



laboratorioCingoliappunti

25febbraio2010

VERDURE SALTATE

Abbiamo iniziato la lezione bollendo e poi strascicando delle puntarelle.

Quando l'acqua era in ebollizione abbiamo salato e unito la verdura già lavata e tagliata.

Una volta cotta (10 min), abbiamo scolato e ripassato le puntarelle in un soffritto di olio e aglio vestito.

Questa è la maniera classica di insaporire le verdure cotte.

Vi ho fatto assaggiare le puntarelle così com'erano e poi ho aggiunto della bottarga di muggine grattugiata al momento.

Quest'ultimo accostamento per farvi comprendere come con la maggior parte delle verdure invernali, dolci e leggermente amare, l'accostamento con del pesce funziona molto bene.

Il meccanismo creativo che abbiamo messo in pratica è stato quello di sostituire a dell'acciuga in un classico soffritto di olio e aglio, della bottarga.

Di seguito invece vi ho mostrato come unire le due procedure della bollitura delle verdure e dello strascicarle.

In dell'olio extra vergine di oliva caldo abbiamo saltato prima degli **spinaci in foglia** e poi delle erbe.

Queste ultime le abbiamo assaggiate con uvette e pinoli.

A parte le divertenti evoluzioni in cui bene o male tutti vi siete cimentati saltando voi direttamente le verdure, avete subito notato come le verdure appena saltate risultassero di un verde molto vivo e dal sapore molto intenso.

Di seguito abbiamo saltato anche dei **nastri di carota**, ottenuti con un pelapatate, appena i bordi cominciavano a brunirsi li abbiamo scolati dall'olio in eccesso con un colino grande e li abbiamo assaggiati. Il colore e il sapore molto più simili a della zucca che a delle carote cotte. Inoltre abbiamo visto come i nastri ammorbiditi dalla cottura si prestassero a delle forme molto decorative.

Nettati dei carciofi (mammole) li abbiamo lasciati in ammollo in acqua acidulata. Poco prima di cuocerli li abbiamo tagliati a fettine sottili e li abbiamo saltati in abbondante olio. Anche per i carciofi è valsa la regola che appena cominciavano a brunire le prime foglioline erano pronti (**vedi ricetta sito**).

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

Ancora di seguito abbiamo saltato del **radicchio tardivo** tagliato a pezzetti, mentre lo mangiavate ne ho messo da parte una cucchiata e vi ho mostrato come irrorandolo con un goccio di limone, riprendesse un bel colore rubino, perfetto da aggiungere a fine cottura di un risotto (**vedi ricetta sito**).

Infine abbiamo saltato dell'insalata belga a rondelle.

Di seguito alla belga, mentre scolava dall'olio in eccesso, abbiamo saltato sui fondi di cottura delle code di gambero sgusciate e svenate.

Ripetendo lo stesso accostamento iniziale, avete assaggiato le code di gambero, saporitissime, in accostamento al dolce amaro dell'insalata belga.

Vi ho spiegato come saltare le verdure in padella sia continuamente scottare le verdure sui bordi arroventati e brasarle sul fondo della padella. I bordi sono roventi perché nulla li raffredda, mentre il fondo è meno caldo perché le verdure stesse ne mitigano il calore.