

Reggio Emilia 25 novembre '15

Cucina didattica

ISTITUTO ALBERGHIERO "B.SCAPPI"
SEDE DI CASALECCHIO DI RENO (BO)

Docenti chef **Mattia Luconi** e prof. **Manna Luca**

Peer **Vogli Klea** e **Veggeti Azzurra**

Corsisti: **Volontari Lilt**

1. Insalata di cappucci marinati con ceci e arance all'agro
2. Risotto integrale di zucca e lime mantecato al Parmigiano Reggiano e porri croccanti
3. Panzanella di Farro e verdure di stagione con spinaci saltati e zenzero
4. Ventaglio di alici su letto di finocchi con perle melograno e citronette
5. Bavarese di yogurt magro e miele con insalata di kaki e pere al basilico e olio extra vergine

Insalata di cappucci marinati con ceci e arance all'agro

Ingredienti per 4 persone:

Cavolo cappuccio viola gr. 150

Cavolo cappuccio bianco gr 150

Arance n. 2

Ceci secchi gr 200

Olio evo Q.B. (20/30 gr)

Aceto di vino bianco Q.B.

Alloro 1 foglia

Sale-pepe

Procedimento:

- * Cuocere i ceci, precedentemente reidratati una notte, partendo da freddo con una foglia di alloro e senza l'aggiunta di sale.
- * Tagliare finemente i cappucci e metterli a marinare in aceto di vino bianco (meglio se una notte intera).
- * Pelare a vivo le arance e separare gli spicchi di polpa dalla parte fibrosa bianca.
- * Scolare i cappucci dalla marinata e condire con sale e olio evo.
- * Comporre il piatto coppando i cavoli all'interno di un ring, mettendo sotto i viola e sopra i bianchi
- * Ai lati adagiare in maniera "disordinata" i ceci precedentemente conditi e gli spicchi di polpa di arancio e servire

Risotto integrale di zucca e lime mantecato al Parmigiano Reggiano e porri croccanti

Ingredienti per 4 persone:

Riso integrale gr 320

Zucca gr 400

Olio evo gr 100

Lime n. 2

Porro n. 1

Parmigiano Reggiano gr 120

Brodo Vegetale ml 750

Procedimento:

- * Tostare il riso senza l'aggiunta di grassi in una casseruola, e bagnare con brodo vegetale.
- * A metà cottura aggiungere la zucca cotta in forno senza pelle e ridotta poi in purea
- * Continuare ad aggiungere il brodo fino a cottura ultimata.
- * Mantecare con olio evo, Parmigiano Reggiano e scorza di lime grattugiata fresca
- * Disporre il risotto al centro di un piatto e decorare con una julienne di porri dorati in forno a 180°C con l'aggiunta di olio e sale

Panzanella di Farro e verdure di stagione con spinaci saltati e zenzero

Ingredienti per 4 persone:

Farro gr 280

Verdure di stagione crude gr 400 (cavolfiore, finocchio, radicchio, ...)

Pomodori secchi gr 40

Olio evo

Spinaci freschi gr 500

Zenzero n. 1

Procedimento:

- * Bollire in acqua il farro e raffreddare a cottura ultimata.
- * Con l'aiuto di una grattugia dalla trama grossa grattare il cavolfiore,
- * Fare una dadolata con le verdure di stagione
- * Pelare e tagliare finemente lo zenzero
- * Marinare tutte le verdure per qualche minuto con olio evo e sale
- * Condire il farro e coppare sopra gli spinaci saltati in padella con olio molto caldo

Ventaglio di alici su letto di finocchi con perle melograno e citronette

Ingredienti per 4 persone:

Alici fresche gr 1000 (di cui edibile gr 600 circa)

Aceti di vino bianco q.b.

Cipolla rossa n 1

Finocchi n.4

Melograno n.1

Olio evo gr 60

Lime n.1

Sale –pepe

Procedimento:

- * Privare le alici delle interiora e della testa e sciacquare in abbondante acqua corrente
- * Marinare i filetti in aceto di vino bianco per circa 30 min.
- * Tagliare molto finemente il cuore del finocchio e condire con sale, pepe, olio evo e aceto
- * Ricavare dal melograno delle “perle” senza alcuna impurità
- * Condire le alici a marinatura ultimata
- * Sopra i petali di finocchio adagiare le alici e cospargere il melograno
- * Irrrorare il tutto con poco olio e servire

Bavarese di yogurt magro e miele con insalata di kaki e pere al basilico e olio extra vergine

Ingredienti per 4 persone:

Yogurt bianco greco magro gr 480

Miele gr 120 (o a piacere)

Colla di pesce gr 5

Kaki n 1

Pere n. 2

Menta q.b.

Basilico q.b.

Zucchero di canna gr20

Olio evo

Procedimento:

- * Scaldare a 65°C lo yogurt e aggiungervi prima la colla di pesce ammollata in acqua fredda e poi il miele
- * Mettere il composto in uno stampo leggermente unto e disporre in frigo per qualche ora
- * Mondare e tagliare a cubetti la frutta e condire con zucchero di canna, limone, olio evo menta e basilico.
- * In una fondina disporre la macedonia di frutta e adagiarvi sopra la bavarese di yogurt precedentemente tolta dallo stampo