. Se si vuole servire la torta monoporzione è possibile servirla tiepida.

 60'

 20'

 170°

 1 torta



Appunti _____

Crostatina tiepida al cioccolato e fragole



FROLLA AL CIOCCOLATO

g 250	Zucchero semolato
g 150	Zucchero a velo
g 4	Sale
g 100	Uova
g 100	Burro
g 50	Farina di nocciole
g 400	Farina 00

CREMA PER RIPIENO

g 150	Cioccolato
g 60	Uova intere
g 40	Tuorli
g 100	Burro morbido
g 50	Zucchero semolato
g 250	Fragole

PASTA FROLLA AL CIOCCOLATO: amalgamate gli ingredienti in una planetaria e impastate uniformemente aggiungendo per ultime le uova. Lasciate riposare in frigo per almeno 30 minuti.

CREMA PER RIPIENO: fondete il burro con il cioccolato e amalgamate alle uova, ai tuorli e allo zucchero montati, girate sino a che non sia freddo.

PROCEDIMENTO FINALE: tirate la pasta frolla e fate delle piccole crostate monoporzioni. Versate un poco di crema nella crostata e le fragole tagliate a pezzetti. Ricoprite con un disco di pasta e cuocete a 180° per 10 minuti.

 60'

 10'

 180°

 10



Appunti _____

Parfait allo zabaglione e paste di meliga del monregalese

g 250 Albumi
g 250 Zucchero
g 500 Zabaglione al moscato

l 1 Panna da montare (Elena)
g 150 Paste di meliga del
monregalese

Montate gli albumi con lo zucchero sino a raggiungere gli 80° (meringa italiana), una volta raggiunti gli 80° lavorate il tutto in planetaria fino a quando il composto risulti freddo. Nel frattempo, preparate lo zabaglione e una volta pronto, lasciate raffreddare. Montate la panna e incorporatela alla meringa italiana con lo zabaglione e le paste di meliga sbriciolate. Disponete il composto negli stampi monoporzione e mettete nel surgelatore a -18 per almeno 6-8 ore.

 30'

 -

 -

 10





Appunti _____

Timballo di pere martin-sec con pasta al mais otto file e crema di zabaglione

TIMBALLO

g 500	Farina 00
g 500	Farina di mais otto file
g 450	Burro
g 500	Zucchero

n 2	Tuorli d'uovo
n 1	Uovo intero
n 20	Pere martin-sec cotte nel vino

CREMA ZABAGLIONE

n 5	Tuorli d'uovo
-----	---------------

n 5	Cucchiaini di zucchero
l 0,5	Vino Moscato naturale
g 500	Panna da montare

TIMBALLO: fate la pasta mettendo le due farine a fontana, lavorate il burro e lo zucchero con le uova quindi amalgamate il tutto. Lasciate riposare in frigo per mezz'ora, dopodiché imburrate uno stampo e infarinate, tirate la pasta e adagiatela nello stampo lasciando alti i bordi. Mettete le pere (precedentemente cotte con vino rosso, zucchero, cannella e chiodi di garofano) nello stampo private del picciolo; coprite con un altro strato di pasta, fate aderire bene e cuocere in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti circa. Quando sarà cotto, sformate e lasciate riposare sino a che sarà freddo, tagliate poi a fette dello spessore di 2 cm circa e servite con la salsa di cottura delle pere.

CREMA DI ZABAGLIONE: miscelate bene i tuorli con lo zucchero e aggiungete il vino. Montate lo zabaglione a fuoco moderato, versatelo in un contenitore ed abbattete o fate raffreddare in frigo. Montate la panna e miscelatela con lo zabaglione.

 60'

 30'

 180°

 10





Appunti _____

Tortino di nocciole, castagne e cioccolato bianco

n 4 Uova medie
g 100 Zucchero
g 120 Nocciole
g 200 Burro

g 200 Cioccolato bianco
g 120 Feccola di patate
g 120 Farina di castagne
 $\frac{1}{2}$ Bustina di lievito per dolci

Fate sciogliere il burro con il cioccolato bianco. In una terrina lavorate le uova, lo zucchero, lo lievito, le nocciole tritate e la farina di castagne. Aggiungete poi il burro e il cioccolato e mescolate bene.

Mettete l'impasto in un contenitore monoporzione imburrrato ed eventualmente cosparsa di farina di mais. Cuocete al momento in forno caldo a 180° per 12-15 minuti circa.

 40'

 12-15'

 180°

 10





Appunti _____

PROGETTO TOURVAL
VALORIZZAZIONE
PRODOTTI TIPICI
 PROJET
 VALORISATION
 PRODUITS TYPIQUES

CORSO CHEF
TRANSFRONTALIERI
 COURS CHEF
 TRANSFRONTALIERS

Istituto Alberghiero
 Giolitti Mondovì



Camera di Commercio
 Cuneo



FONDO EUROPEO DI SVILUPPO
 REGIONALE



alcotra
 PROGRAMMA ALCOTRA 2007-2013