



Emozioni in padella.

Tecniche e segreti di una cottura
tradizionale.

Seminario 2016 - 3^a edizione

ufs.com



Unilever
Food
Solutions



Innovarsi per Crescere



Seminario 2016 - 3^a edizione

Crescere insieme

Unilever Food Solutions presenta la terza edizione di Professione Cuoco, il progetto riservato agli Chef professionisti che, attraverso una serie di incontri specifici con docenti selezionati, mira all'approfondimento di importanti tematiche della moderna ristorazione, fornendo ricette e soluzioni sempre nuove per accrescere le proprie competenze, giorno dopo giorno.

Per i docenti abbiamo scelto l'eccellenza

Eccelsa, Istituto di Alta Formazione del Gusto Alimentare, si dedica con grande passione al settore enogastronomico, offrendo Corsi di Cucina e Pasticceria, tenuti da Chef e docenti di altissimo livello. Uno dei tanti obiettivi che Unilever Food Solutions ed Eccelsa si propongono è il continuo miglioramento della professionalità nell'ambito della ristorazione dando supporto tecnico e creativo.

Chef Pierluca Ardito

Docente Eccelsa & Team Coach della Nazionale Italiana Cuochi

Assetato di conoscenza, raccoglie esperienze culinarie nelle più importanti capitali e presso i più prestigiosi locali europei (Londra, Parigi, Salisburgo, Erfurt, Basilea, Lisbona) e in molti resort e ristoranti italiani.

Coordinatore scientifico dell'Istituto Eccelsa, è stato insignito del "Premio Solidus" quale "Miglior Chef dell'anno 2011". Ardito si è distinto per aver portato nel 2008 l'Italia al secondo posto della semifinale del Global Chef Challenge di Lisbona, nel 2010 per aver conseguito sia la medaglia d'oro di categoria che il terzo posto nel ranking mondiale ai Campionati del Mondo e nel 2014 per aver conquistato la medaglia d'argento in Lussemburgo. Dal 2014, è team Coach della Nazionale Italiana Cuochi e dal 2015, allenatore della Nazionale Italiana Cuochi all'International Catering Cup di Lione.



Noi conosciamo il mondo dei professionisti

È dal 1880 che Unilever opera in campo alimentare con alcuni dei marchi più famosi e amati nel mondo: Knorr, Calvé, Lipton e molti altri. Siamo presenti in 74 nazioni, dove lavoriamo, in collaborazione con professionisti del settore e a stretto contatto con clienti di ogni dimensione: dai piccoli ristoranti agli hotel, alle catene di ristorazione. Per questo in Unilever sappiamo bene qual è il perfetto equilibrio da trovare, per avere un cliente soddisfatto e un'attività florida e remunerativa.



 **Unilever
Food
Solutions**



Noi di Unilever Food Solutions siamo una delle maggiori aziende ad operare nel mondo del largo consumo, per questo abbiamo tutte le competenze necessarie per comprendere i consumatori, inclusi i vostri ospiti. Usiamo le nostre conoscenze per aiutare gli Chef e tutti i professionisti della ristorazione ad aggiornarsi sulle nuove tendenze e sull'evoluzione del gusto.

Grazie ad un gruppo specializzato di cuochi professionisti e di nutrizionisti aiutiamo i nostri clienti a proporre offerte equilibrate: piatti saporiti e nutrienti, serviti costantemente al livello qualitativo più alto. Grazie alla diffusione del nostro marchio siamo in grado di far circolare ovunque nel mondo tutte le nuove idee che nascono in cucina.



Mettiamo a fuoco le emozioni

Tra lo Chef e la padella esiste un legame indissolubile. Quando ero un semplice apprendista, il mio vecchio Chef me lo ripeteva sempre: “La padella è la tua migliore amica, trattala con cura, ascolta e fatti ascoltare: dalle confidenze”. Al tempo mi sembrava soltanto follia, ma oggi non posso più fare a meno di quella follia perché è da qui che passano tutte le mie ricette ed è sempre da qui che tecnica, segreti e passione trasformano il mio cibo in pura emozione.

Fin dall'antichità la padella rappresenta il mezzo ideale per cuocere il cibo permettendo di dominare la potenza del fuoco.

Attraverso la gestione del solo calore necessario, ci consente di trasformare gli alimenti e gli ingredienti in nutrimento per l'uomo, soddisfacendo quindi la sua esigenza primaria.

La padella delle origini doveva possedere almeno tre caratteristiche fondamentali: prima di tutto doveva essere realizzata in un materiale impermeabile, in secondo luogo doveva essere in grado di resistere al fuoco e alle alte temperature e infine doveva trasmettere il calore all'alimento e al suo interno, senza alcuna interazione chimica.

Semplicemente, la scelta dello strumento giusto, la conoscenza delle migliori tecniche e delle corrette temperature di esercizio, permettono di valorizzare ogni piatto, garantendo un risultato eccellente.

Unilever Chef Executive:
Giuseppe Buscicchio

Come scegliere la padella giusta

Quando ci si appresta all'acquisto di una padella, le varianti da considerare sono le seguenti:

Bordo

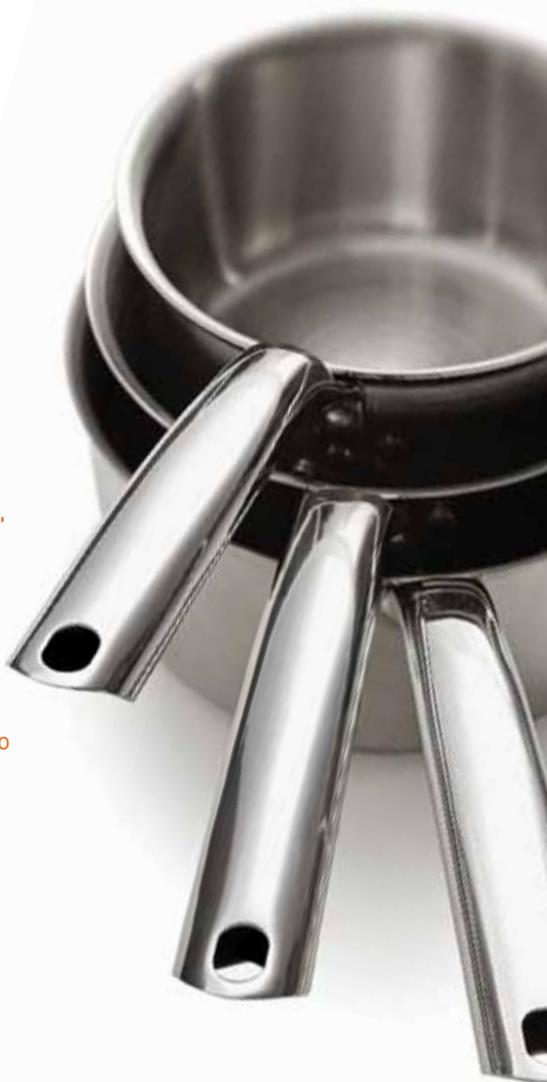
- **Alto** e svasato è consigliato per le frittiture, perché protegge dagli schizzi, o per i cibi che vanno saltati.
- **Basso** serve a far scivolare, ad esempio, nel caso delle frittate.

Materiale

- **L'alluminio** è di certo il più comune, offre un ottimo rapporto qualità/prezzo e conduce molto bene il calore.
- **L'acciaio** da solo non è consigliato, a causa della sua scarsa conducibilità.
- **Il rame** è spesso utilizzato solo per il fondo.
- **Il teflon** è il rivestimento antiaderente: se di bassa qualità tende a deteriorarsi mescolandosi agli alimenti e può rappresentare rischi per la salute.

Dimensione

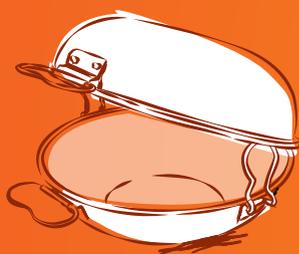
- **Lo spessore** alto evita che i cibi si brucino o cuociano troppo in fretta.
- **La larghezza** determina la quantità di cibo che vi si può inserire. Ovviamente, dimensioni maggiori comportano anche pesi superiori.



Di norma, è bene possedere una padella con diametro 24cm, una con diametro 28cm e una da 32cm, così da poter coprire una buona percentuale di preparazioni, da quelle voluminose a quelle più ridotte.

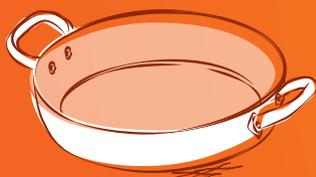
A ciascuno la sua.

Ogni cibo e ogni tipologia di cottura ha la sua padella perfetta!



Cataplana

Versatile pentola di origini portoghesi. Può essere utilizzata per cotture dirette sul fornello o in forno. La sua principale caratteristica è la chiusura a conchiglia. Può essere servita direttamente a tavola.



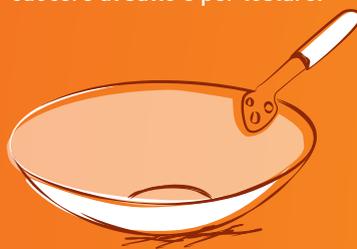
Casseruola a 2 manici

Strumento di cottura a fondo piatto con bordi molto bassi rispetto al diametro. E' generalmente utilizzata per arrostire, glassare, gratinare e brasare.



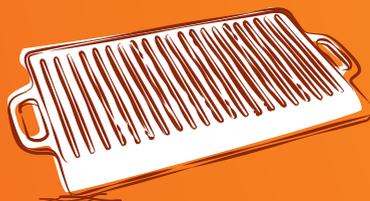
Lionese

In ferro pesante, ad un manico. È generalmente lo strumento più utilizzato per cuocere fritti, caramellare le superfici delle carni, per cuocere al salto e per tostare.



Wok

Padella in ferro di origine orientale. Garantisce una cottura croccante e saporita, ideale per cuocere verdure, carni e pesci tagliati in piccoli pezzi.



Plancha

Caratteristica griglia piatta da fornello adatta a cotture rapide e semplici con pochi grassi. Ideale per arrostire carni, pesci e verdure direttamente sulla fiamma.



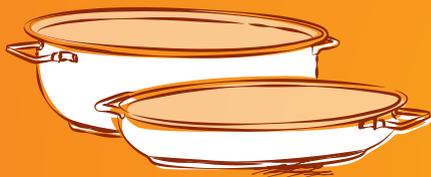
Pentola a pressione

Permette una cottura accelerata grazie alle alte temperature che possono generarsi al suo interno. Generalmente utilizzata seguendo tempistiche dettagliate.



Bourguignonne

Strumento formato da un recipiente conico in rame o in altro materiale, appoggiato su di una struttura dotata di una fiamma. Usata per cuocere all'interno brodi o olio bollente nel quale i commensali, dotati di bacchetta, possano cuocere pezzi di carne, pesce o verdure.



Rostiera

Detta anche "brasiera", è uno strumento di cottura rettangolare, con bordi dritti e variabili di misura, dotata di coperchio. Ideale per arrostiti.



Sauteuse

Padella munita di un lungo manico. E' adatta per tutte quelle cotture che richiedono di rimestare con frequenza. Ideale anche per la preparazione delle puree e per alcune cotture al salto.



Padella antiaderente

Rivestita in teflon, permette di rosolare e cuocere, senza utilizzo di grassi. Pratica e maneggevole, può essere utilizzata per cotture al salto e per tostare facendo attenzione a non graffiarla con utensili di acciaio.



Padellino in rame

Sostiene un'altissima conducibilità di calore in maniera omogenea. Ideale nella cottura di salse e sughi. È adatto anche per la cottura dello zucchero.

.....
***" La scoperta di un piatto nuovo è un momento straordinario:
pura emozione".***
.....

*Reale di manzo arrostito
all'aglio nero, sesamo,
verdure novelle e spuma
di patate allo zafferano.*



Ingredienti per 10 porzioni

Per il reale di manzo

2Kg	Reale di manzo
125g	Yogurt magro
100ml	Ridotto di Manzo Knorr
100ml	Olio extravergine di oliva
10g	Aglione

Per le verdure

3L	Brodo Elite Knorr
200g	Carote
200g	Bietole
200g	Taccole
20g	Peperoncino
20pz.	Asparagi verdi
10pz.	Indivia belga
q.b.	Olio di sesamo

Per la spuma di patate

800ml	Acqua
600ml	Crème & Crème Knorr
240g	Preparato per Purè Pfanni
50g	Mise en Place allo Zafferano Knorr
q.b.	Sale

Per la finitura

q.b.	Sesamo
q.b.	Cacao in polvere
q.b.	Erbe aromatiche

Preparazione

Procedimento per il reale di manzo

In un sacchetto per cottura sottovuoto, inserire il reale di manzo suddiviso in porzioni, unire lo yogurt, il Ridotto di Manzo Knorr, l'olio extravergine di oliva e l'aglio nero. Marinare per circa 2 ore e cuocere in forno a vapore a 75°C, fino a raggiungere i 53°C al cuore. Abbattere di temperatura.

Procedimento per le verdure

Preparare il Brodo Elite Knorr secondo le modalità di preparazione riportate sulla confezione. Mondare le verdure,

sbollentarle separatamente nel brodo e raffreddarle in acqua e ghiaccio per fissarne il colore. Al momento del servizio saltare le verdure in una padella wok con olio di sesamo e anelli di peperoncino.

Procedimento per la spuma di patate

Portare ad ebollizione l'acqua con il sale e Mise en Place allo Zafferano Knorr. Togliere dal fuoco, aggiungere la Crème & Crème Knorr e il Preparato per Purè Pfanni. Versare nel sifone, caricare con una doppia cartuccia e conservare a bagnomaria a 50°C.

Assemblaggio

Aprire il sacchetto sottovuoto, passare la porzione di reale di manzo nella miscela di semi di sesamo dorati, cacao in polvere e erbe aromatiche. Arrostire in padella e portare a temperatura di servizio. Lasciare riposare alcuni minuti su una griglia, tagliare in fette regolari e accompagnare con le verdure e la spuma di patate allo zafferano.

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto

- Valore energetico - 118Kcal - 494KJ
- Proteine - 9g
- Carboidrati - 3g
- Lipidi - 8g



Vuoi farla semplice?

- A) Stessa ricetta, nuovo gusto: utilizza della rana pescatrice al posto del reale di manzo.
- B) Non hai trovato l'aglio nero? Sostituiscilo con aglio fresco.
- C) Se hai tanti piatti da servire puoi preparare la spuma di patate con una planetaria.

*Galletto farcito
astice e noci Pecan
su insalata esotica.*



Ingredienti per 10 porzioni

Per la marinata del galletto

20pz.	Petto di galletto disossato
250g	Yogurt magro
150ml	Ridotto di Pollo Knorr
25g	Garam Masala o spezie miste (cannella, paprika, curry, zenzero)
50ml	Olio extravergine di oliva

Per la farcia di pollo

350g	Petto di pollo
150g	Brunoise di mele cotte
100g	Pane in cassetta
100ml	Crème & Crème Knorr
50ml	Ridotto di Astice Knorr
50ml	Riduzione di vino bianco
10pz.	Chela d'astice sgusciata
10pz.	Foglie di salvia
q.b.	Prezzemolo
q.b.	Sale, Pepe

Per l'insalata

280g	Frutta esotica
100g	Insalata riccia
100g	Polpa di noce di cocco
100g	Arancia pelata a vivo
70g	Noci Pecan
10pz.	Fette di bacon
q.b.	Succo di limone
q.b.	Olio extravergine di oliva
q.b.	Sale

Preparazione

Procedimento per la marinata del galletto

In una boule miscelare tutti gli ingredienti della marinata. Spalmare sui petti di galletto e lasciar marinare per circa 2 ore.

Procedimento per la farcia

In un cutter, frullare il pollo, il pane, il prezzemolo, la Crème & Crème Knorr e il Ridotto di Astice Knorr. Amalgamare successivamente la brunoise di mele cotte, la riduzione di vino e regolare di

sale e pepe. Togliere i petti di galletto dalla marinata, asciugarli e farcirli con il composto ottenuto, la chela d'astice e la foglia di salvia. Sovrapporre due petti e avvolgere con della pellicola, cuocere in forno a vapore a 80°C per 45 minuti.

Procedimento per l'insalata

Creare un'insalata con tutti gli ingredienti, condire con l'olio extravergine di oliva e il succo di limone. Infine, regolare di sale.

Assemblaggio

Rigenerare il petto di galletto in padella antiaderente con un filo di olio extravergine di oliva e portarlo a temperatura di servizio. Tagliare a fette regolari la carne, accompagnare con l'insalata e guarnire con le spezie. Servire.

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto

- **Valore energetico - 107Kcal - 449KJ**
- **Proteine 15g**
- **Carboidrati 4g**
- **Lipidi 4g**



Vuoi farla semplice?

- Per ridurre il costo pasto sostituisci la chela di astice con gamberi o surimi.
- Il Garam Masala è una miscela di spezie tipica della cucina indiana e pakistana.
- Per ottenere una farcia più soffice prova a utilizzare la Crème & Crème Knorr semi-montata.

Branzino in crosta di patate e corn flakes su noodles alla carbonara di wasabi.



Ingredienti per 10 porzioni

Per il branzino

2Kg Filetti di branzino senza pelle
200g Corn flakes

100g Preparato per Purè Pfanni

100g Grissini
100ml Succo di lime
80g Albume d'uovo

q.b. Brodo di Pesce Knorr

50ml Olio extravergine di oliva
q.b. Erba cipollina
q.b. Sale

Per i noodles

500g Noodles udon

2L Brodo di Pesce Knorr

10pz. Tuorlo d'uovo

1L Crème & Crème Knorr

200g Zucchine
200g Guanciale
150g Pecorino Romano
50g Uova di pesce al wasabi o uova di lompo
q.b. Olio extravergine di oliva
q.b. Pepe nero

Preparazione

Procedimento per il branzino

Insaporire i filetti di branzino con una parte di olio extravergine di oliva e il Brodo di Pesce Knorr.

Preparare la panatura con il Preparato per Purè Pfanni, i corn flakes, i grissini e regolare di sale.

A parte, preparare un'emulsione con l'albume, il succo di lime, l'olio extravergine di oliva e l'erba cipollina sminuzzata. Panare i filetti di branzino passandoli prima nell'emulsione, poi nella panatura.

Cuocere i filetti di branzino in padella, coprire con una cloche in vetro per terminare la cottura.

Procedimento per i noodles

Cuocere i noodles per circa 4 minuti nel Brodo di Pesce Knorr. Preparare la salsa carbonara emulsionando la Crème & Crème Knorr, i tuorli, le uova di pesce al wasabi, il pecorino e il pepe nero macinato. A parte, sbollentare le zucchine tagliate a losanghe. In una padella lionese rosolare in olio extravergine di oliva il guanciale, unire i noodles, le zucchine e il composto per la carbonara.

Mantecare il tutto fuori dal fuoco e completare con una macinata di pepe nero.

Assemblaggio

In un piatto fondo posizionare un nido di noodles, adagiare il filetto di branzino e guarnire con bacon croccante, decorando con le erbe. Servire.

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto

- Valore energetico - 210Kcal - 877KJ
- Proteine - 10g
- Carboidrati - 8g
- Lipidi - 15g



Vuoi farla semplice?

- A) Vuoi una ricetta più locale? Utilizza gli spaghetti integrali al posto dei noodles.
- B) Per un gusto diverso, prova a sostituire il branzino con del salmone.
- C) Non trovi il wasabi? Al suo posto, grattugia del rafano fresco.

*Bourguignonne
di salmone, composta
di mirtilli e Cous Cous
agli agrumi.*



Ingredienti per 10 porzioni

Per il salmone

2,5Kg	Baffa di salmone
3L	Brodo di Pesce Knorr
100g	Salicornia
70g	Alghe disidratate
40g	Zenzero
5pz.	Lemongrass

Per la composta

100g	Mirtilli
100ml	Aceto di mele
100ml	Aceto di mirtilli
80g	Ribes rossi
80ml	Olio extra vergine di oliva
70g	Mele verdi
50g	Cipollotto novello
10g	Menta fresca
q.b.	Zesta di limone

Per il Cous Cous

1cf.	Cous Cous Taboulè Knorr
1L	Brodo dell'Orto Knorr
100g	Arancia pelata a vivo
100g	Pompelmo rosa pelato a vivo
100ml	Olio extravergine di oliva
80g	Brunoise di cetrioli
50g	Brunoise di sedano
10g	Erba cipollina
q.b.	Sale, Pepe

Preparazione

Procedimento per la Bourguignonne

In una casseruola mettere il Brodo di Pesce Knorr, salicornia, le alghe, lo zenzero e il lemongrass. Portare ad ebollizione per alcuni minuti, fare raffreddare e filtrare. A parte, tagliare il salmone a grossi cubi.

Procedimento per la composta

Rosolare il cipollotto in olio extravergine di oliva, aggiungere la mela tagliata a cubetti, l'aceto di mirtilli e quello di mele,

i ribes, i mirtilli, la zesta di limone e le foglie di menta. Far cuocere per qualche minuto e lasciar raffreddare.

Procedimento per il Cous Cous

Versare la confezione di Cous Cous Taboulè Knorr in una teglia G/N. Aggiungere il Brodo dell'Orto Knorr caldo, coprire con la pellicola e lasciare riposare per circa 30 minuti. Quando si sarà raffreddato, sgranare il Cous Cous, unire la brunoise di verdure, la frutta, l'erba cipollina, l'olio extravergine di oliva. Infine, regolare di sale e pepe.

Assemblaggio

Versare nella pentola Bourguignonne il brodo iniziale e portare ad ebollizione. Servire al tavolo, servendo a parte i cubi di salmone che ciascun commensale potrà cuocere a proprio piacimento. Accompagnare con la composta di mirtilli e il Cous Cous agli agrumi.

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto

- Valore energetico - 188Kcal - 788KJ
- Proteine - 13g
- Carboidrati - 20g
- Lipidi - 7g



Vuoi farla semplice?

- A) Servi direttamente in piatto fondo o utilizza tazze da consommé.
- B) Personalizza il tuo Cous Cous aggiungendo gli ingredienti che preferisci.
- C) Cambia la tua composta di frutta: l'importante è che sia una salsa agrodolce.

*Anatra affumicata alla
liquirizia con insalata di
barbabietole, germogli
di spinaci e arancia.*



Ingredienti per 10 porzioni

Per l'anatra

2Kg	Petto d'anatra
300ml	Ridotto di Pollo Knorr
100ml	Salsa di soia
30g	Polvere di liquirizia
20g	Zenzero fresco
15g	Coriandolo
q.b.	Primerba Timo Knorr

Per l'insalata

300g	Barbabietole rosse precotte
150g	Arancia pelata a vivo
150g	Insalata riccia
100g	Germogli di spinaci e/o barbabietola
80g	Ananas
50g	Mele verdi
30g	Pinoli tostati
20ml	Aceto di mele
q.b.	Olio extravergine di oliva
q.b.	Sale

Per la finitura

100g	Honey Mustard Hellmann's
100g	Trucioli di legno per affumicatura
q.b.	Brodo Elite Knorr

Preparazione

Procedimento per il petto d'anatra

Parare i petti d'anatra incidendo la pelle e inserirli in un sacchetto per cottura sottovuoto con la marinatura preparata con tutti gli ingredienti.

Sigillare il sacchetto e lasciar marinare per 2 ore. Cuocere in forno vapore a 85°C fino a raggiungere i 54 °C al cuore. Abbattere di temperatura.

Procedimento per l'insalata

Tagliare la barbabietola, l'ananas e le mele a cubetti, unire l'arancia e tutti i restanti ingredienti.

Condire con l'aceto di mele e l'olio

extravergine di oliva. Infine, regolare di sale.

Assemblaggio

Aprire la busta sottovuoto, asciugare la carne e arrostitire in padella prima dalla parte della pelle. Durante la cottura spolverare con Brodo Elite Knorr.

Dressare la salsa Honey Mustard Hellmann's tirandola con un pettine, tagliare a fette regolari il petto d'anatra e unire l'insalatata.

Utilizzare i trucioli e la polvere di liquirizia per affumicare al piatto. Coprire con una campana e servire.

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto

- **Valore energetico - 118Kcal - 494KJ**
- **Proteine - 13g**
- **Carboidrati - 3g**
- **Lipidi - 6g**



Vuoi farla semplice?

- A) Puoi affumicare anche in una pesciera, accendendo i trucioli sotto la griglia.
- B) Cerchi un nuovo sapore? Prova a sostituire il petto d'anatra con del filetto di maiale.
- C) Il Brodo Elite Knorr può sostituire il sale in molte altre tue ricette.

*Hamburger di "Chianina"
con uovo semi-uovo,
pecorino e polenta
croccante.*



Ingredienti per 10 porzioni

Per l'hamburger

10pz.	Hamburger di "Chianina" (200g cad.)
10pz.	Uova
80g	Scalognò maturato
50g	Sauce Barbecue Hellmann's
q.b.	Erba cipollina
q.b.	Brodo Elite Knorr

Per la polenta

1L	Brodo Elite Knorr
250g	Farina di polenta bramata
30g	Erba cipollina
q.b.	Maizena
q.b.	Stacca Facile Alsa
q.b.	Olio per frittura

Per la finitura

300g	Pomodorini Piccadilly
200g	Insalata riccia
200g	Peperoni arrostiti
140g	Sauce Barbecue Hellmann's
100g	Mozzarella di bufala
50g	Real Mayonnaise Hellmann's
40g	Cipolla rossa all'aceto
30g	Pecorino romano
10pz.	Fette di bacon croccanti

Preparazione

Procedimento per l'hamburger

Condire l'hamburger con lo scalognò, la Sauce Barbecue Hellmann's, l'erba cipollina e spolverare la superficie con il Brodo Elite Knorr. Riporre in frigorifero. Separatamente, cuocere l'uovo in forno a vapore a 68°C per 45 minuti e mantenere in caldo.

Procedimento per la polenta

Preparare la classica polenta cuocendola nel Brodo Elite Knorr. Se la polenta comincia a diventare troppo dura e compatta, aggiungere un mestolo d'acqua

calda per renderla più morbida. A cottura ultimata, unire l'erba cipollina sminuzzata e versare il tutto in una placca gastronomica precedentemente spruzzata con lo Stacca Facile ALSA. Lasciare raffreddare.

Tagliare la polenta a bastoncini simili a patatine, passare nella Maizena e friggere in olio caldo.

Assemblaggio

In una plancha, cuocere l'hamburger a fuoco moderato per circa 4 minuti per lato. Rimuovere e asciugare con carta assorbente. In un piatto, posizionare al centro l'hamburger e l'uovo "semi-uovo", aggiungere tutti gli altri ingredienti e condire con la Sauce Barbecue Hellmann's.

Servire con i bastoncini di polenta e con la Real Mayonnaise Hellmann's.

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto

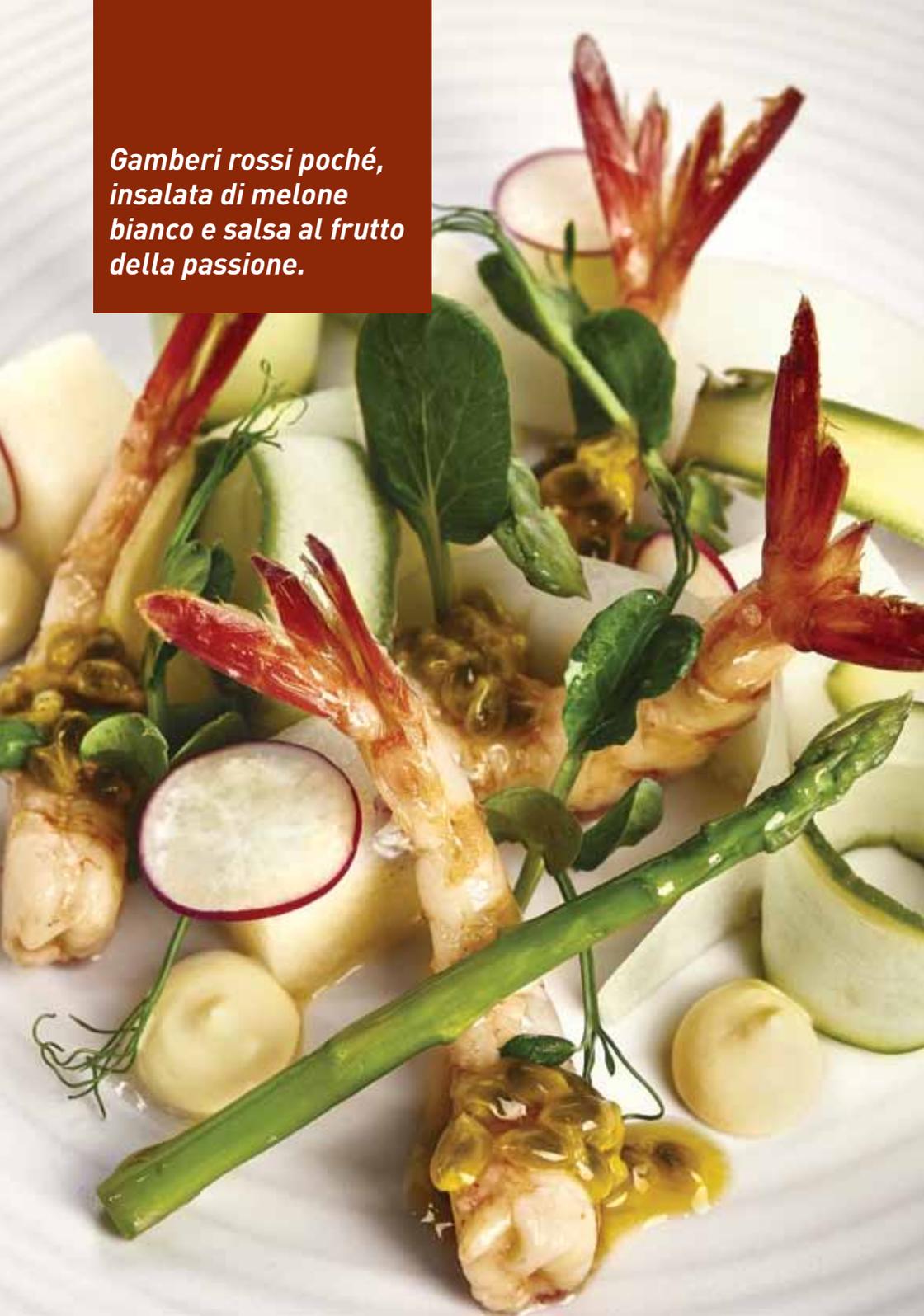
- **Valore energetico - 143Kcal - 598KJ**
- **Proteine - 13g**
- **Carboidrati - 8g**
- **Lipidi - 7g**



Vuoi farla semplice?

- Impreziosisci la tua ricetta con del sale affumicato o speziato.
- Cambia sapore; fai diventare il tuo hamburger un "burger" di verdure o di pesce.
- Preferisci i sapori classici? Accompagnalo con il classico pane.

*Gamberi rossi poché,
insalata di melone
bianco e salsa al frutto
della passione.*



Ingredienti per 10 porzioni

Per i gamberi rossi

50pz.	Gamberi rossi
2L	Acqua
500ml	Prosecco
50ml	Ridotto di Astice Knorr
20g	Primerba Timo Knorr
10g	Maggiorana
5pz.	Lemongrass
3pz.	Lime
q.b.	Olio extravergine di oliva

Per l'insalata di melone

300g	Melone bianco
200g	Asparagi bianchi
200g	Asparagi verdi
100g	Ravanelli
2pz.	Cetrioli

Per la finitura

300g	Gastronomica Compatta Calvé
100g	Purea di frutto della passione
100ml	Crème & Crème Knorr
100ml	Caesar Dressing Hellmann's
q.b.	Worcester Sauce
q.b.	Germogli di Cavolo.

Preparazione

Procedimento per i gamberi

Preparare una marinata con tutti gli ingredienti e aggiungere i gamberi decorticati.

Sgocciolare i gamberi e posizionarli in un cestello di bambù o in una classica vaporiera.

Aggiungere il liquido della marinatura, coprire e cuocere "poché" a 80°C per circa 20 minuti.

Procedimento per la salsa

Creare una salsa con la Gastronomica Compatta Calvé, la purea di frutto della passione, la Crème & Crème Knorr semi-montata e la Worcester sauce.

Assemblaggio

Su di un piatto, pennellare la Caesar Dressing Hellmann's, aggiungere le verdure, l'insalata e il melone tagliato. Posizionare i gamberi poché e accompagnare con la salsa al frutto della passione. Decorare a piacere.

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto

- Valore energetico - 98Kcal – 385KJ
- Proteine - 8g
- Carboidrati - 4g
- Lipidi - 5g



Vuoi farla semplice?

- A) Per variare il gusto della tua salsa ti basta utilizzare altre puree di frutta oppure aceto balsamico.
- B) Personalizza la tua ricetta con verdure o insalata di stagione.
- C) Ricorda: molti altri crostacei possono essere preparati con la cottura poché.

*Cataplana di baccalà,
limone al sale
con verdure novelle.*



Ingredienti per 10 porzioni

Per la cataplana

2Kg	Baccalà ammollato
1L	Fumetto di Crostacei Knorr Professional
400g	Gamberi rossi
300g	Frutti di mare
200g	Cicale di mare
150g	Moscardini
100ml	Vino bianco
10pz.	Rondelle di limone al sale
30g	Erba cipollina
30g	Curcuma
20g	Primerba Aglio Knorr
10pz.	Pomodori confit
4pz.	Anice stellato
3pz.	Lemongrass
q.b.	Olio extravergine di oliva

Per le verdure

2L	Brodo di Verdure Knorr Professional
500g	Zucchine
200g	Patate
200g	Peperoni
80g	Mise en Place allo Zafferano Knorr
10pz.	Finocchietto novello

Per la finitura

10g	Foglie di melissa
q.b.	Olio extra vergine di oliva

Preparazione

Procedimento per il baccalà

In una casseruola, portare ad ebollizione il Fumetto di Crostacei Knorr Professional, la curcuma e il lemongrass per circa 15 minuti. Nel fondo della cataplana, disporre tutti i rimanenti ingredienti e unire il Fumetto di Crostacei Knorr Professional, chiudere con il suo coperchio e cuocere in forno per circa 20 minuti

Procedimento per le verdure

Portare ad ebollizione il Brodo di Verdure Knorr Professional.

Sbollentare le verdure separatamente e raffreddare rapidamente in acqua e ghiaccio.

Assemblaggio

Aprire la cataplana, unire le verdure e lasciare cuocere per altri 10 minuti in forno. Decorare con foglie di melissa e con un filo di olio extravergine d'oliva. Servire.

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto

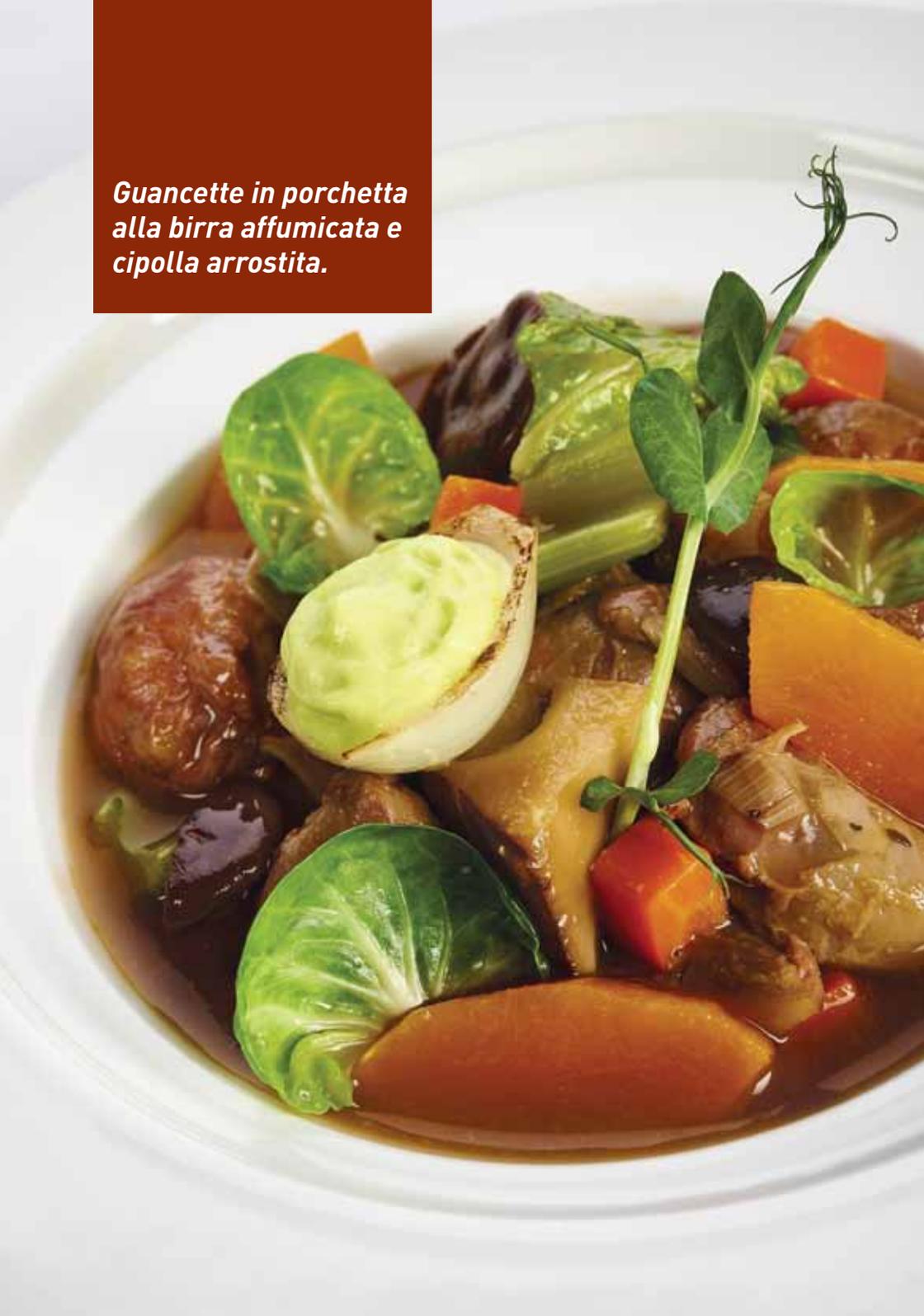
- Valore energetico - 68Kcal - 284KJ
- Proteine - 12g
- Carboidrati - 1g
- Lipidi - 2g



Vuoi farla semplice?

- A) La cataplana è perfetta per preparare le cozze alla marinara.
- B) Utilizza la cataplana anche per cuocere paella o riso pilaf.
- C) Molto più di una ricetta, un fantastico centrotavola per i tuoi ospiti.

*Guancette in porchetta
alla birra affumicata e
cipolla arrostita.*



Ingredienti per 10 porzioni

Per le guancette

2Kg	Guancette di maiale
500ml	Birra affumicata
2L	Brodo di Manzo Knorr Professional
150g	Cipolla bianca
120g	Carote
100g	Sedano
80ml	Olio extravergine di oliva
10g	Primerba Timo Knorr
q.b.	Maizena

Per le cipolle

10pz	Cipolle bianche
800ml	Fondo Bruno Knorr Professional
200ml	Vino bianco
20g	Semi di cumino
20g	Santoreggia

Per la finitura

800ml	Acqua
800g	Verdure di stagione
600ml	Crème & Crème Knorr
300g	Piselli
240g	Preparato per Purè Pfanni
100g	Prosciutto di Praga
80g	Scalogno
10g	Sale fino
q.b.	Olio extravergine di oliva

Preparazione

Procedimento per le guancette

In un sacchetto sottovuoto, mettere le guancette di maiale, la birra, il Brodo di Manzo Knorr Professional, tutte le verdure, il Primerba Timo Knorr e l'olio extravergine di oliva e lasciar marinare per 15 ore. Aprire il sacchetto e mettere il contenuto in una pentola a pressione. Chiudere e cuocere per 1 ora circa. A cottura ultimata, filtrare e legare con la Maizena precedentemente diluita in acqua fredda.

Procedimento per le cipolle

Pulire le cipolle, tagliarle a metà e arrostarle in una padella lionesa. Inserirle in un sacchetto sottovuoto con il Fondo Bruno Knorr Professional, il vino bianco, i semi di cumino e la santoreggia. Cuocere in forno vapore a 95°C per 1 ora.

Assemblaggio

In una casseruola, rosolare lo scalogno con l'olio extravergine di oliva, unire il prosciutto, i piselli, la Crème & Crème Knorr e cuocere per 10 minuti. Aggiungere l'acqua e il Preparato per Purè Pfanni. Regolare di sale, frullare e infine passare allo chinoise. Versare nel sifone, caricare con una doppia cartuccia e conservare a bagnomaria a 50°C. Servire le guancette con la loro salsa, accompagnando con le cipolle e con le verdure di stagione, sia cotte che crude.

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto

- Valore energetico - 106Kcal - 442KJ
- Proteine - 8g
- Carboidrati - 3g
- Lipidi - 7g



Vuoi farla semplice?

- Questa tecnica di cottura si sposa anche con selvaggina o carni "scure".
- Invece del piatto, servi la ricetta in una pignatta di terracotta.
- Accompagna la ricetta con pane o polenta abbrustolita.

"Non esiste finale migliore di un dessert".

*Sfere di Panna Cotta
in tre varianti.*



Ingredienti per 10 porzioni

Per la Panna Cotta

1 busta	Panna Cotta Carte d'Or
1L	Crème & Crème Knorr
1L	Latte

Per la variante 1

100g	Lemongrass
30g	Anice stellato

Per la variante 2

200g	Purea di fragole
50g	Topping alla Fragola Carte d'Or

Per la variante 3

100g	Pasta di nocciola
50g	Topping alla Nocciola Carte d'Or

Per la finitura

q.b.	Frutta di stagione
q.b.	Biscotti
q.b.	Topping Carte d'Or a scelta
q.b.	Granelle assortite

Preparazione

Procedimento per la Panna Cotta

Preparare la Panna Cotta Carte d'Or come da indicazioni riportate sulla confezione. Dividere il composto in tre parti e personalizzare ogni variante con gli ingredienti specifici. Versare quindi il composto in stampi a forma semi-sferica e riporre in frigorifero per circa 6 ore.

Assemblaggio

Al momento del servizio, sformare la Panna Cotta e unire due semisfere spennellando con dell'acqua. Posizionare quindi le sfere in un piatto di servizio e guarnire a proprio piacimento.

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto

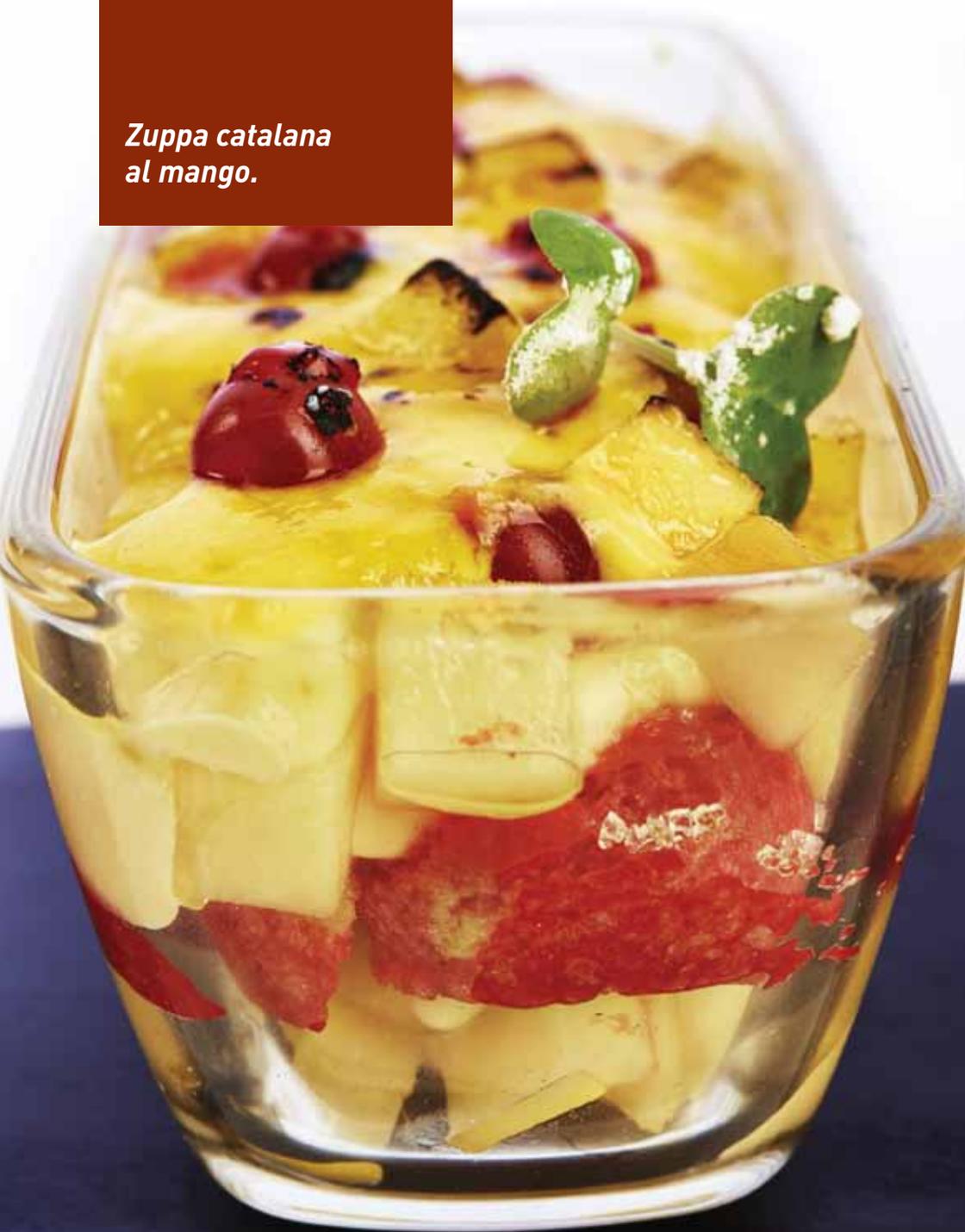
- Valore energetico - 229Kcal - 957KJ
- Proteine - 4g
- Carboidrati - 23g
- Lipidi - 14g



Vuoi farla semplice?

- A) Utilizza degli stampi a forma sferica.
- B) Vuoi sformare la Panna Cotta più agevolmente? Abbattila a temperatura negativa.
- C) Cambia i gusti della tua Panna Cotta seguendo la stagionalità.

*Zuppa catalana
al mango.*



Ingredienti per 10 porzioni

Per la Crema Catalana

1 busta	Crema Catalana Carte d'Or
500ml	Crème & Crème Knorr
250ml	Latte
250ml	Purea di mango

Per la finitura

500g	Biscotti
500g	Mango fresco
300g	Frutta esotica
200ml	Alchermes liqueure
q.b.	Ribes
q.b.	Foglie di menta
q.b.	Zucchero di canna

Preparazione

Procedimento per la Zuppa Catalana

In un recipiente, versare la purea di mango e il latte. Con l'aiuto di una frusta, stemperare il contenuto della busta della Crema Catalana Carte d'Or.
Unire la Crème & Crème Knorr e amalgamare.

Assemblaggio

In una pirofila, alternare a strati i biscotti bagnati con l'alchermes, la frutta fresca tagliata a cubi e la crema catalana.
Al momento del servizio, terminare con lo zucchero di canna, bruciando con l'apposito cannello.
Decorare con le foglie di menta e ribes.
Servire.

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto

- Valore energetico - 214Kcal – 896KJ
- Proteine - 3g
- Carboidrati - 31g
- Lipidi - 10g



Vuoi farla semplice?

- A) Preferisci non usare il liquore?
Sostituiscilo con del caffè o del succo.
- B) Non hai tempo di bruciare la crema?
Sostituisci lo zucchero con cialde di caramello o amaretti sbriciolati.
- C) Puoi preparare la tua zuppa catalana direttamente in bicchieri monoporzione.

Mela Ricordo.



Ingredienti per 10 porzioni

Per la mela cotta

10pz.	Mela Golden piccola
200g	Zucchero di canna
30g	Anice stellato
2pz.	Stecca di cannella

Per la mousse alla mela

600ml	Crème & Crème Knorr
200ml	Succo di mela
400g	Zucchero a velo
80g	Texture 2 Carte d'Or Professional
20ml	Succo di limone

Per la gelatina di mela

500ml	Succo di mela
100g	Texture 1 Carte d'Or Professional

Per la finitura

10pz.	Chips di mela
q.b.	Meringa sbriciolata
q.b.	Biscotti
q.b.	Mele per guarnizione

Preparazione

Procedimento per la mela cotta

Pelare e privare le mele del torsolo. Metterle in una busta per cottura sottovuoto con lo zucchero, l'anice stellato e le stecche di cannella. Cuocere in forno vapore a 80° gradi per 30 minuti. Abbattere di temperatura.

Procedimento per la mousse alla mela

In una planetaria, versare la Texture 2 Carte d'Or Professional, il succo di mela, il succo di limone e lo zucchero. Montare alla massima velocità per 5 minuti. Aggiungere quindi la Crème & Crème Knorr semi-montata. Versare il composto in un sacchetto da pasticceria con duglia rigata.

Procedimento per la gelatina di mela

In un recipiente, versare il succo di mela e unire la Texture 1 Carte d'Or Professional, Stemperare e versare in una ½ teglia gastronorm. Riporre in frigorifero.

Assemblaggio

“Coppare” la gelatina di mela e posizionare al centro del piatto. Adagiare la mela cotta e farcire l'interno con la mousse di mela. Decorare con chips di mela, biscotti e meringhe sbriciolate e guarnire con della mela fresca. Servire.

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto

- Valore energetico - 138Kcal – 577KJ
- Proteine - 6g
- Carboidrati - 23g
- Lipidi - 3g



Vuoi farla semplice?

- A) Continua a sperimentare: usa la pera invece della mela.
- B) Prepara facilmente le tue chips di frutta, tagliando la frutta a fette sottili e facendole asciugare in forno con lo zucchero a velo.
- C) Le Texture 1 e 2 sono ingredienti fondamentali per la tua pasticceria.

Cosa succede durante la cottura*

Temperatura	Effetto	Conseguenze
+ 100°	Cottura delle verdure	
+ 70°	Perdita del potere di ritenzione dell'acqua	Il prodotto diventa secco
+ 68°	Denaturazione delle proteine miofibrillari	Il prodotto diventa sugoso
+ 64°	Temperatura minima al cuore per carni bianche e pollame	
+ 64°	Temperatura di pastorizzazione: prolungare la cottura per almeno 20 min	
+ 62°	Denaturazione delle proteine	La carne diventa grigiastra
+ 60°	Limite superiore per le cotture al sangue	
+ 58°	Temperatura ottimale per le carni rosse	
+ 55°	Limite inferiore per le cotture al sangue delle carni e dei pesci	
+ 52°	Inizio distruzione delle forme vegetative dei batteri	
da 10° a 52°		PERICOLO: forte proliferazione batterica

*Fonte: **Istituto Eccelsa**

Temperature al cuore delle carni*

Tipologia di carne	Stato di cottura	Temperatura al cuore
Carne di Manzo		
Filetto / Lombata	Medio	55 - 58°
Roastbeef	Medio	55 - 60°
Noce di manzo	Ben cotto	85 - 90°
Arrosto	Ben cotto	80 - 85°
Carne di Maiale		
Coscia di stinco	Medio	65 - 68°
Coscia	Rosa pallidissimo	65 - 70°
Lombata di maiale	Ben cotto	75°
Spalla	Ben cotto	70 - 90°
Pancetta	Ben cotto	80 - 85°
Stinco di maiale arrosto	Ben cotto	80 - 85°
Prosciutto cotto	Molto succoso	65 - 70°
Coscia posteriore in salamoia	Ben cotto	65°
Costolette	Ben cotto	65 - 70°
Lingua	Ben cotto	85 - 90°
Carne di Vitello		
Lombata	Rosa pallido	65 - 70°
Coscia, noce	Ben cotto	78°
Spalla arrosto	Ben cotto	75 - 80°
Cima di vitello ripiena	Ben cotto	82 - 85°
Agnello		
Coscia	Ben cotto	79 -85°
Spalla	Ben cotto	80 - 85°
Carrè	Medio	55 -62°

*Fonte: **Istituto Eccelsa**