

# ALTA formazione 2024

The background of the cover is a dark blue, high-contrast photograph of a banquet hall. The image shows a large room with many tables set up, and numerous people, likely staff or guests, are visible. The lighting is dramatic, with strong highlights and deep shadows, creating a sense of a busy, formal event. A large white graphic element, consisting of a spiral and a curved shape, is overlaid on the top left of the image.

**Fabio  
POTENZANO**

.....  
TECNICA E TECNOLOGIA  
PER BANQUETING



## *Introduzione*

*Siciliano 100%! ho iniziato a lavorare in cucina a 14 anni. Mi sono formato in giro per l'Italia con qualche parentesi all'estero passando dai ristoranti tradizionali, alla banchettistica fino agli stellati. Mi occupo di formazione da diversi anni, ho insegnato ed insegno presso Cast Alimenti, Accademia del Gusto e diversi enti di formazione. Dal 2014 indosso la giacca della Nazionale Italiana Cuochi e ho alle spalle diverse competizioni Nazionali ed Internazionali e numerosi eventi di prestigio.*

*Da diversi anni rappresento la mia Regione in tv nei programmi televisivi : “ Detto Fatto ” su Rai Due dal 2014 al 2019 e “ E' Sempre Mezzogiorno ” su Rai Uno dal 2020 ad oggi.*

## **CONTENUTI**

- Tecnica e tecnologia per menu innovativi per banqueting e men
- La mia cucina siciliana tra tradizione ed innovazione
- Predessert e dessert da ristorazione



# LA COTTURA A BASSA TEMPERATURA “CBT”

La CBT è **un metodo di cottura “dolce” e prolungato** in cui la temperatura viene controllata al di sotto dei 100 °C. In pratica consiste nel cuocere la carne, il pesce e le verdure o altri alimenti per lungo tempo – anche diverse ore a seconda degli alimenti – e con una temperatura controllata tra 50 e 85 °C. Ciò rende la cottura estremamente delicata ed evita che i cibi perdano i propri liquidi, preservando la quasi totalità delle proprietà organolettiche: la consistenza, il sapore e il colore originale. Di conseguenza non è necessario aggiungere grassi in eccesso né arricchire di condimenti o ricorrere al sale per ottenere ottime pietanze. È senz'altro **una delle più importanti innovazioni avvenute in cucina negli ultimi decenni** poiché, proprio per questa sua caratteristica di mantenere la temperatura di cottura sotto i 100 °C, può cambiare completamente l'esito di una preparazione e di conseguenza di un'intera ricetta. **Ma come si procede nella CBT?**

L'alimento deve essere inserito in un sacchetto idoneo alla cottura e questo va sigillato con una macchina per il sottovuoto a campana e sottrarre il 99,9% di aria. Poi il sacchetto va immerso in un bagno di acqua calda – un bagno termostato – impostando la temperatura e il tempo necessari per la cottura. Quando l'alimento è pronto, si può abbattere di temperatura e poi conservare in frigorifero o nel congelatore, oppure si può estrarre dal sacchetto e mangiare. Quando si estrae l'alimento dal sacchetto, si può consumare così com'è oppure si può ulteriormente cuocere rapidamente per “finire” il piatto, magari saltandolo in padella o grigliando per insaporirlo ulteriormente in base ai propri gusti o alla propria creatività.

# I VANTAGGI DELLA CBT

## Cottura uniforme degli alimenti

La bassa temperatura penetra con delicatezza in tutto l'alimento garantendo la **cottura ottimale** in ogni sua parte, dal cuore alla superficie, eliminando inoltre totalmente il rimestare o il rigirare la preparazione come faremmo con un metodo classico.

## Mantenimento di succhi e liquidi

Rispetto alle cotture tradizionali, **la CBT elimina la perdita di liquidi** e la disidratazione degli alimenti. Il vantaggio che ne deriva è la totale conservazione dei più importanti principi nutritivi e la preservazione della struttura cellulare del prodotto all'origine.

## Mantenimento delle qualità organolettiche

La cottura a bassa temperatura combinata con il sottovuoto garantisce il **mantenimento delle caratteristiche organolettiche del cibo**. Non esponendo ad alte temperature gli alimenti, le vitamine e le proteine non degradano. In particolare, con la scarsa perdita di liquidi le vitamine idrosolubili, cioè solubili in acqua, non si perdono. Anche l'aspetto degli alimenti trova un vantaggio: le carni risultano rosee e gli ortaggi mantengono i loro colori brillanti.



### Consistenze più morbide

Per molti alimenti, come la carne e il pesce, ad esempio, i metodi tradizionali prevedono di norma temperature di cottura maggiori a fronte di tempi inferiori, ma ciò non garantisce sempre un risultato ottimale. Talvolta succede, infatti, che alla masticazione la carne risulta in parte dura o stoppacciosa. L'**intenerimento delle fibre** è invece alla base della CBT sia nelle carni, sia nei pesci che nelle verdure.

### Migliore digeribilità degli alimenti

Alcuni studi considerano la bassa temperatura **un metodo per migliorare la digeribilità del cibo**, infatti questa cottura intenerisce le fibre ma anche i legami chimici di proteine, grassi e zuccheri rendendoli più facilmente assimilabili.

Scarsa perdita di peso Il mantenimento dei liquidi all'interno degli alimenti cotti sottovuoto garantisce una **perdita di peso decisamente inferiore** rispetto alle cotture tradizionali: si arriva anche al 50%, ottenendo quindi un risparmio economico. Basti pensare al classico arrosto di vitello con le patate della domenica: per quattro persone normalmente occorre acquistare un pezzo di vitello di almeno 1,4 kg, mentre per la CBT ne basterà 1 kg.

### Sapori e aromi naturalmente decisi

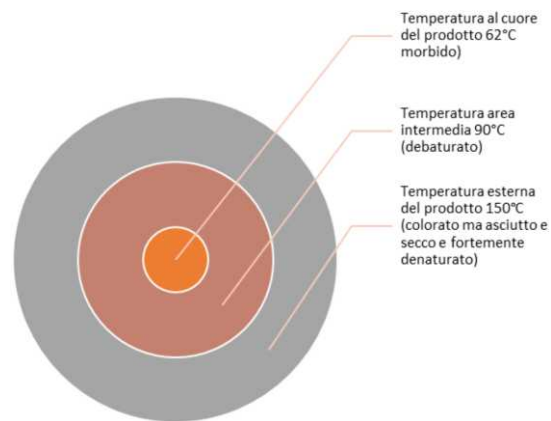
La CBT, grazie all'impiego del sottovuoto che in cottura isola gli alimenti dall'esterno, rende le **preparazioni più saporite e profumate**, con sentori più definiti. Questo vuole anche dire che si possono impiegare meno condimenti, meno grassi e meno sale. Gli aromi e i sapori si mantengono, inoltre, più a lungo nel tempo anche considerando la rigenerazione e il consumo differito dalla preparazione.

### Facilità di esecuzione delle ricette

Con la CBT **ci si può permettere di prestare meno attenzione a ciò che si sta cucinando** attenendosi semplicemente alla ricetta e alle sue tempistiche. Nonostante possa apparire una tecnica non proprio alla portata di tutti, in realtà noterete che in breve potrete realizzare piatti complessi con una certa facilità: basteranno un po' di pratica e di applicazione.



# COME CUOCERE IN ALTA TEMPERATURA



Sistema di cottura in **FORNO MISTO O SECCO** in sospensione in aperta.

Significa che si cuoce il prodotto sopra una griglia neutra in forno con modalità misto o secco con un controllo dell'umidità molto variabile da forno a forno (mediamente 40%UR) con ventola a impulsi per questo deve essere un forno trivalente con controllo della ventilazione. Il prodotto viene posizionato senza sottovuoto in rastrelliere o teglie da forno e cotto in aperta

Sistema di cottura in **FORNO MISTO O SECCO** in sospensione **CON SONDA AL CUORE**.

Significa che si cuoce il prodotto sopra una griglia neutra in forno con modalità misto o secco con un controllo dell'umidità molto variabile da forno a forno. Il prodotto viene posizionato senza sottovuoto in rastrelliere o teglie da forno e cotto in aperta.

Sistema di cottura in **BAGNO D'ACQUA** termostata o **BOLLITURA O FORNO A VAPORE** con busta sottovuoto **BAGNO TERMOSTATATO**

Significa che si cuoce il prodotto all'interno della busta sottovuoto all'interno di un contenitore con acqua a temperatura controllata (Roner o bagno d'acqua termostato) sopra la temperatura di denaturazione delle proteine.

## **BOLLITURA**

Significa che la busta viene inserita nella pentola con acqua bollente corrispondente ad una cottura di 100°C.

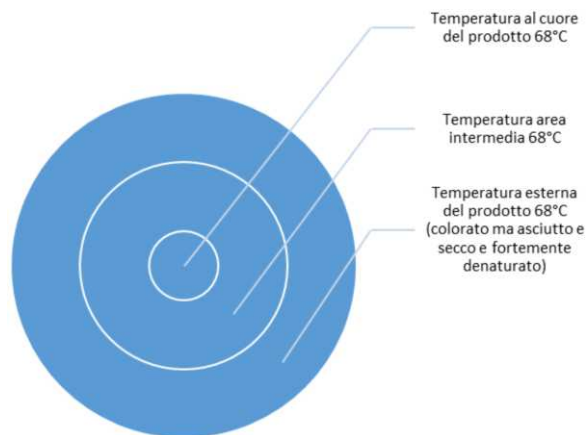
## **FORNO A VAPORE 100%**

Significa cuocere il prodotto sopra una griglia neutra in forno con modalità vapore al 100% ad una temperatura che può superare i 100°C vapore a seconda del forno.

## **MICROONDE**

Significa cuocere in busta o rigenerare con il forno a microonde (mediamente si utilizza per cotture veloci o vasocottura).

# LA COTTURA IN BASSA TEMPERATURA



Sistema di cottura in **FORNO MISTO O SECCO** in sospensione in aperta.

Significa che si cuoce il prodotto sopra una griglia neutra in forno con modalità misto o secco con un controllo dell'umidità molto variabile da forno a forno (mediamente 40%UR) con ventola a impulsi per questo deve essere un forno trivalente con controllo della ventilazione. Il prodotto viene posizionato senza sottovuoto in rastrelliere o teglie da forno e cotto in aperta

Sistema di cottura in **FORNO MISTO O SECCO** in sospensione **CON SONDA AL CUORE**.

Significa che si cuoce il prodotto sopra una griglia neutra in forno con modalità misto o secco con un controllo dell'umidità molto variabile da forno a forno. Il prodotto viene posizionato senza sottovuoto in rastrelliere o teglie da forno e cotto in aperta.

Sistema di cottura in **BAGNO D'ACQUA** termostata o **BOLLITURA O FORNO A VAPORE** con busta sottovuoto **BAGNO TERMOSTATATO**.

Significa che si cuoce il prodotto all'interno della busta sottovuoto all'interno di un contenitore con acqua a temperatura controllata (Roner o bagno d'acqua termostatato) sopra la temperatura di denaturazione delle proteine.

## **BOLLITURA**

Significa che la busta viene inserita nella pentola con acqua bollente corrispondente ad una cottura di 100°C.

## **FORNO A VAPORE 100%**

Significa cuocere il prodotto sopra una griglia neutra in forno con modalità vapore al 100% ad una temperatura che può superare i 100°C vapore a seconda del forno.

## **MICROONDE**

Significa cuocere in busta o rigenerare con il forno a microonde (mediamente si utilizza per cotture veloci o vasocottura).

# LE TECNICHE DI PRODUZIONE

Se importante valorizzare i prodotti impiegati elaborando le ricette che verranno presentate, altrettanto importante conoscere adeguatamente le attrezzature a disposizione per poterle sfruttare al meglio, ottenendo quindi il massimo della redditività in riferimento alla gestione ed alla gestibilità.

L'utilizzo di forni trivalenti, non deve essere un riferimento assoluto in quanto nuova tecnologia che permette di lavorare meglio; non tutti i forni sono uguali, dato che per capacità di mantenere una determinata temperatura, di utilizzare la modalità combinata o a vapore o a secco con un preciso residuo di umidità, ogni macchina possiede delle caratteristiche che la differenziano da altre.

E' il caso ad esempio di rigenerazioni su piatto, dove fondamentale conoscere le caratteristiche del forno che si ha a disposizione per non trovarsi banalmente con piatti bagnati ed il prodotto secco o al contrario con piatti asciutti ed il prodotto rigenerato, eccessivamente umido.

Sostanzialmente i fattori che devono essere presi in considerazione in un forno trivalente sono: tempi di presa delle temperature, velocità di assestamento della temperatura impostata, capacità di mantenimento della temperatura impostata, qualità del vapore prodotto in funzione se il forno abbia la produzione diretta o indiretta del medesimo, e non ultima, la differenza di reazione con poco prodotto o a pieno carico.

- **A legame caldo Cook'n'hold**
- **A legame freddo Cook 'n 'chill**
- **Sottovuoto spinto**
- **Sottovuoto con atmosfere protettive**

## **Legame caldo o cook'n'hold:**

rientra nella logica di lavoro tradizionale e può essere applicato in quelle situazioni dove il supporto tecnologico non sia presente, oppure per abitudini tramandate.

Per applicare al meglio questa tecnica, si deve disporre ad esempio di mantenitori di calore, bagno maria termostatati e lampade che permettano di mantenere il legame caldo nella massima sicurezza e comunque non per tempi lunghi.

Nella pratica i cibi vengono cotti a ridosso del servizio e mantenuti a caldo in fasce di temperature che non provochino un'avanzamento della cottura.

Lo svantaggio di questa tecnica è rappresentato dal fatto che l'eventuale surplus di produzione, non essendo nelle migliori condizioni igieniche per essere riutilizzata, deve essere eliminato o riconvertito



con costi aggiuntivi e con una qualità che potrebbe perlomeno essere discutibile.

E' quindi fondamentale definire esattamente le quantità prodotte, anche se questo normalmente non accade per paura di restare a corto di porzioni nel bel mezzo del servizio.

### **Legame freddo o cook'n'chill:**

in questo caso si deve avere a disposizione attrezzatura adeguata, a fronte di riuscire a produrre anticipatamente quanto sia necessario alla realizzazione degli eventi programmati.

Il supporto tecnologico in questo caso fondamentale, dato che necessita di forni trivalenti, abbattitori di temperatura ed un numero maggiore di celle di stoccaggio dei semilavorati.

All'investimento necessario per l'acquisto delle attrezzature, si controbilancia la migliore qualità prodotta, la migliore gestione dei cibi ed il loro utilizzo solo nelle quantità necessarie e nei tempi stabiliti.

Un classico arrosto, essendo cotto con un certo margine di tempo prima dell'utilizzo, avrà carni più morbide perchè i liquidi si saranno ridistribuiti uniformemente, facendo percepire una maggiore succosità.

Questo dovuto principalmente al fatto che l'adozione delle basse temperature in applicazione alle cotture di carni in particolare, e pesci, permette di perdere meno liquidi che sono un veicolo fondamentale per l'esaltazione dei gusti e delle consistenze.

Un altro vantaggio di queste cotture, lo otteniamo facendo cuocere i prodotti nelle ore notturne, quando il forno invece di restare inattivo, produce e di conseguenza ottimizziamo i tempi disponibili, non trovandoci a ridosso del servizio o nei momenti della preparazione con lo strumento impegnato.

Il passo successivo è quello di abbattere rapidamente la temperatura dei prodotti, ottimizzando ancora



di più le rese, dato che minore è il tempo di abbattimento e minore risulta quindi l'evaporazione dei liquidi.

Dal lato pratico, l'applicazione di questo metodo permette quindi di utilizzare solo il quantitativo di prodotti necessario alla realizzazione del servizio.

### **Sottovuoto spinto:**

è a tutti gli effetti un'integrazione ed un'evoluzione del cook'n'chill, dato che sfrutta le logiche di base, accentuando la gestione e la gestibilità dei prodotti.

All'attrezzatura di base del cook'n'chill, deve essere integrata la macchina a campana per il sottovuoto, integrazione che permette di produrre con un'anticipo medio sui vari prodotti di dieci giorni.

La tecnica di base si differenzia sostanzialmente nell'adozione del sottovuoto con tecniche mirate a:

- cotture dirette in sottovuoto;
- cotture tradizionali seguite dal completamento in sottovuoto;
- cotture tradizionali seguite dalla pastorizzazione in sottovuoto.



Considerando un classico arrosto, possiamo quindi cuocerlo direttamente in sottovuoto e abatterlo, oppure iniziare la cottura con il sistema tradizionale, eseguire l'abbattimento di temperatura e completarla in sottovuoto e abatterlo, o ancora cuocere completamente con il sistema tradizionale, condizionarlo in sottovuoto e pastorizzarlo in questa condizione completando con l'abbattimento rapido di temperatura. Al di là delle varie tecniche, più o meno laboriose, il risultato finale sarà quello di avere in linea un prodotto che potrà così essere gestito per tempi nettamente superiore a quelli tradizionali e guadagnando in resa e gestione.

### **Sottovuoto con atmosfere protettive:**

è anche questa un'integrazione alle precedenti, e permette di mantenere quei prodotti che per loro natura non possono essere condizionati sottovuoto.

Un caso su tutti è quello di preparare anticipatamente delle tartine e di riuscire a mantenerle fino al momento del servizio in atmosfera modificata con una miscela di gas inerti che fungono da cuscinetto al prodotto, oltre che naturalmente da conservanti.

# COME CUOCERE AD ALTA TEMPERATURA

Sistema di cottura in **FORNO MISTO O SECCO** in sospensione in aperta:

Significa che si cuoce il prodotto sopra una griglia neutra in forno con modalità misto o secco con un controllo dell'umidità molto variabile da forno a forno (mediamente 40%UR) con ventola a impulsi per questo deve essere un forno trivalente con controllo della ventilazione. Il prodotto viene posizionato senza sottovuoto in rastrelliere o teglie da forno e cotto in aperta

Sistema di cottura in **FORNO MISTO O SECCO** in sospensione **CON SONDA AL CUORE**:

Significa che si cuoce il prodotto sopra una griglia neutra in forno con modalità misto o secco con un controllo dell'umidità molto variabile da forno a forno. Il prodotto viene posizionato senza sottovuoto in rastrelliere o teglie da forno e cotto in aperta

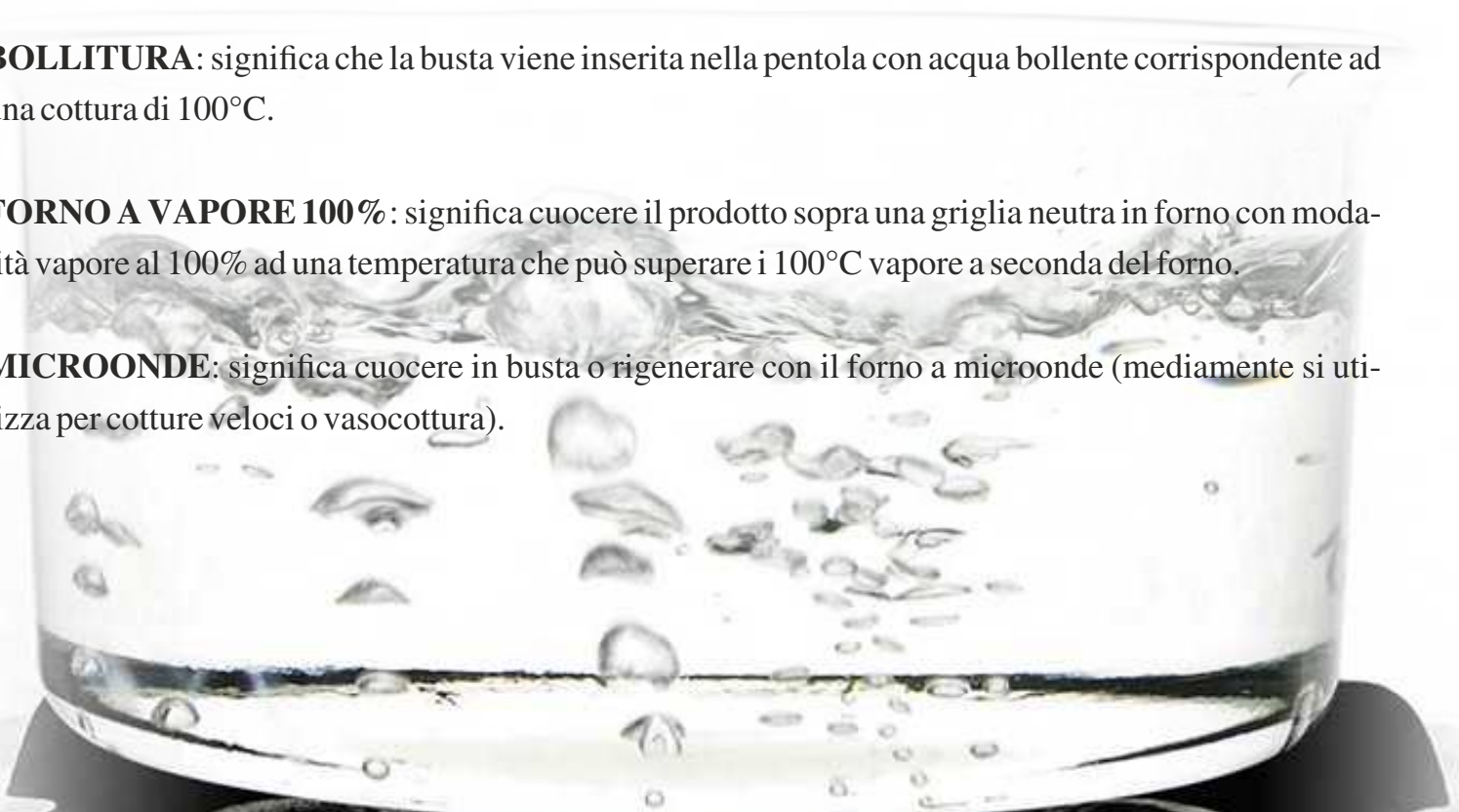
Sistema di cottura in **BAGNO D'ACQUA** termostata o **BOLLITURA O FORNO A VAPORE** con busta sottovuoto:

**BAGNO TERMOSTATATO**: significa che si cuoce il prodotto all'interno della busta sottovuoto all'interno di un contenitore con acqua a temperatura controllata (Roner o bagno d'acqua termostato) sopra la temperatura di denaturazione delle proteine.

**BOLLITURA**: significa che la busta viene inserita nella pentola con acqua bollente corrispondente ad una cottura di 100°C.

**FORNO A VAPORE 100%**: significa cuocere il prodotto sopra una griglia neutra in forno con modalità vapore al 100% ad una temperatura che può superare i 100°C vapore a seconda del forno.

**MICROONDE**: significa cuocere in busta o rigenerare con il forno a microonde (mediamente si utilizza per cotture veloci o vasocottura).



**MOSAICO DI SEPPIE,  
“CAROTA AFFUMICATA”  
E SFERA CROCCANTE  
AL SALMONE**



### PER IL MOSAICO DI SEPPIE

700 g seppie nazionali  
1 lt fumetto di pesce  
10 g nero di seppia fresco pastorizzato  
10 g agar agar

>>> Condire con sale, pepe, olio evo, timo fresco e lemon grass le seppie. Cuocere sottovuoto in acqua a 65°C per 20 minuti. Scolare ed eliminare gli aromi. Sistemare le seppie nello stampo.

Unire al fumetto di pesce il nero di seppia e l'agar. Portare ad ebollizione, regolare di gusto e versare sulle seppie. Abbattere in positivo. Smodellare e tagliare.

### PER L'INSALATINA

Germogli misti  
Vene cress  
Ravanelli  
Germogli di piselli  
Indivia riccia  
Olio evo  
Estratto di zenzero

### PER IL DRESSING ALLA BOTTARGA

80 ml acqua di pomodoro  
20 ml aceto di pomodoro  
250 ml olio evo  
30 g bottarga di muggine grattugiata

>>> Mixare i liquidi e aggiungere la bottarga alla fine. Regolare di gusto.

### PER LA "CAROTA AFFUMICATA"

#### PER LA PANNA COTTA AL TONNO AFFUMICATO

200 g panna fresca al 35%  
115 g tonno affumicato (ritagli)  
65 g burro  
10 g Martini dry  
5 g gelatina animale (25 g acqua per idratare)  
q.b. sale, pepe bianco

>>> Portate a 85°C la panna, il burro e il tonno. Togliere il composto dal fuoco e frullatelo con un mixer ad immersione; passate poi il tutto allo chinois. Regolare con il sale e pepe e aggiungere il Martini dry; aggiungere la gelatina reidratata in 5 volte il suo peso d'acqua e lasciare sciogliere bene. Colare negli stampini e abbattere in negativo

### PER LA GLASSA

100 ml centrifugato carote  
100 ml succo arancia  
10 g gelatina vegetale Sosa  
q.b. sale

>>> Portare ad ebollizione il tutto e utilizzare a 85°C su prodotto a -20°C.

### PER LA ROCCIA ALLE OLIVE NERE

140 g uova fresche  
30 g polvere olive nere  
10 g olio evo delicato  
10 g farina 00  
10 g fecola patate

>>> Frullare tutti gli ingredienti. Versare nel sifone. Aggiungere 2 o 3 cariche a secondo della dimensione. Lasciare riposare 30 minuti. Sifonare il composto all'interno di metà contenitore e passare nel microonde alla massima potenza per 50 secondi. Capovolgere il contenitore e lasciar riposare. Essiccare e sbriciolare

### PER LA SFERA CROCCANTE AL SALMONE

#### PER LA COTTURA DEL SALMONE

100 g salmone fresco (ritagli)  
50 g salmone affumicato (ritagli)  
50 g patate  
150 g panna  
10 g scalogno  
10 g vino bianco secco  
5 g olio evo  
4 g sale  
1 g scorza di lime  
6 ml olio extravergine (per la mantecatura)

>>> appassire lo scalogno nell'olio evo. Unire il salmone fresco e successivamente quello affumicato. Rosolare bene. Bagnare con il vino. Unire le patate tagliate. Allungare con la panna e cuocere bene. Scolare gli ingredienti dalla panna e mantecare con l'olio evo. Regolare di gusto. Unire la scorza di lime. Dressare negli stampi e abbattere in negativo.

---

---

---

---

PER LA PANATURA

- 60 g latte
- 60 g uova
- 40 g farina
- 100 g panko

>>> montare le uova con i tuorli, lo zucchero e la vaniglia. Appena le uova saranno montate unire le farine setacciate con il lievito e la polvere di lampone disidratato.

Versare il composto riempiendo a metà dei bicchieri (tipo bicchieri per bibite) in cartone per uso alimentare e cuocere a microonde. Fare raffreddare e disidratare in forno a 55°C o con l'ausilio di un disidratatore.

PER LA FINITURA

- olio di semi
- maltodestrina

>>> friggere le sfere in olio di semi alla temperatura di 175°C e spolverare a caldo la maltodestrina.

PER IL DRESSING ALLO YOGURT E WASABI

- 100 g yogurt magro
- 15 g spinaci
- 8 g wasabi
- 8 g cerfoglio
- 8 g erba cipollina

>>> frullare lo yogurt con le foglie di spinaci sbianchiti, il wasabi e le erbe aromatiche.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**SALMONE,  
PASSION FRUIT  
E SESAMO NERO**



## PER IL CILINDRO DI SALMONE

1,5 Kg sale grosso  
240 g alghe kombu  
filetto salmone fresco

>>> per la salamoia a secco: frullare in un cutter tutti gli ingredienti.  
Per il filetto di salmone: sfilettare e spinare il salmone, dividerlo per il lungo ottenendo tre cilindri, coprirlo con la salamoia per 15 minuti, sciacquarlo, quindi avvolgerlo nella pellicola e abbattere fino a quasi congelamento. Porzionare il salmone e immergerlo nella gelatina. Cuocere in camera a 50° a vapore fino a 38° al cuore.

## PER LA GELATINA AL PASSION FRUIT

750 ml succo di frutto della passione  
250 ml acqua  
20 g gelatina kappa

>>> unire acqua e succo di passion fruit, prima del servizio aggiungere la lecitina, emulsionare e creare l'aria con l'aiuto di ossigenatore.

## PER LA CREMA AL SESAMO NERO

125 g sesamo nero ammollato  
800 ml brodo di pesce con flocchi di tonno  
coriandolo, peperoncino e zenzero  
olio di vinacciolo, nero di seppia

>>> Scaldare il brodo di pesce e tenere in infusione i flocchi di tonno per 30 minuti. Filtrare e cuocere il sesamo con il resto degli ingredienti per 1 ora circa. Scolare, frullare in un termomix, aggiungere poco liquido se serve ed emulsionare con l'olio di vinacciolo. Regolare di gusto e di colore col nero di seppia.

## PER LA MISTICANZA

Mele verdi  
Rape rosse  
Insalatine  
Germogli  
Citronette

---

---

---

**FILETTO DI MAIALINO  
IN MANTO DI FRUTTA SECCA,  
SOFFICE DI MAIS E CARDONCELLI,  
VERDURE DI CAMPO  
RIPASSATE E SFERA DI ZUCCA**

## PER IL FILETTO ALLA FRUTTA SECCA

340 g filetto di maialino  
80 g petto di pollo  
60 g panna fresca 35% mg  
10 g semi di zucca decorticati  
10 g mandorle intere con buccia  
10 g pistacchio intero  
10 g nocciole intere  
10 ml olio evo  
sale e pepe di Sarawak e paprika affumicata

>>> Tostare la frutta secca a 140°C. Abbattere a +3°C e tritare grossolanamente. Frullare il petto di pollo assieme alla panna senza surriscaldare la massa.

Unire la frutta secca e regolare con sale e pepe. Preservare in frigorifero. Pulire il filetto di maiale dal tessuto connettivo, condire con olio, sale, pepe e paprika affumicata. Su carta da cottura formare un rettangolo con la farcia di pollo e frutta secca, posizionare sul lato lungo il filetto e arrotolare bene. Cuocere in forno a vapore a 66°C con sonda al cuore di 58°C (cottura differita) Eliminare la pellicola, asciugare bene.

Rosolare in padella antiaderente, spennellare la superficie con poca salsa ridotta e ricoprire con frutta secca tritata.

## PER LE VERDURE RIPASSATE

Verdure spontanee a foglia  
Olio evo  
Aglio  
Sale e peperoncino

>>> Scottare le verdure al vapore e ripassare in padella con olio, aglio e peperoncino. Regolare di sale. Formare un nido.

## PER LA SFERA DI ZUCCA

100 ml brodo di zucca  
100 g zucca  
5 g cipollotto bianco  
agar agar (1 g ogni 100 g di prodotto)  
q.b. finocchietto tritato  
q.b. semi di zucca tostati e tritati

>>> cuocere il cipollotto in microonde con dell'olio evo. Introdurre in una busta da cottura la zucca tagliata, il cipollotto cotto ed il brodo di zucca. Cuocere a vapore 87°C per 40 minuti circa. Frullare pesare la massa e aggiungere 1 g d agar agr ogni 100 g di prodotto. Portare ad ebollizione. Regolare di sapore. Unire il finocchietto tritato.

Dressare negli stampi a sfera ed abbattere a +4°C. smodellare e rigenerare a 70°C misto.

## PER LA SALSA SENAPE E MIELE

20 g miele d'arancio  
10 g senape  
200 ml vino bianco secco  
400 ml fondo bruno  
q.b. erbe aromatiche miste  
q.b. burro freddo

>>> in una casseruola scaldare il miele, unire il vino e lasciare ridurre. Aggiungere la senape ed il fondo e lasciare ridurre. Unire le erbe. Lasciare ridurre della metà. Filtrare bene. Legare con burro ben freddo.

## PER IL SOFFICE DI MAIS E CARDONCELLI

120 g farina di mais pregelatinizzata  
150 g cardoncelli  
mazzetto guarnito  
q.b. erba cipollina, aglio  
q.b. olio evo, sale, pepe

>>> Pulire i funghi e tagliare a fette spesse. Trifolare in una padella antiaderente con olio e aglio in camicia. Unire il mazzetto guarnito. Correggere di sale e pepe. Portare ad ebollizione l'acqua e versare a pioggia la farina di mais. Cuocere il tempo necessario. Unire i funghi trifolati e aromatizzare con l'erba cipollina. Dressare nello stampo ed abbattere a +3°C. Tagliare a fette. Rigenerare a 160°C con 20% di umidità.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Piazza delle Crociate, 15

00162 ROMA

Tel. 06 4402178 - 06 44202209

fic.it | mail: fic@fic.it