

Spiegazione Menu

Ordine N° **1** Data **giovedì 2 febbraio 2012**

Crema pasticcera

Portare a ebollizione il latte con la scorza di limone. In una bastardella sbattere i tuorli con lo zucchero e la vanillina, aggiungere la farina amalgamando bene per evitare la formazione di grumi. Aggiungere il latte bollente, filtrandolo con lo Chinois, velocemente e sbattere con la frusta. Versare il composto in una casseruola d'acciaio e rimettere al fuoco; cuocere a fuoco moderato, far sobbollire per 10' continuando a rimestare accuratamente.

| Ingredienti | U.M. | Quantità | Kcal | P.Un. | Tot Parziale | Commenti | N° Porzioni: | — |
|------------------|---------|---------------|------------|--------|---------------|----------|--------------|---|
| Farina "00" | Kg. | 0,1 | 34,3 | € 0,46 | € 0,05 | | | |
| Latte½ crema | Litro | 1 | 65 | € 0,85 | € 0,85 | | | |
| Scorza di limone | Q.b. | 1 | 0 | | | | | |
| Tuorli | Kg. | 0,17 | 37,4 | € 5,06 | € 0,86 | N° 8/10 | | |
| Vanillina | Bustina | 1 | | € 0,14 | € 0,14 | | | |
| Zucchero | Kg. | 0,25 | 98 | € 0,90 | € 0,23 | | | |
| | | Kcal.: | 235 | | € 2,12 | | | |

Pasta Frolla

Amalgamare velocemente burro, tuorli, zucchero, scorza di limone e vanillina. Incorporare velocemente la farina (il lievito quando previsto) ottenendo un impasto omogeneo senza impastare a lungo. Lasciare riposare per 20' in frigo prima di utilizzare. Rimpastare velocemente prima di utilizzare. Evitare di infarinare eccessivamente durante la lavorazione finale

| Ingredienti | U.M. | Quantità | Kcal | P.Un. | Tot Parziale | Commenti | N° Porzioni: | — |
|---------------------------|---------|---------------|------------|--------|---------------|--------------------------------------|--------------|---|
| Farina "00" | Kg. | 1 | 343 | € 0,46 | € 0,46 | | | |
| Lievito secco (Bertolini) | Bustina | 0,5 | | € 0,21 | € 0,11 | solo se l'impasto risulta "bruciato" | | |
| Margarina per frolla | Kg. | 0,6 | 446,4 | € 1,76 | € 1,06 | | | |
| Scorza di limone | Q.b. | 1 | 0 | | | | | |
| Tuorli | Kg. | 0,15 | 33 | € 5,06 | € 0,76 | n° 7/10 oppure 2 uova + 2 tuorli | | |
| Vanillina | Bustina | 1 | | € 0,14 | € 0,14 | | | |
| Zucchero | Kg. | 0,4 | 156,8 | € 0,90 | € 0,36 | | | |
| | | Kcal.: | 979 | | € 2,88 | | | |

Muffin alle mele e cannella

Setacciare le farine, il sale, il lievito e la cannella Unire lo zucchero e le mele tritate grossolanamente. Unire i composti liquidi e secchi e amalgamare bene distribuire il composto nei pirottini, guarnire con le zollette di zucchero di canna sminuzzate e la cannella in polvere. Infornare a 190/200°C per 20/25' Per guarnire zucchero di canna in zollette / cannella in polvere

| Ingredienti | U.M. | Quantità | Kcal | P.Un. | Tot Parziale | Commenti | N° Porzioni: | — |
|-------------------|-------|---------------|------------|--------|---------------|------------|--------------|---|
| Burro | Kg. | 0,06 | 47,1 | € 4,09 | € 0,25 | Fuso | | |
| Cannella | Conf | 0,003 | | € 5,37 | € 0,02 | | | |
| Farina "00" | Kg. | 0,06 | 20,58 | € 0,46 | € 0,03 | | | |
| Farina integrale | Kg. | 0,08 | 0 | € 1,35 | € 0,11 | | | |
| Latte½ crema | Litro | 0,12 | 7,8 | € 0,85 | € 0,10 | | | |
| Mele | Kg. | 0,3 | 12,69 | € 0,77 | € 0,23 | | | |
| Sale FINE | Kg. | 0 | | € 0,26 | € 0,00 | un pizzico | | |
| Uova | N° | 1 | 8 | € 0,09 | € 0,09 | | | |
| Zucchero di canna | Kg. | 0,07 | 28 | € 0,00 | € 0,00 | | | |
| | | Kcal.: | 124 | | € 0,82 | | | |

Krapfen

PROCEDIMENTO 1: Formare la biga molto morbida con 1/5 della farina, il malto, il lievito ed il latte necessario. Far raddoppiare in camera di lievitazione. Impastare con gli altri ingredienti e formare i krapfen, abbassando la pasta allo spessore necessario al tipo di preparazione scelta. Far lievitare per altri 20' quindi procedere alla frittura in olio a 160°C, scolare e passare nello zucchero.

PROCEDIMENTO 2: Impastare ¾ della farina (g 750) con il latte il lievito ed il malto per circa 10', incorporare gradatamente i restanti ingredienti e continuare ad impastare per ulteriori 10'. Lasciar lievitare l'impasto per circa 20'. Abbassare l'impasto ad uno spessore di circa cm 1/1½ e cappare con coppa pasta da 4 o 6 cm, far nuovamente lievitare in camera di lievitazione finché non saranno raddoppiati. Friggere da entrambi i lati in abbondante olio a 160°C finché non acquisiranno un color nocciola uniforme; asciugare l'olio in eccesso e passarli nello zucchero semolato. Farcirli a piacere

| Ingredienti | U.M. | Quantità | Kcal | P.Un. | Tot Parziale | Commenti | N° Porzioni: | 25 |
|------------------|-------|---------------|------------|--------|---------------|------------------------------|--------------|----|
| Burro | Kg. | 0,15 | 47,1 | € 4,09 | € 0,61 | o Strutto | | |
| Farina manitoba | Kg. | 1 | 137,2 | € 0,59 | € 0,59 | | | |
| Latte½ crema | Litro | 0,35 | 9,1 | € 0,85 | € 0,30 | Tiepido | | |
| Lievito di birra | Kg. | 0,06 | 2,328 | € 2,07 | € 0,12 | | | |
| Malto d'orzo | Kg. | 0,01 | 0 | € 9,00 | € 0,09 | Facoltativo | | |
| Sale FINE | Kg. | 0,002 | | € 0,26 | € 0,00 | | | |
| Tuorli | Kg. | 0,006 | 0,528 | € 5,06 | € 0,03 | 3 oppure 1 uovo ed un tuorlo | | |
| Zucchero | Kg. | 0,1 | 15,68 | € 0,90 | € 0,09 | | | |
| | | Kcal.: | 212 | | € 1,84 | | | |

Pasta al lievito dolce

Stemperare il lievito nel latte e preparare la biga con 1kg di Manitoba, porre a lievitare in una bastardella e far lievitare per 1 ora, incorporare i restanti ingredienti ed impastare a lungo. Adatta per brioches fini ed altre preparazioni lievitate dolci

| Ingredienti | U.M. | Quantità | Kcal | P.Un. | Tot Parziale | Commenti | N° Porzioni: | — |
|------------------|-------|---------------|------------|--------|---------------|------------|--------------|---|
| Burro | Kg. | 0,2 | 78,5 | € 4,09 | € 0,82 | | | |
| Farina manitoba | Kg. | 2 | 343 | € 0,59 | € 1,18 | | | |
| Latte½ crema | Litro | 1 | 32,5 | € 0,85 | € 0,85 | tiepido | | |
| Lievito di birra | Kg. | 0,08 | 3,88 | € 2,07 | € 0,17 | | | |
| Limoni | Kg. | 0,05 | 0,176 | € 1,03 | € 0,05 | succo q.b. | | |
| Malto d'orzo | Kg. | 0,02 | 0 | € 9,00 | € 0,18 | | | |
| Uova | N° | 2 | 8 | € 0,09 | € 0,18 | | | |
| Zucchero | Kg. | 0,2 | 39,2 | € 0,90 | € 0,18 | | | |
| | | Kcal.: | 505 | | € 3,60 | | | |

Pasta Brioches

Setacciare le farine e disporle a fontana, sciogliere il lievito nell'acqua e cominciare ad amalgamarlo con parte della fontana, incorporare i restanti ingredienti e lavorarlo energicamente per almeno 10' fino ad ottenere un impasto liscio, morbido, omogeneo, elastico e non appiccicoso. Lasciarlo lievitare per circa 30'; fare le pezzature e far lievitare nuovamente per 20/30' prima di cuocere.

Per i Krapfen: friggere in abbondante olio o in friggitrice a 160°C

Per brioches in genere aggiungere + g100 di burro

Per croissant utilizzare margarina specifica per sfoglia lievitata e procedere come per la pasta sfoglia (i tempi di riposo passano da 20' a 45' in frigo) dopo aver preparato le pezzature far lievitare 6/8 ore in frigorifero a 6/8°C prima della cottura: in forno a 185°C per circa 20'

| Ingredienti | U.M. | Quantità | Kcal | P.Un. | Tot Parziale | Commenti | N° Porzioni: | — |
|------------------|---------|---------------|------------|--------|---------------|-----------------------------|--------------|---|
| Acqua | L. | 0,4 | 0 | € 0,00 | € 0,00 | Tiepida | | |
| Burro | Kg. | 0,1 | 22,429 | € 4,09 | € 0,41 | | | |
| Farina "00" | Kg. | 0,7 | 68,6 | € 0,46 | € 0,32 | | | |
| Farina manitoba | Kg. | 0,3 | 29,4 | € 0,59 | € 0,18 | | | |
| Lievito di birra | Kg. | 0,06 | 1,6629 | € 2,07 | € 0,12 | | | |
| Limoni | Kg. | 0,3 | 0,6034 | € 1,03 | € 0,31 | zeste di 1 limone A piacere | | |
| Tuorli | Kg. | 0,08 | 5,0286 | € 5,06 | € 0,40 | N° 4 | | |
| Vanillina | Bustina | 1 | | € 0,14 | € 0,14 | A piacere | | |
| Zucchero | Kg. | 0,1 | 11,2 | € 0,90 | € 0,09 | | | |
| | | Kcal.: | 139 | | € 1,97 | | | |

Pizza all'Andrea

Preparare l'impasto lievitato con il latte e far lievitare per un'ora in un contenitore coperto.

Nel frattempo preparare il condimento: sbianchire i pomodori, pelarli, togliere i semi e tagliarli concassé (in alternativa utilizzare i pelati sgocciolati); dissalare le acciughe e tritarle.

Soffriggere in olio la cipolla e il basilico, unire i pomodori concassé e lasciare asciugare la salsa, unire il trito di acciughe, mescolare ed eventualmente regolare di sale.

Stendere l'impasto in teglia allo spessore di 1 cm, distribuirvi sopra gli spicchi d'aglio "vestiti" (che andranno tolti dopo la cottura) e la polpa delle olive, la salsa, un filo d'olio, una spolverata di origano e i capperi. Far lievitare per altri 45/50'

Informare a 190/200°C per circa 40'

| Ingredienti | U.M. | Quantità | Kcal | P.Un. | Tot Parziale | Commenti | N° Porzioni: | — |
|------------------|----------|---------------|------------|--------|---------------|---------------------------|--------------|---|
| Acciughe salate | Kg. | 0,1 | 6,4 | € 5,69 | € 0,57 | | | |
| Aglio | Kg. | 0,01 | 0,704 | € 4,34 | € 0,04 | 2 spicchi | | |
| Basilico | Mazzetti | 1 | | € 0,20 | € 0,20 | | | |
| Capperi S. Sale | Kg. | 0,03 | | € 5,01 | € 0,15 | sciacquati e tritati | | |
| Cipolle rosse | Kg. | 0,2 | 0 | € 0,44 | € 0,09 | Julienne | | |
| Farina "00" | Kg. | 0,75 | 257,25 | € 0,46 | € 0,35 | | | |
| Latte½ crema | Litro | 0,3 | 19,5 | € 0,85 | € 0,26 | tiepido | | |
| Lievito di birra | Kg. | 0,04 | 3,88 | € 2,07 | € 0,08 | | | |
| Olio d'oliva | Litro | 0,15 | 135,15 | € 2,50 | € 0,38 | ½ dl per l'impasto | | |
| Olive nere | Kg. | 0,1 | 17,982 | € 2,17 | € 0,22 | denocciolate | | |
| Origano | Kg. | 0,005 | | € 4,03 | € 0,02 | una spolverata abbondante | | |
| Pomodori | Kg. | 1 | 17 | € 1,55 | € 1,55 | | | |
| Sale FINE | Kg. | 0,025 | | € 0,26 | € 0,01 | | | |
| | | Kcal.: | 458 | | € 3,90 | | | |

Pasta brisée

Spezzettare il burro (o margarina per sfoglia) ed impastarlo sablé con la farina, il risultato ottenuto non è un vero e proprio impasto: ma un composto grossolanamente farinoso. Formare la fontana ed impastare con acqua e sale molto velocemente per evitare di rendere troppo elastico l'impasto.

È possibile aggiungere poco aceto per accentuare la friabilità dell'impasto

| Ingredienti | U.M. | Quantità | Kcal | P.Un. | Tot Parziale | Commenti | N° Porzioni: | — |
|-------------|------|---------------|------------|--------|---------------|-----------------------|--------------|---|
| Acqua | L. | 0,35 | 0 | € 0,00 | € 0,00 | | | |
| Burro | Kg. | 0,6 | 471 | € 4,09 | € 2,45 | Margarina per sfoglia | | |
| Farina "00" | Kg. | 1 | 343 | € 0,46 | € 0,46 | | | |
| Sale FINE | Kg. | 0,02 | | € 0,26 | € 0,01 | | | |
| | | Kcal.: | 814 | | € 2,92 | | | |

Pasta per pizza Base

Stemperare il lievito ed il malto nell'acqua tiepida (35°C) Miscelare il sale con la farina ed aggiungere l'acqua. Impastare sommariamente quindi aggiungere l'olio, continuare ad impastare per 20'. Sporzionare la pezzatura adeguata all'uso, stendere nelle teglie e lasciare lievitare per 40'. Se prepariamo la pizza aggiungiamo la salsa e lasciamo lievitare per altri 20'. Infornare a 200°C per 25/30min

| Ingredienti | U.M. | Quantità | Kcal | P.Un. | Tot Parziale | Commenti | N° Porzioni: | — |
|------------------|-------|---------------|------------|--------|---------------|-------------|--------------|---|
| Acqua | L. | 0,45 | 0 | € 0,00 | € 0,00 | Tiepida | | |
| Farina "00" | Kg. | 1 | 343 | € 0,46 | € 0,46 | | | |
| Lievito di birra | Kg. | 0,025 | 2,425 | € 2,07 | € 0,05 | Fino a 50g | | |
| Malto d'orzo | Kg. | 0,01 | 0 | € 9,00 | € 0,09 | Facoltativo | | |
| Olio d'oliva | Litro | 0,05 | 45,05 | € 2,50 | € 0,13 | | | |
| Sale FINE | Kg. | 0,02 | | € 0,26 | € 0,01 | | | |
| | | Kcal.: | 390 | | € 0,73 | | | |

Pastella per crêpes

Amalgamare le uova con poca farina, l'olio ed il sale, aggiungere la restante farina gradatamente alternando con il latte; seguire questo procedimento se non si dispone di un frullatore. Altrimenti frullare molto bene gli ingredienti. Lasciare riposare 10' quindi procedere alla preparazione delle crespelle: ungere leggermente il padellino apposito, scaldarlo bene e versarvi dentro la quantità di pastella sufficiente a ricoprire il fondo. Cuocerla da un lato e rigirla per terminare la cottura. Non dev'essere secca o bruciata ai bordi. La porzione è di due a testa se trattasi di un primo piatto.

| Ingredienti | U.M. | Quantità | Kcal | P.Un. | Tot Parziale | Commenti | N° Porzioni: | — |
|--------------|-------|---------------|------------|--------|---------------|-----------------------|--------------|---|
| Farina "00" | Kg. | 0,4 | 54,88 | € 0,46 | € 0,18 | | | |
| Latte½ crema | Litro | 1 | 26 | € 0,85 | € 0,85 | | | |
| Olio d'oliva | Litro | 0,01 | 3,604 | € 2,50 | € 0,03 | O burro fuso | | |
| Sale FINE | Kg. | 0,01 | | € 0,26 | € 0,00 | O zucchero se X dolci | | |
| Uova | N° | 6 | 19,2 | € 0,09 | € 0,54 | da N°4 a N°8 | | |
| | | Kcal.: | 104 | | € 1,60 | | | |

Pasta sfoglia

Preparare l'impasto magro con 750g di Manitoba, l'acqua, il sale e 250g di margarina; impastare a lungo, deve risultare liscio morbido, elastico e non appiccicoso. Lasciare riposare 20'. Preparare l'impasto grasso con i restanti ingredienti. Stendere il magro dandogli una forma possibilmente regolare spesso 10mm, mettere al centro il panetto grasso e richiudere in modo che non fuoriesca l'impasto grasso. Stendere uniformemente ad uno spessore di 6/8mm ed effettuare il 1° giro semplice, lasciare riposare 20' e, dopo aver abbassato l'impasto come prima, effettuare il giro doppio. Ripetere entrambi i giri rispettando i tempi di riposo. Cuocere a temperature superiori a 200°C

| Ingredienti | U.M. | Quantità | Kcal | P.Un. | Tot Parziale | Commenti | N° Porzioni: | — |
|-----------------------|------|---------------|--------------|--------|---------------|--|--------------|---|
| Acqua | L. | 0,4 | 0 | € 0,00 | € 0,00 | ATTENZIONE: varia a seconda dell'umidità ambientale e dalla farina | | |
| Farina manitoba | Kg. | 1 | 343 | € 0,59 | € 0,59 | | | |
| Margarina per sfoglia | Kg. | 1 | 744 | € 1,99 | € 1,99 | | | |
| Sale FINE | Kg. | 0,02 | | € 0,26 | € 0,01 | | | |
| | | Kcal.: | 1.087 | | € 2,59 | | | |

Pasta per bigné

Portare ad ebollizione l'acqua ed il burro (il burro deve essere già sciolto in quel momento), aggiungere di colpo la farina e rimestare velocemente per sciogliere i grumi. Quando l'impasto si stacca dalle pareti e dal fondo ritirare la casseruola dal fuoco e far raffreddare il composto. Aggiungere le uova due alla volta incorporandole molto bene prima delle successive. Cottura a temperature superiori a 200°C

| Ingredienti | U.M. | Quantità | Kcal | P.Un. | Tot Parziale | Commenti | N° Porzioni: | — |
|-------------|------|---------------|------------|--------|---------------|--------------------|--------------|---|
| Acqua | L. | 0,6 | 0 | € 0,00 | € 0,00 | | | |
| Burro | Kg. | 0,28 | 219,8 | € 4,09 | € 1,14 | | | |
| Farina "00" | Kg. | 0,45 | 154,35 | € 0,46 | € 0,21 | meglio se manitoba | | |
| Uova | N° | 12 | 96 | € 0,09 | € 1,08 | 800 g | | |
| | | Kcal.: | 470 | | € 2,43 | | | |

Brodo vegetale

Mondare gli ortaggi - Lavarli - Tagliarli a pezzi irregolari - Lavare le erbe aromatiche formare un "BOUQUET GUARNI". Mettere tutti gli ingredienti (tranne il sale) in acqua fredda e portare ad ebollizione. Lasciare sobbollire per almeno un ora ed eliminare le impurità che rimangono in superficie (schiumare). Al momento del suo utilizzo salare adeguatamente.

Utilizzato per minestre, zuppe, risotti ed altre preparazioni che necessitano di un brodo dal gusto delicato.

È possibile variare gli ingredienti in base all'utilizzo specifico, ma non vengono mai utilizzati legumi, tuberi o altri ingredienti che rendano il brodo torbido se non richiesti da un particolare ricetta.

È possibile conservarlo in frigorifero a 2°C per 24h solo se filtrato accuratamente

| Ingredienti | U.M. | Quantità | Kcal | P.Un. | Tot Parziale | Commenti | N° Porzioni: | — |
|---------------|-------|----------|-----------|--------|---------------|------------------------|--------------|---|
| Alloro | Mazzo | 0 | | € 1,65 | € 0,00 | facoltativo | | |
| Carote | Kg. | 0,6 | 7,98 | € 0,90 | € 0,54 | | | |
| Cipolle | Kg. | 1 | 21,58 | € 0,65 | € 0,65 | | | |
| Pepe bianco | Kg. | 0 | 0 | € 4,13 | € 0,00 | in grani - facoltativo | | |
| Porri | Kg. | 0,3 | 6,699 | € 1,55 | € 0,47 | facoltativi | | |
| Rosmarino | Kg. | 0 | | | | facoltativo | | |
| Sale FINE | Kg. | 0,03 | | € 0,26 | € 0,01 | | | |
| Sedano | Kg. | 0,6 | 10,71 | € 1,80 | € 1,08 | | | |
| Kcal.: | | | 47 | | € 2,74 | | | |

Fondo bianco comune [BRODO]

Preparare le ossa concassé e lasciarle spurgare sotto acqua corrente fredda per circa ½ ora; sbianchirle e sciacquarle - Mondare e lavare gli ortaggi e le erbe aromatiche - Mettere tutti gli ingredienti in un'adeguata marmitta, riempirla di acqua fredda e portare ad ebollizione, ridurre la fiamma e far sobbollire la preparazione. Durante la cottura schiumare spesso per evitare che il brodo risulti torbido. Al termine della cottura lasciar riposare 10/15' quindi filtrarlo accuratamente e raffreddarlo molto velocemente [abbattitore di temperatura]. Cottura 3/4 ore - Utilizzo: salse, minestre, risotti, per bagnare arrosti, ecc. Conservazione: in frigo a 2°C - 24h

Versione Rapida: dopo aver accuratamente lavato tutti gli ingredienti portare ad ebollizione e schiumare frequentemente cottura 3/4h. Così facendo otterremo sempre un brodo torbido che non potrà essere utilizzato per consommé o minestre limpide.

| Ingredienti | U.M. | Quantità | Kcal | P.Un. | Tot Parziale | Commenti | N° Porzioni: | — |
|--------------------|---------|----------|-----------|--------|---------------|---|--------------|---|
| Acqua | L. | 15 | 0 | € 0,00 | € 0,00 | | | |
| Aglione | Kg. | 0,02 | 1,408 | € 4,34 | € 0,09 | N° 3/4 spicchi | | |
| Alloro | Mazzo | 0 | | € 1,65 | € 0,00 | per bouquet guarni | | |
| Carote | Kg. | 0,5 | 6,65 | € 0,90 | € 0,45 | | | |
| Chiodi di garofano | Vasetto | 0,001 | 0 | € 1,21 | € 0,00 | N°2 | | |
| Cipolle | Kg. | 0,5 | 10,79 | € 0,65 | € 0,33 | | | |
| Porri | Kg. | 0,3 | 6,699 | € 1,55 | € 0,47 | | | |
| Rosmarino | Kg. | 0 | | | | per bouquet guarni | | |
| Salvia | Kg. | 0 | | | | per bouquet guarni | | |
| Sedano | Kg. | 0,5 | 8,925 | € 1,80 | € 0,90 | | | |
| Ossa per brodo | Kg. | 10 | 0 | € 0,00 | € 0,00 | comprendenti: ossa, parature di vitello e pollame | | |
| Kcal.: | | | 34 | | € 2,23 | | | |

Pasta all'uovo integrale

Miscelare tutte le farine e disporle a fontana, al centro versare le uova (già rotte in un contenitore a parte), il sale e l'olio.

Prima di cominciare l'impasto vero e proprio sbattere bene le uova per amalgamarle meglio. Impastare energicamente per almeno 15'. L'impasto dovrà essere: sodo, consistente, poco elastico, uniforme e non appiccicoso. Far riposare per almeno 30' coperto, per evitare che la superficie si secchi.

Utilizzo: come la pasta all'uovo classica

| Ingredienti | U.M. | Quantità | Kcal | P.Un. | Tot Parziale | Commenti | N° Porzioni: | 7 |
|----------------------|-------|----------|------------|--------|---------------|----------|--------------|---|
| Farina "00" | Kg. | 0,14 | 68,6 | € 0,46 | € 0,06 | | | |
| Farina di grano duro | Kg. | 0,14 | 0 | € 1,44 | € 0,20 | | | |
| Farina integrale | Kg. | 0,28 | 0 | € 1,35 | € 0,38 | | | |
| Olio d'oliva | Litro | 0,02 | 25,743 | € 2,50 | € 0,05 | | | |
| Sale FINE | Kg. | 0,014 | | € 0,26 | € 0,00 | | | |
| Uova | N° | 5 | 57,143 | € 0,09 | € 0,45 | | | |
| Kcal.: | | | 151 | | € 1,15 | | | |

Pasta all'uovo all'italiana

Formare la fontana con le farine, mettersi all'interno le uova, il sale, l'olio e l'acqua. Impastare con vigore gli ingredienti fino a formare un impasto liscio compatto, sodo e non appiccicoso. Lasciare riposare coperto da un panno umido per 30' prima di utilizzarla. Con questa ricetta si possono preparare trafilate di tagliatelle, tagliolini, maltagliati o sfoglie per lasagne

| Ingredienti | U.M. | Quantità | Kcal | P.Un. | Tot Parziale | Commenti | N° Porzioni: | 12 |
|----------------------|-------|----------|------------|--------|---------------|--------------------|--------------|----|
| Acqua | L. | 0,1 | 0 | € 0,00 | € 0,00 | solo se necessaria | | |
| Farina "00" | Kg. | 0,8 | 274,4 | € 0,46 | € 0,37 | | | |
| Farina di grano duro | Kg. | 0,2 | 0 | € 1,44 | € 0,29 | | | |
| Olio d'oliva | Litro | 0,1 | 90,1 | € 2,50 | € 0,25 | | | |
| Sale FINE | Kg. | 0,02 | | € 0,26 | € 0,01 | | | |
| Uova | N° | 7 | 56 | € 0,09 | € 0,63 | | | |
| Kcal.: | | | 421 | | € 1,54 | | | |

Quiche à la lorraine

Stendere la pasta brisée sulla tortiera a bordo basso lasciandola debordare di qualche cm, disporre sul fondo la cipolla julienne appassita al burro con il bacon tagliato a listarelle, aggiungere il groviera tagliato a dadini, versarvi sopra l'appareil, spolverare di grana grattugiato o a scaglie. Infornare a 170°C per 40 min. Lasciare intiepidire prima di sfornarla

| Ingredienti | U.M. | Quantità | Kcal | P.Un. | Tot Parziale | Commenti | N° Porzioni: | — |
|--------------|-------|---------------|------------|--------|---------------|------------|--------------|---|
| Bacon | Kg. | 0,2 | 132,2 | € 5,42 | € 1,08 | | | |
| Burro | Kg. | 0,1 | 78,5 | € 4,09 | € 0,41 | | | |
| Cipolle | Kg. | 0,3 | 6,474 | € 0,65 | € 0,20 | | | |
| Grana | Kg. | 0,1 | 40 | € 9,50 | € 0,95 | | | |
| Groviera | Kg. | 0,2 | 77,6 | | | | | |
| Latte½ crema | Litro | 0,3 | 19,5 | € 0,85 | € 0,26 | | | |
| Pasta brisée | Kg. | 0,3 | 0 | | | già pronta | | |
| Sale FINE | Kg. | | | € 0,26 | | Q.b. | | |
| Uova | N° | 3 | 24 | € 0,09 | € 0,27 | | | |
| | | Kcal.: | 378 | | € 3,16 | | | |

Ratatouille

Mondare gli ortaggi, tagliare i peperoni come per la peperonata, le melanzane a grossi dadi regolari e gli zucchini "batonet", affettare le cipolle "julienne" e i pomodori concassé. Mantenere gli ortaggi separati. Suddividere la cipolla in 3 saltieri diversi e farla soffriggere, aggiungere i peperoni (ogni ortaggio in un saltiere diverso) e le foglie d'alloro, gli zucchini e le foglioline di rosmarino, le melanzane e l'origano, salare leggermente e far saltare a fiamma vivace finché risultino dorati. Far colare l'olio in eccesso. Disporre tutti gli ingredienti (tranne il pangrattato) in una teglia adeguata, regolare di sale, spolverare con il pangrattato ed infornare a 180°C per c.ca 20'

| Ingredienti | U.M. | Quantità | Kcal | P.Un. | Tot Parziale | Commenti | N° Porzioni: | — |
|--------------|-------|---------------|------------|--------|---------------|-----------------|--------------|---|
| Aglione | Kg. | 0,01 | 0,704 | € 4,34 | € 0,04 | | | |
| Alloro | Mazzo | 0 | | € 1,65 | € 0,00 | 2 foglie | | |
| Cipolle | Kg. | 0,5 | 10,79 | € 0,65 | € 0,33 | | | |
| Melanzane | Kg. | 1,2 | 19,872 | € 2,07 | € 2,48 | | | |
| Olio d'oliva | Litro | 0,2 | 180,2 | € 2,50 | € 0,50 | | | |
| Origano | Kg. | 0 | | € 4,03 | € 0,00 | Q.b. | | |
| Pan grattato | Kg. | 0,3 | 90,6 | € 1,11 | € 0,33 | | | |
| Peperoni | Kg. | 1,2 | 21,648 | € 2,07 | € 2,48 | Di colore misto | | |
| Pomodori | Kg. | 0,5 | 8,5 | € 1,55 | € 0,78 | | | |
| Rosmarino | Kg. | 0 | | | | Q.b. | | |
| Sale FINE | Kg. | 0 | | € 0,26 | € 0,00 | Q.b. | | |
| Zucchine | Kg. | 1,2 | 14,784 | € 2,50 | € 3,00 | | | |
| | | Kcal.: | 347 | | € 9,94 | | | |

Salsa al pomodoro 1

Preparare una brunoise magra, farla soffriggere aggiungere i pelati passati ed il mazzetto di odori (bouquet garni) Lasciare cuocere per 20' a fuoco vivace, rimescolando ogni tanto. Regolare di sale e proseguire la cottura per 5/10'

| Ingredienti | U.M. | Quantità | Kcal | P.Un. | Tot Parziale | Commenti | N° Porzioni: | — |
|--------------|-------|---------------|------------|--------|---------------|-----------------|--------------|---|
| Alloro | Mazzo | 0,02 | | € 1,65 | € 0,03 | Per il mazzetto | | |
| Carote | Kg. | 0,1 | 1,33 | € 0,90 | € 0,09 | | | |
| Cipolle | Kg. | 0,1 | 2,158 | € 0,65 | € 0,07 | | | |
| Olio d'oliva | Litro | 0,1 | 90,1 | € 2,50 | € 0,25 | | | |
| Pelati | Kg. | 2 | 18 | € 0,49 | € 0,98 | | | |
| Rosmarino | Kg. | 0,02 | | | | Per il mazzetto | | |
| Sale GROSSO | Kg. | 0,03 | 0 | € 0,26 | € 0,01 | | | |
| Sedano | Kg. | 0,05 | 0,8925 | € 1,80 | € 0,09 | | | |
| | | Kcal.: | 112 | | € 1,52 | | | |

Salsa al pomodoro 2

Preparare il soffritto con la mirepoix, lasciarlo imbiondire. Versarvi i pelati ed aggiungere il bouquet garni ben legato, cuocere a fiamma moderata per 20'c.ca girando con la frusta per disfare i pelati e facilitarne la cottura. Quando i pezzi di carota sono cotti passare al passaverdura, rimettere al fuoco, regolare di sale e proseguire la cottura per 5'

| Ingredienti | U.M. | Quantità | Kcal | P.Un. | Tot Parziale | Commenti | N° Porzioni: | — |
|--------------|-------|---------------|------------|--------|---------------|--------------|--------------|---|
| Alloro | Mazzo | 0,02 | | € 1,65 | € 0,03 | Buquet garni | | |
| Carote | Kg. | 0,05 | 0,665 | € 0,90 | € 0,05 | Mirepoix | | |
| Cipolle | Kg. | 0,05 | 1,079 | € 0,65 | € 0,03 | Mirepoix | | |
| Olio d'oliva | Litro | 0,1 | 90,1 | € 2,50 | € 0,25 | | | |
| Pelati | Kg. | 1 | 9 | € 0,49 | € 0,49 | | | |
| Rosmarino | Kg. | 0,02 | | | | Buquet garni | | |
| Salvia | Kg. | 0,02 | | | | Buquet garni | | |
| Sedano | Kg. | 0,05 | 0,8925 | € 1,80 | € 0,09 | Mirepoix | | |
| | | Kcal.: | 102 | | € 0,94 | | | |

Salsa Bolognese

Preparare una brunoise con l'aggiunta di funghi secchi rinvenuti in poca acqua tiepida e tritati insieme all'alloro ed al rosmarino. Imbiondire. Aggiungere la carne trita precedentemente sgrassata e lasciare insaporire. Coprire con vino rosso e lasciare consumare completamente a fuoco vivace. Aggiungere il concentrato di pomodoro e coprire con il brodo. Lasciare cuocere a fuoco lento fino alla completa evaporazione del brodo.

| Ingredienti | U.M. | Quantità | Kcal | P.Un. | Tot Parziale | Commenti | N° Porzioni: | — |
|----------------------|------|---------------|------------|---------|---------------|---------------------------------|--------------|---|
| Brodo di carne | L. | 1 | 10 | | | | | |
| Carne Trita Per sugo | Kg. | 1 | 220 | € 2,48 | € 2,48 | | | |
| Carote | Kg. | 0,1 | 1,33 | € 0,90 | € 0,09 | | | |
| Cipolle | Kg. | 0,1 | 2,158 | € 0,65 | € 0,07 | | | |
| Concentrato pomodoro | Kg. | 0,25 | 24 | € 3,62 | € 0,91 | | | |
| Funghi secchi | Kg. | 0,005 | 0,46 | € 27,55 | € 0,14 | | | |
| Sale GROSSO | Kg. | 0,01 | 0 | € 0,26 | € 0,00 | Controllare prima di aggiungere | | |
| Sedano | Kg. | 0,1 | 1,785 | € 1,80 | € 0,18 | | | |
| Vino rosso | L | 0,5 | 32,5 | € 1,81 | € 0,91 | | | |
| | | Kcal.: | 292 | | € 4,77 | | | |

Gnocchi alla romana

Portare ad ebollizione il latte salato, ½ dose del burro ed aromatizzato con la noce moscata grattugiata. Versare a pioggia la semola girando con la frusta per evitare la formazione di grumi. Continuare la cottura rimestando con un cucchiaino di legno, per almeno 10'. Togliere dal fuoco ed incorporare molto velocemente i tuorli e ½ grana grattugiato. Ungere una superficie adeguata e stendere l'impasto in modo uniforme allo spessore di 2cm. Quando è completamente freddo tagliare con coppa pasta tondo-rigato facendo meno scarti possibile e disporre in pirofila imburata. Spruzzare la superficie con burro fuso e grana. Gratinare in forno o in salamandra.

| Ingredienti | U.M. | Quantità | Kcal | P.Un. | Tot Parziale | Commenti | N° Porzioni: | 10 |
|--------------|-------|---------------|------------|--------|---------------|----------|--------------|----|
| Burro | Kg. | 0,2 | 157 | € 4,09 | € 0,82 | | | |
| Grana | Kg. | 0,2 | 80 | € 9,50 | € 1,90 | | | |
| Latte½ crema | Litro | 2 | 130 | € 0,85 | € 1,70 | | | |
| Noce moscata | Unità | 0 | | € 0,10 | € 0,00 | Q.b. | | |
| Sale FINE | Kg. | 0,03 | | € 0,26 | € 0,01 | | | |
| Semola | Kg. | 0,36 | 122,76 | € 1,45 | € 0,52 | | | |
| Tuorli | Kg. | 0,07 | 15,4 | € 5,06 | € 0,35 | N° 4 | | |
| | | Kcal.: | 505 | | € 5,30 | | | |

Pomodoro e basilico fresco

Mondare e lavare i pomodori, sbianchirli alcuni secondi e pelarli, tagliarli concassé - Lavare accuratamente il basilico, scolarlo e lasciarlo asciugare, mettere da parte alcune foglie belle per la guarnizione. Mondare e tritare finemente l'aglio.

Preparazione da cuocere solo "al momento" del servizio"; mettere in linea: pomodori concassé, olio, aglio, basilico tagliato "chiffonade" e le foglie per guarnizione. Al momento della cottura della pasta: Scaldare l'olio in un saltiere di dimensioni adeguate a contenere la pasta, aggiungere l'aglio e farlo scaldare, ma non colorire, il basilico e dopo qualche secondo i pomodori, cuocere a fiamma viva per pochi minuti, regolare di sale.

| Ingredienti | U.M. | Quantità | Kcal | P.Un. | Tot Parziale | Commenti | N° Porzioni: | — |
|-------------------|----------|---------------|------------|--------|---------------|--------------|--------------|---|
| Aglio | Kg. | 0,01 | 0,704 | € 4,34 | € 0,04 | n° 2 spicchi | | |
| Basilico | Mazzetti | 4 | | € 0,20 | € 0,80 | | | |
| Olio extravergine | L. | 0,15 | 135,15 | € 4,65 | € 0,70 | | | |
| Pomodori | Kg. | 1 | 17 | € 1,55 | € 1,55 | | | |
| | | Kcal.: | 153 | | € 3,09 | | | |

Pesto alla genovese

Mondare e lavare accuratamente il basilico, allargarlo su un panno pulito e farlo asciugare molto bene. Unire tutti gli ingredienti in un cutter o un contenitore alto e stretto [es:bagnomaria] se si utilizza il frullatore ad immersione, frullare accuratamente ma senza esagerare, altrimenti il pesto assumerà un colore bruno, sgradevole. Velare la superficie con olio e far riposare in frigo per almeno un'ora prima di utilizzarlo.

Conservazione: 5°C 3gg

Utilizzo: Per condire paste fresche o secche possibilmente non all'uovo

Varianti: se utilizzato per il minestrone alla genovese non dovrebbero esserci i pinoli - Nel Golfo del Tigullio viene preparato con la "quagliata" al posto del parmigiano e del pecorino.

| Ingredienti | U.M. | Quantità | Kcal | P.Un. | Tot Parziale | Commenti | N° Porzioni: | — |
|-------------------------|----------|---------------|------------|---------|---------------|-----------------------|--------------|---|
| Aglio | Kg. | 0,02 | 1,408 | € 4,34 | € 0,09 | n° 3 spicchi | | |
| Basilico | Mazzetti | 5 | | € 0,20 | € 1,00 | | | |
| Grana | Kg. | 0,05 | 20 | € 9,50 | € 0,48 | mesglio se parmigiano | | |
| Olio extravergine | L. | 0,2 | 180,2 | € 4,65 | € 0,93 | | | |
| Pecorino ½ stagionatura | Kg. | 0,03 | 0 | € 9,10 | € 0,27 | | | |
| Pinoli | Kg. | 0,05 | 8,2215 | € 20,66 | € 1,03 | | | |
| Sale FINE | Kg. | 0 | | € 0,26 | € 0,00 | Q.b. | | |
| | | Kcal.: | 210 | | € 3,80 | | | |