



RICETTARIO

a cura di Emanuela Tommolini

ARROSTO DI MAIALE

Farsi preparare dal macellaio un pezzo di capocollo aperto. Condirlo con sale, pepe e un trito di rosmarino, aglio e aneto, massaggiare bene, coprire con fette di lardo di colonnata, arrotolare e chiudere con lo spago.

Chiudere in un sacchetto sottovuoto. Cuocerlo in forno a vapore a 70°C per 6-8 ore. Abbattere in positivo.

ASPARAGI

Privare gli asparagi della parte legnosa e cuocerli in forno a vapore.

BACCALÀ

Verificare che il baccalà sia adeguatamente dissalato, altrimenti lasciarlo ancora dissalare in acqua fredda.

Tagliarlo in tranci, sciacquarlo bene, metterlo nei sacchetti sottovuoto, aggiungere un filo di olio extravergine, chiudere i sacchetti e cuocere in forno a vapore a 65°C per 20 minuti circa. Abbattere in positivo.

CARCIOFI

Mondare i carciofi, privarli delle parti coriacee esterne, eliminare le spine, tagliarli a metà ed eliminare l'eventuale peluria interna. Tagliarli in quarti, metterli nei sacchetti sottovuoto, condirli con olio, sale e un rametto di timo, cuocerli in forno a vapore a 120°C per 20 minuti. Abbattere in positivo.

CASTAGNE

Cuocere le castagne congelate già pelate al vapore finché non risulteranno tenere.

CAVOLFIORE BIANCO AL FORNO

Tagliare il cavolfiore a cubetti, condirlo con olio extra vergine di oliva, sale e un trito di erbe aromatiche.

Cuocerlo al forno finché non diventa croccante.

CAVOLO ROSSO

Tagliare il cavolo rosso a julienne molto sottile con l'affettatrice, marinarlo con un po' di aceto balsamico.

Salare prima dell'utilizzo.

CICORIELLA

Mondare la cicoria, sbollentarla in abbondante acqua salata per qualche minuto (dai 3 ai 5).

Scolarla e raffreddarla in abbattitore. Conservarla in sacchetti sottovuoto.

Condirla con olio all'aglio, sale e peperoncino.

CIPOLLOTTI CARAMELLATI

Tagliare i cipollotti in quarti o a metà per la lunghezza. Sistemarli in una teglia da forno, condirli con olio d'oliva, sale e una spolverata di zucchero di canna, cuocerli in forno programma *arrostire lieve* per 10 minuti. Durante la cottura, di tanto in tanto, girarli con un cucchiaio.

CIME DI RAPA/BROCCOLI

Mondare le cime di rapa/broccoli, suddividerle in piccole cimette, sistemarle nel cestello per la cottura a vapore, cuocerle in forno a vapore a 100°C, abatterle in positivo, conservarle nei sacchetti sottovuoto. Condirle con sale e olio all'aglio.

CREMA DI CECI

Mettere in ammollo i ceci la sera prima. L'indomani, cuocerli partendo da acqua fredda con una foglia di alloro finché non saranno teneri. Frullarli con un po' di acqua di cottura, montare con olio extra vergine di oliva, aggiustare di sale. Conservarla in sacchetti sottovuoto in positivo o negativo.

CREMA DI FAGIOLI

Fagioli cannellini *Alce Nero* emulsionati con il frullatore a immersione con olio all'aglio e sale.

CREMA DI ZUCCA

Tagliare la zucca a fettine non troppo spesse, sistemarla nei sacchetti sottovuoto con un po' di olio extra vergine di oliva, sale e un rametto di rosmarino, cuocerla in forno a vapore a 120°C per circa 20 minuti. Abatterla in positivo e frullarla per ottenere una crema vellutata.

FAGIOLINI

Privare i fagiolini delle estremità, tagliarli a losanghe e cuocerli a vapore, abatterli subito in positivo.

OLIO ALL'AGLIO

Portare l'olio extra vergine di oliva con gli spicchi d'aglio rosso di Sulmona (con la camicia, tagliati a metà) a 80°C e lasciare in macerazione per 24 ore, poi filtrare e conservare in un contenitore chiuso a +3.

MAIONESE VEGETALE ALLA CURCUMA/ALLE ERBE

- 200 g di soia (deve essere senza nessun additivo, zucchero, calcio, aromi, altrimenti non monterà);
- 200g olio di semi di girasole deodorato;
- 100g olio extra vergine di oliva;
- 5g di sale;
- il succo di mezzo limone.

Versare in un contenitore alto e stretto il latte, il sale e il succo di limone, frullare con il frullatore a immersione e versare gli olii a filo continuando sempre a frullare per far montare il composto finché non sarà sufficientemente denso. Aromatizzare a piacere con curcuma in polvere o un trito di erbe aromatiche. Si conserva in frigorifero per 3-4 giorni.

MELANZANE

Tagliare le melanzane a cubetti di circa mezzo centimetro, sistemarle in una teglia da forno condite con olio extra vergine di oliva e sale. Cuocerle con il programma "patatine fritte". Girarle di tanto in tanto durante la cottura.

PATATE

Cuocere le patate intere con la buccia a vapore a 120°C per circa 30 minuti o finché non saranno tenere (la cottura varia in base alla grandezza). Abatterle e conservarle a +3. Pelarle e tagliarle a cubetti, condirle con olio all'aglio e sale di Cervia.

PEPERONI AL FORNO

Tagliare i peperoni in pezzi grandi circa 1cm per 2cm, sistemarle in una teglia da forno senza sovrapporli troppo, condirli con olio, sale e pepe nero, cuocere con la modalità arrostitire taglio piccolo. Conservarli in positivo in sacchetti sottovuoto.

PEPERONI ARROSTO

Cuocere i peperoni in forno a 200°C per circa venti minuti. Una volta freddi pelarli ed eliminare i semi interni. Tagliarli a filetti, condirli con olio all'aglio, sale e prezzemolo.

PESTO AL BASILICO

Sbollentare il basilico per pochi secondi in acqua bollente salata, strizzarlo e raffreddarlo velocemente. Frullarlo con un frullatore a immersione con olio extra vergine di oliva, pinoli, sale e una punta d'aglio.

PESTO DI RUCOLA E MANDORLE

Sbianchire le foglie di rucola in acqua bollente salata per pochissimi secondi, scolarle bene e abatterle immediatamente in positivo. Frullare insieme la rucola, abbondante olio extra vergine di oliva, il sale e le mandorle. Conservarlo in positivo in sacchetti sottovuoto o barattoli di vetro.

POLPO AL FORNO (Provenienza Marocco)

Decongelare la piovra nel *multifresh*. Sistemarla in teglia da forno, condire con olio all'aglio, sale e prezzemolo, cuocere con il programma *polpo ben cotto*. Abattere in positivo, tagliare a pezzi grandi circa 2/3cm, conservare in sacchetti sottovuoto.

PORCINI

Sistemare i porcini in una teglia da forno se sono già tagliati, altrimenti tagliarli a fette una volta scongelati, condirli con sale, pepe nero, olio profumato all'aglio e rosmarino fresco. Cuocerli con il programma arrostito, opzione taglio piccolo. Terminata la cottura, abatterli e conservarli a +3 in sacchetti sottovuoto.

VERDURE GRIGLIATE

Tagliare le melanzane e le zucchine a fettine sottili, sistemarle nell'apposita teglia del forno per le grigliate, condirle con olio e sale, cuocerle con il programma grigliate, cottura lieve per 10 minuti.

VERZA

Tagliare la verza a listarelle non troppo piccole, sistemarla nell'apposito cestello per la cottura a vapore e cuocerla in forno a vapore a 100°C per 3'. Abattere subito in positivo e conservarla in sacchetti sottovuoto. Condirla con sale e olio all'aglio.

ZUCCA AL FORNO

Tagliare la zucca a cubetti di circa 1cm, sistemarla in teglia da forno senza sovrapporre i cubetti, condire con olio all'aglio, sale ed erbe aromatiche (maggiorana, rosmarino, timo), cuocere con programma *patatine fritte*. Abattere in positivo e conservare in sacchetti sottovuoto.

ZUCCHINE AL FORNO

Tagliare le zucchine a rondelle sottili, sistemarle in una teglia da forno senza sovrapporre troppo, condirle con olio, sale e pepe nero, cuocere con la modalità *grigliare* taglio piccolo per circa 5 minuti ad alta temperatura. Conservarle in positivo in sacchetti sottovuoto.