



laboratorioCingoliappunti

12marzo2010

CUCINARE CON LA FRUTTA

Abbiamo iniziato la lezione con un'insalata molto semplice, abbiamo disposto su di un piatto, a strati: insalata belga a rondelle, fette di avocado, mele a cubetti, gamberetti precotti e gherigli di noce. Dopo aver condito con del semplice olio extra vergine di oliva e sale l'abbiamo degustata.

La seconda insalata ancora più facile: pomodorini a quarti, fettine di bottarga di muggine (o meglio di tonno), uvette, pinoli, olio e sale. Molto estiva, molto gustosa.

Invece, mutuando la classica ricetta di prugne secche avvolte nella pancetta, abbiamo fatto riscaldare in padella un filo d'olio extra vergine di oliva, abbiamo unito senza mescolare una vaschetta di salsiccia tagliata a tocchi. Quando la salsiccia era rosolata l'abbiamo girata e lasciato il tempo perché il grasso riprendesse calore, abbiamo unito anche una confezione di albicocche secche. Muovendo il meno possibile abbiamo lasciato che rosolassero anche le albicocche quindi abbiamo terminato la cottura girando di tanto in tanto. Appena le salsicce non erano più rosa all'interno abbiamo spento il fuoco e mangiato.

Abbiamo diviso in sei o sette filetti un filetto intero di maiale.

In una padella abbiamo lasciato schiumare il burro (2 cucchiaini) e appena ha cominciato a imbiondire abbiamo unito 2 mele renette pelate, divise in quarti, private del torsolo e ciascun quarto diviso in tre. Non abbiamo mescolato e a fiamma media abbiamo lasciato che le mele rosolassero. Girate le mele le abbiamo fatte rosolare e portate a cottura con un paio di cucchiaini di zucchero.

Scolate le mele, le abbiamo messe da parte. Sul grasso e sui fondi rimasti in padella abbiamo messo i filetti di maiale. Li abbiamo lasciati rosolare sempre a fuoco medio, perché non rosolassero troppo velocemente e cuocessero anche all'interno. Abbiamo girato i filetti e rosolato anche dall'altra parte per altri 5 minuti a fuoco medio. Salati i filetti li abbiamo levati dalla padella e messi tra due piatti a riposare. Sui fondi di cottura rimasti abbiamo sfumato un goccio di brandy, unito 2 o 3 cucchiaini di rafano (già pronto in vasetto) e un quartino di panna fresca da cucina. Fatta restringere la salsa, abbiamo corretto di sale ed eventualmente di zucchero, quindi abbiamo riunito i filetti e li abbiamo brevemente terminati di cuocere. Abbiamo composto il piatto con un ventaglio di spicchi di mela, 2 filetti e abbiamo nappato con la salsa al rafano.

Infine abbiamo preparato le pere saltate al cioccolato vedi [link](#)

laboratorioCingoli

via Tucidide 56
20134 Milano
tel +39 02 70003837
mail contatti@laboratoriocingoli.it
www.laboratoriocingoli.it

in collaborazione con:


minotticucine

si ringrazia:

moneta
made in Italy