

— — ★ ★ ★ — —  
**ALTA SCUOLA  
DI CUCINA**

**KENWOOD**

**RICETTE  
TECNICHE  
VIAGGI  
INGREDIENTI  
TENDENZE**



*Merry  
Christmas*

con **MONICA BIANCHESSI**



## L'espresso perfetto nasce direttamente dal chicco.

**SOLO IL CAFFÈ MACINATO AL MOMENTO DÀ VITA ALL'ESPRESSO PERFETTO.**

Le superautomatiche De'Longhi macinano i chicchi al momento dell'erogazione, per avere un caffè sempre fresco a casa tua; imposti temperatura, intensità, lunghezza e livello di macinatura per un espresso sempre come vuoi tu.



*L'eccellenza*

DELLE TORREFAZIONI ITALIANE

[torrefazionidelonghi.it](http://torrefazionidelonghi.it)

**Fino al 31 dicembre** con l'acquisto di una Superautomatica De'Longhi in promozione, in **REGALO** il **KIT di DEGUSTAZIONE**.

Informazioni, montepremi e regolamento completo su [torrefazionidelonghi.it](http://torrefazionidelonghi.it)



## Un nuovo look

La rivista torna per un numero speciale con un look tutto nuovo e tante sezioni che si aggiungono a quelle precedenti. **L'ospite in cucina** vi svela ogni volta segreti, trucchi e consigli: in questo numero una chef d'eccezione, Monica Bianchessi, che prepara un menu ad hoc per il cenone dell'ultimo dell'anno. Nell'**Itinerario dal mondo**, questa volta dedicato a New York, scoprite invece trend e indirizzi da segnare in agenda per scoprire i locali più glamour del momento e le tendenze culinarie di diverse città internazionali; a seguire le **Ricette dal mondo**, che comprendono 3 piatti cult della città protagonista dell'itinerario. Un'intera sezione è poi dedicata alle **Intolleranze alimentari** e tratta ogni volta un allergene diverso: in questo numero si parla del lattosio. A seguire poi tante **Ricette senza lattosio dolci e salate**: pasta brisée senza burro, purè senza latte o golose ganache in cui la panna tradizionale è stata sostituita con un'alternativa vegetale.

## Le sezioni più amate

Troverete poi i tanto amati **Collezioni di gusto**, con un menu dall'antipasto al dolce dedicato al pranzo di Natale in versione nordica e chic; la sezione **Pronti, cuochi, via!**, una raccolta di ricetta a tema, in questo numero dedicate ai finger food da preparare in occasione di aperitivi e brunch per le feste; la sezione **Chef to chef**, uno spazio in cui ricette dolci o salate ogni volta diverse sono spiegate passo passo con l'aiuto di testi dettagliati e fotografie che illustrano i passaggi più importanti. Il nostro personal chef Cristian Broglia in questo numero ci svela passo passo come preparare una deliziosa meringata ai frutti rossi. L'ultima sezione è quella delle **Basi**, sempre linkabili.



## Le ricette

Tutte le ricette hanno l'indicazione dei prodotti Kenwood, in dotazione o opzionali, necessari per la loro realizzazione. Nell'ultima pagina è consultabile la legenda completa.



### Attrezzature/prodotti Kenwood

Questo simbolo indica invece un approfondimento riguardo alla ricetta stessa, un ingrediente, un attrezzo o un particolare passaggio.



### Approfondimento

## I link

Tutte le parti linkabili sono facilmente riconoscibili grazie al testo colorato di rosso, o evidenziate con un'icona specifica:



### Clicca qui!

Questi link rimandano direttamente alla sezione delle Basi di cucina. Qui saranno presenti altri rimandi che renderanno semplice il ritorno al punto di lettura originario.



*Programma impasti dolci  
+ frusta filo  
per la crema al burro*

# ||| COOKING CHEF *Gourmet*

## L'ECCELLENZA IN CUCINA.

Kenwood presenta il nuovo Cooking Chef Gourmet, l'élite delle sue Kitchen machine. L'unica impastatrice planetaria con cottura a induzione che oggi cuoce fino a 180° per creare infinite ricette: dalla cottura lenta fino alla cucina wok. Il nuovo display intuitivo include 24 programmi automatici professionali per rendere più semplici le fasi di preparazioni: dagli impasti dolci o salati ai risotti, dalle salse alle meringhe, dalle composte alle gelatine con Cooking Chef Gourmet non ci saranno più limiti in cucina.

[www.kenwoodworld.it](http://www.kenwoodworld.it)



**KENWOOD**

# sommario

natale\_2017

## collezioni di gusto

**Natale gourmet**, un menu e una tavola ispirati alla purezza dei Paesi nordici **08**

## l'ospite in cucina

**Monica Bianchessi** ci prepara il suo menu per il cenone di Capodanno **16**

## itinerario dal mondo

**New York**: assaggi di Grande Mela, aspettando il Natale **26**

## ricette dal mondo

Grandi classici della **tradizione americana**, dai bagel alla New York Cheesecake **30**

## pronti, cuochi, via!

**Finger food natalizi** per aperitivi e antipasti sfiziosi, perfetti per le feste **34**

## CHEF TO CHEF

Un dolce speciale: la **meringata ai frutti rossi** **42**

## intolleranze alimentari

Sintomi, cure e rimedi per l'intolleranza al **lattosio** **50**

## ricette senza

Un menu dall'antipasto al dolce senza **lattosio** **54**



# Le ricette



## antipasti

- Corona di pan brioche alle erbe ripiena di prosciutto cotto e camembert **8**
- Cracker di grano saraceno con formaggio e uova di pesce **35**
- Crema di fave con gamberi marinati al mandarino **17**
- Insalata di cavolini di Bruxelles **10**
- Mini "lobster" roll di gamberi con maionese al lime **41**
- Mini quiche ai funghi, porri, speck e panna vegetale **54**
- Mini quiche con sedano, radicchio, provola e pancetta **36**
- Olive all'ascolana "al contrario" con hummus di cannellini e salsa verde **39**
- Stelline di polenta con cipolle in agrodolce, timo e pepe rosa **37**
- Sushi roll vegetariano di tagliolini all'uovo **40**

## primi

- Girelle di lasagne al ragù bianco di carne e funghi **10**
- Risotto con brodo di crostacei e burrata **18**
- Vellutata al finocchio con yogurt di soia e tartare di pesce spada **57**

## secondi

- Baccalà al vapore con purè al tartufo **21**
- Bagel **31**
- Filletto di maiale con scalogni caramellati e patate Duchessa **59**
- Rondelle di cotechino con lenticchie alle verdure **23**
- Rotolo di maiale arrosto farcito con mele e pancetta alla senape in grani **13**
- Uova alla Benedict **30**

## Dolci

- Budino ai lamponi **64**
- Castagne sciroppate con cachi e crema al Rum **24**
- Cheesecake tiramisù **14**
- Cupcake al limone con frosting al formaggio vegetale **63**
- Meringata ai frutti rossi **42**
- New York cheesecake **33**
- Tronchetto alle pere e cioccolato **61**

## Basi

- Besciamella **69**
- Crema pasticcera al cioccolato senza lattosio **68**
- Glassa al cioccolato senza lattosio **68**
- Panini **67**
- Pasta all'uovo **67**
- Pasta biscotto senza lattosio **67**
- Pasta brisée all'olio d'oliva **66**
- Polenta **66**





COLLEZIONI DI GUSTO

# Natale Gourmet

SEMPLICE MA ULTRA CHIC: È LA TAVOLA DI NATALE ISPIRATA ALLA PUREZZA DEI PAESI NORDICI, DOVE TESSUTI NEUTRI E LEGNI NATURALI SI ABBINANO A UN MENU GOLOSO E RAFFINATO, DALL'ANTIPASTO AL DOLCE



## » CORONA DI PAN BRIOCHE ALLE ERBE RIPIENA DI PROSCIUTTO COTTO E CAMEMBERT

per 6-8 persone

per l'impasto ■ 250 g di farina manitoba ■ 300 g di farina "0" ■ 100 g di burro morbido ■ 250 g di latte ■ 7 g di lievito di birra disidratato ■ 2 uova

■ 1 cucchiaino di zucchero ■ 1 cucchiaino di sale

per il ripieno ■ 200 g di prosciutto cotto a cubetti ■ 200 g di fontina a fette sottili ■ 1 camembert (250 g) ■ timo ■ semi di papavero ■ semi di sesamo

per spennellare ■ 1 uovo ■ 1 cucchiaio di latte

Nella ciotola della planetaria versate le farine, il lievito, lo zucchero, le uova a temperatura ambiente e metà del latte. Iniziate ad amalgamare a bassa velocità con la **frusta K** aggiungendo a filo il latte restante. Quando avrete ottenuto un composto omogeneo montate il **gancio a spirale** e incorporate il burro, poco alla volta. Impastate per circa 10 minuti, unendo verso la fine il sale. Quando l'impasto apparirà liscio, elastico e si sarà raccolto attorno al gancio trasferitelo in una ciotola, copritelo con la pellicola e fate lievitare nel forno spento con la luce di cortesia accesa fino al raddoppio (2 ore).

Rovesciate l'impasto su una spianatoia senza infarinare. Suddividetelo in pezzi uguali (45 g circa). Stendeteli per ottenere dei dischi e farciteli con qualche cubetto di prosciutto e un po' di fontina. Riportate i lembi di pasta di ognuno verso il centro in modo da formare tante palline e, con le mani, stringete un po' il fondo di ognuna. Disponetele a corona in 2 giri, distanziandole di 1/2 cm su una teglia foderata con carta da forno, lasciando al centro uno spazio della dimensione del camembert. Coprite e fate lievitare per 45 minuti. Tagliate la parte superiore del camembert e ponetelo al centro della corona. Cospargete la superficie con il timo. Spennellate i panini con il latte e l'uovo e spolverizzate con semi di papavero e sesamo. Infornate a 190°C per 20 minuti.







## » GIRELLE DI LASAGNE AL RAGÙ BIANCO DI CARNE E FUNGHI

per 6 persone

- 210 g circa di pasta all'uovo ■ parmigiano
- 400 g di besciamella ■ tuorlo sbattuto
- per il ragù ■ 300 g di funghi misti a fette
- 200 g di muscolo di manzo macinato ■ 100 g di lombo di maiale macinato ■ 50 g di pancetta tesa macinata ■ 1 bicchiere di vino rosso secco
- 1 bicchiere di latte ■ 1 porro ■ burro ■ olio d'oliva extravergine ■ noce moscata ■ timo ■ sale ■ pepe

Preparate il ragù: versate l'olio e il burro nella ciotola della planetaria. Montate il **gancio mescolatore** e portate la temperatura a 160°C. Unite il porro che avrete tritato con il **food processor**, abbassate la temperatura a 110°C, velocità 0, e premete il pulsante con la freccia in senso orario. Fate appassire per 3-4 minuti. Unite la pancetta e fatela rosolare, quindi aggiungete la carne macinata.

Quando cambierà colore salate, pepate, sfumate con il vino e lasciatelo evaporare. Aggiungete i funghi tagliati a fettine e il timo. Fate rosolare a 100°C, velocità 9, e unite il latte. Portate a bollore e lasciate cuocere per 1 ora aggiungendo altro latte caldo se necessario. Aggiustate di sale e pepe. Con la **sfogliatrice** stendete la pasta in 8 sfoglie sottili della lunghezza di circa 60 cm e larghe non più di 8. Formate un cordone di ragù al centro di ogni striscia e richiudetela a metà, facendo combaciare il bordo inferiore con quello superiore. Premete bene per sigillare. Arrotolate i cordoni così ottenuti in modo da formare una girella. Fissate l'estremità con un po' di tuorlo sbattuto. Trasferite le girelle in una pirofila imburrata, coprite con la besciamella, abbondante parmigiano grattugiato e infornate a 200°C per circa 40 minuti.



## » INSALATA DI CAVOLINI DI BRUXELLES

per 4 persone

- 800 g di cavolini di Bruxelles
- 250 g di piselli già puliti ■ 1 spicchio d'aglio ■ 20 g di mandorle a lamelle
- 20 g di pinoli ■ maggiorana fresca
- scorza di limone ■ 30 g di burro ■ olio d'oliva extravergine ■ sale ■ pepe

Tagliate i cavolini a metà. Tostate le mandorle e i pinoli in forno finché saranno leggermente dorati. Versate poco olio e il burro nella ciotola della planetaria. Montate il **gancio mescolatore** e impostate la temperatura a 140°C. Fate scaldare per 1 minuto, quindi unite l'aglio e i cavolini di Bruxelles; mescolate a velocità 1 per 2-3 minuti, fino a leggera doratura. Unite i piselli, la maggiorana e cuocete per altri 2 minuti. Aggiustate di sale e pepe e trasferite in un'insalatiera calda con il fondo di cottura. Spolverizzate con la scorza grattugiata del limone, unite la frutta secca tostata, mescolate e servite.



Per la ricetta base della  
**Pasta all'uovo [clicca qui!](#)**  
e vai alla sezione basi di cucina



Per la ricetta base della  
**Besciamella [clicca qui!](#)**  
e vai alla sezione basi di cucina







## »» **ROTOLO DI MAIALE ARROSTO FARCITO CON MELE E PANCETTA ALLA SENAPE IN GRANI**

per 6-8 persone

■ **800 g** di lonza di maiale già aperta a libro dal macellaio ■ **200 g** di pancetta affumicata a dadini ■ **2** scalogni ■ **2** mele rosse ■ salvia fresca ■ timo fresco ■ **2** fette di pane tipo baguette a dadini ■ **200 g** di gelatina di mele ■ **2** cucchiai di senape in grani ■ olio d'oliva extravergine ■ **200 g** di Marsala secco ■ **1** testa d'aglio ■ burro ■ rosmarino ■ sale ■ pepe

Montate il **tagliaverdure con 7 dischi** con il disco per affettare sottile, regolate il selettore su 2 e affettate finemente lo scalogno. Sbucciate la mela e tagliatela a tocchetti di 1 cm.

Montate la **frusta gommata**. Versate 1 cucchiaino d'olio nella ciotola della planetaria, impostate la temperatura a 140°C e fate scaldare per 1 minuto, poi unite la pancetta affumicata. Impostate la velocità a 2 e fate rosolare per qualche minuto. Rimuovete la pancetta e fatela asciugare su alcuni fogli di carta assorbente.

Nello stesso fondo di cottura aggiungete lo scalogno, regolando la temperatura a 140°C, velocità 2. Fateli appassire per 2 minuti, abbassate la temperatura a 120°C e unite la mela, la salvia e il timo. Aggiustate di sale e pepe e cuocete per 4 minuti o fino a quando la mela sarà cotta. Unite il pane, la salvia e il timo, fate insaporire per 2 minuti e aggiungete un goccio d'acqua che farete assorbire. Trasferite la farcia in una boule e fate raffreddare. Unitevi la pancetta affumicata.

Aprite la fetta di carne sul piano di lavoro e stendetevi il composto preparato lasciando 1-2 cm dai bordi in modo da evitare che fuoriesca. Arrotolate la carne e legatela con dello spago da cucina. Massaggiate con sale e pepe e rosolatela uniformemente in una casseruola con olio e burro, girandola con due cucchiari di legno per non forarla e far fuoriuscire i succhi.

Trasferitela in una pirofila insieme a tutto il fondo di cottura, aggiungete la testa d'aglio tagliata a metà, salvia, rosmarino e timo fresco. Unite il Marsala e infornate a 150°C per 1 ora e 30 minuti, irrorando l'arrosto e le verdure di tanto in tanto con il fondo di cottura.

Nel frattempo nella ciotola della planetaria pulita raccogliete la gelatina di mele e la senape. Montate la **frusta gommata**, regolate la temperatura a 90°C e fate scaldare per 5 minuti mescolando a velocità 1. Il composto dovrà essersi appena addensato. Spennellate l'arrosto con questa salsa e passatelo sotto al grill per 4-5 minuti o fino a quando risulterà perfettamente glassato.



## »» CHEESECAKE TIRAMISÙ

per 4-6 persone

### per la crema al mascarpone

■ 50 g di zucchero ■ 25 g d'acqua ■ 3 tuorli ■ 100 g di panna fresca  
■ 250 g di mascarpone

per la crema al cioccolato ■ 50 g di zucchero ■ 25 g di acqua

■ 3 tuorli ■ 200 g di panna fresca ■ 130 g di cioccolato fondente

### per l'assemblaggio

■ 300 g di savoiardi ■ 4 dischetti di pan di Spagna di 8 cm di diametro

■ cacao amaro in polvere ■ 1 bicchiere di caffè espresso zuccherato

■ 300 g di panna fresca

Disponete su una placca 4-6 anelli da pasticceria di 8 cm di diametro. Ponete al centro di ciascuno un disco di pan di Spagna e spennellateli con il caffè. Distribuite i savoiardi lungo il bordo degli anelli in modo da affiancarli con cura.

Preparate la crema al mascarpone: con la **frusta a filo grosso** montate i tuorli nella ciotola della planetaria fino a ottenere un composto gonfio e spumoso.

In una casseruola unite acqua e zucchero e portate a 121°C. Versate lo sciroppo a filo sui tuorli, continuando a montare con le fruste fino a completo raffreddamento. Lavorate il formaggio con una frusta fino a renderlo cremoso e incorporatevi il composto di tuorli in più riprese mescolando delicatamente. Unite la panna semi-montata in più riprese mescolando dal basso verso l'alto. Versate il tutto sulla base di pan di Spagna e ponete in freezer per 2 ore.

Nel frattempo preparate la crema al cioccolato: montate i tuorli nella ciotola della planetaria con la **frusta a filo grosso**. In una casseruola unite acqua e zucchero e portate a 121°C. Unite lo sciroppo ai tuorli come fatto per l'altra crema. Semi-montate la panna e ponetela in frigorifero. Fate sciogliere il cioccolato grossolanamente tritato a bagnomaria. Incorporate 1/4 della panna nel cioccolato caldo e mescolate fino a quando il composto sarà diventato lucido ed elastico. A questo punto aggiungetelo delicatamente al composto di tuorli e sciroppo. Incorporatevi poi la panna semi-montata restante in 2-3 riprese, mescolando dal basso verso l'alto. Versate il tutto sul composto al mascarpone formando un nuovo strato e congelate per altre 2 ore.

Al momento di servire, montate la panna con la **frusta a filo grosso**. Prelevate i semifreddi dal congelatore, rimuovete delicatamente gli anelli e completate distribuendo generose cucchiainate di panna montata e una spolverata di cacao amaro.

*strati di crema golosa*





# monica Bianchessi

## TUTTI I CONSIGLI DI MONICA PER IL CENONE DI CAPODANNO

**C**uoca “per caso” e per passione, Monica Bianchessi è da 7 anni Chef in House di Kenwood: cucina, scrive e corregge le ricette dei membri del Kenwood Club e organizza i corsi presso il De’Longhi Group Official Store a Milano. Dal corso starter, per conoscere a fondo il Cooking Chef e i suoi accessori e imparare le ricette di base, a quello advanced, fino a quelli monografici dedicati agli ingredienti o ai piatti stagionali.

Proprio qui Monica ci ha preparato il suo menu speciale, pensato per il cenone dell’ultimo dell’anno, ma perfetto anche per la vigilia di Natale. Cotechino e lenticchie sono un must per Capodanno, che Monica accosta con estro e armonia a piatti di pesce abbinati a ingredienti e sapori che richiamano la terra, come il risotto preparato con il brodo di crostacei e la burrata o il baccalà al vapore con il purè aromatizzato al tartufo.

Un menu semplice e raffinato, per la preparazione del quale Cooking Chef Gourmet è un alleato insostituibile: tu imposti temperature e tempistiche e “lui” cucina per te!







## » CREMA DI FAVE CON GAMBERI MARINATI AL MANDARINO

per 4 persone

■ 8 code di gambero ■ 150 g di fave secche decorticate ■ 1000 g d'acqua ■ 1 finocchio piccolo ■ 70 g di pancetta ■ 1 pezzetto di porro (la parte bianca) ■ 1 mandarino biologico ■ 1 foglia d'alloro ■ 1 spicchio d'aglio ■ 2 cipollotti ■ olio d'oliva extravergine ■ sale e pepe

Mettete le fave nella ciotola della planetaria con l'acqua, l'alloro, lo spicchio d'aglio, il porro a fettine e le foglie esterne del finocchio. Impostate la temperatura a 100°C e il tempo di cottura a 70 minuti, quindi procedete alla cottura senza accessori dopo aver sistemato il paraschizzi.

Dopo 20 minuti mettete la **frusta K**, abbassate la temperatura a 98°C e proseguite la cottura fino a ottenere un composto denso. Regolate di sale e pepe. Versate la crema nel **food processor**: frullate a velocità 5 con 25 g d'olio fino a che risulterà liscia. Tagliate i cipollotti a metà e rosolateli a fuoco vivo, dalla parte tagliata, fino a farli abbrustolire bene, quindi avvolgeteli in un foglio di carta da forno e in un foglio di alluminio e cuocete a 200°C per 30 minuti. Montate il **food processor** e con il disco 4 tagliate il cuore del finocchio a fettine sottili. Sgrassate la pancetta in una padella antiaderente ben calda senza condimenti e, una volta croccante, scolatela su carta assorbente. Marinare le code di gambero sgusciate e private del filo intestinale con poco olio, sale e il succo e la scorza del mandarino. Aggiungete le fettine del finocchio, mescolate e lasciate marinare per 15 minuti. Sistemate una cucchiata di crema al centro di un piatto, appoggiatevi i gamberi, i cipollotti, la pancetta, qualche grano di sale, pepe e servite.





## »» RISOTTO CON BRODO DI CROSTACEI E BURRATA

per 4 persone

**per il fumetto** ■ 500 g di teste di crostacei  
■ 1 mazzetto aromatico (porro, prezzemolo, timo,  
alloro, maggiorana) ■ 1 scalogno ■ 1 costa  
di sedano ■ 1 carota ■ 50 g di vino bianco secco  
■ 2000 g d'acqua ■ pepe in grani

**per il risotto** ■ 320 g di riso Carnaroli  
■ 15 g di vino bianco secco ■ 200 g di stracciatella  
di burrata ■ 250 g di friarielli ■ 50 g di burro  
■ olio d'oliva extravergine ■ 1 scalogno ■ 1 spicchio  
d'aglio ■ sale e pepe

Nella ciotola della planetaria sistemate le teste e i carapaci dei crostacei insieme alle verdure (scalogno, sedano e carota a pezzetti), quindi unite il mazzetto aromatico. Coprite con l'acqua fredda, impostate a 100°C per 40 minuti e avviate la cottura. Coprite con il paraschizzi e, una volta raggiunto il bollore, abbassate la temperatura a 98°C. Dopo 15 minuti versate il vino e qualche grano di pepe. Filtrate e utilizzate il fumetto per il risotto.

Con il **tritattutto** frullate lo scalogno con un filo d'olio e tostatelo dolcemente con poco burro e un po' d'acqua fino a renderlo traslucido. Frullate la burrata con il **food processor**.

Scottate i friarielli in acqua bollente salata per 3 minuti, scolate e tenete da parte. Mettete nella ciotola 2 cucchiaini d'olio e l'aglio schiacciato. Impostate il programma "risotto" e sistemate la **frusta gommatata**. Dopo 2 minuti togliete l'aglio. Unite il riso e fate tostare; sfumate con il vino bianco e lasciate evaporare. Aggiungete 700 g di fumetto e 10 g di sale. Aggiungete 1 cucchiaino di scalogno stufato.

A 3 minuti dalla fine della cottura verificate la densità del risotto e, se necessario, aggiungete altri 40 g di fumetto; regolate di sale. Azzerate la temperatura, mantecate con il burro freddo e la burrata frullata. Servite immediatamente con i friarielli conditi con poco olio e sale.



## L'INGREDIENTE

La **burrata** è un ingrediente di origine pugliese, famoso in tutto il mondo. Si tratta di un formaggio fresco a pasta filata che ricorda la mozzarella, ma ha una consistenza molto più morbida e filamentosa. Si contraddistingue per il colore bianco candido e per la forma a “nuvola”, e ha un gusto di latte dolce e intenso. Potete abbinarla, come in questo caso, ai friarielli, e utilizzarla fuori dal fuoco per mantecare un risotto. In alternativa, gustatela in insalata come da tradizione, insieme a pomodori, olio d'oliva e basilico.

*crostacei e burrata*



*puree al tartufo*





## » BACCALÀ AL VAPORE CON PURÈ AL TARTUFO

per 4 persone

■ 4 tranci di baccalà dissalato ■ 1 limone non trattato  
■ olio d'oliva extravergine ■ qualche rametto di timo  
**per il purè**

■ 800 g di patate a pasta bianca ■ 80 g di burro  
■ 30 g di burro al tartufo ■ 300 g di latte intero  
fresco ■ sale

**per la salsa al limone**

■ 1 limone ■ 1 foglia di alloro ■ 3 rametti di  
prezzemolo ■ 1000 g d'acqua ■ 50 g di burro salato  
■ olio d'oliva extravergine

Condite i tranci di baccalà con la scorza del limone, il timo sfogliato e un filo d'olio. Tenete da parte. Lessate le patate in abbondante acqua salata, sbucciatele, schiacciatele e raccogliete la polpa nella ciotola della planetaria. Montate la **frusta gommata**, impostate la temperatura a 95°C, la velocità a 1, confermate, quindi versate il latte e i due tipi di burro. Lavorate per 3 minuti circa fino a ottenere un composto gonfio e spumoso. Versate l'acqua nella ciotola della planetaria, aggiungete l'alloro e i rametti di prezzemolo e impostate il programma "vapore". Sistemate i tranci di baccalà all'interno **cestello per cottura a vapore** leggermente unto. Una volta pronto il vapore, inserite il cestello sopra la ciotola e fate cuocere per 15 minuti circa. Portate a bollore un mestolino d'acqua e il succo del limone, aggiungete il burro salato ben freddo e formate una salsina opaca e ben legata su fuoco medio. Sistemate un po' di purè su un piatto, poi il trancio di baccalà e nappate con la salsa al limone. Completate a piacere con erbe aromatiche e scorza di limone glassata.





### L'ATTREZZO

L'accessorio **taglia a dadini** è perfetto per ridurre a cubetti patate, cipolle, carote, zucchine e tante altre verdure, oltre a formaggi semi stagionati e prosciutto cotto. Provatelo anche per tagliare a cubetti la frutta per decorare dolci e gelati o preparare una macedonia perfetta. L'attrezzo è dotato di un disco in acciaio inox per tagliare dadini 10x10 mm.





## » RONDELLE DI COTECHINO CON LENTICCHIE ALLE VERDURE

per 4 persone

■ 1 cotechino (500 g) ■ 4000 g d'acqua ■ 6  
scalogni ■ 2 coste di sedano ■ 2 carote medie  
■ 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro ■ 200 g  
di polpa di pomodoro ■ 350 g di lenticchie già  
cotte ■ 1 spicchio d'aglio ■ 2 rametti di rosmarino  
■ 1 foglia d'alloro ■ olio d'oliva extravergine ■ sale

Con uno stuzzicadenti bucherellate in diversi punti il cotechino, avvolgetelo in un telo e legate le estremità. Versate l'acqua fredda nella ciotola della planetaria, immergetevi il cotechino, quindi impostate la temperatura a 100°C per 1 ora e 30 minuti; confermate, montate il paraschizzi e avviate la cottura. Tenete il cotechino cotto da parte e mantenetelo al caldo immergendolo in acqua bollente. Sistemate l'attrezzo **taglia a dadini** nella presa frontale e tagliate a cubetti gli scalogni, il sedano e le carote nella ciotola della planetaria. Versate 2 cucchiaini d'olio e l'aglio schiacciato, sistemate il **gancio mescolatore**, impostate la temperatura a 98°C, la velocità 4 e confermate. Dopo 4 minuti aggiungete le lenticchie, il rosmarino, l'alloro, il concentrato e la polpa di pomodoro. Regolate di sale, quindi impostate 30 minuti e confermate. Servite il cotechino tagliato a rondelle con le lenticchie alle verdure.





## » CASTAGNE SCIROPATE CON CACHI E CREMA AL RUM

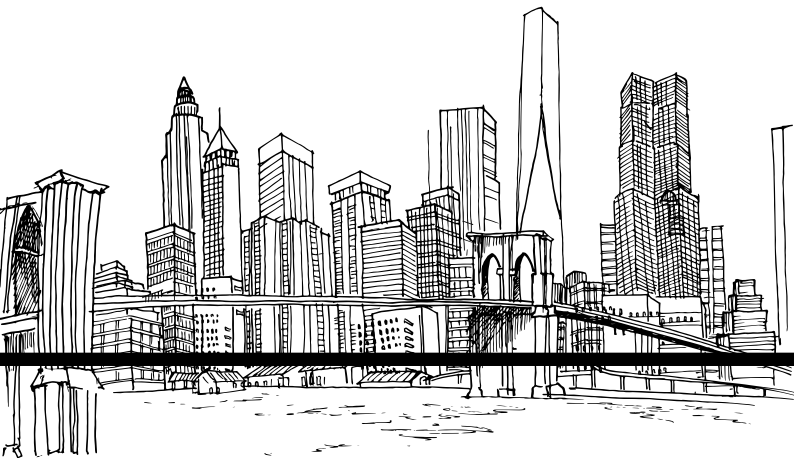
per 4 persone

- 250 g di castagne già cotte ■ 2 cachi vaniglia
  - 100 g di cioccolato fondente amaro
  - 300 g d'acqua ■ 1 baccello di vaniglia
  - 80 g di zucchero di canna
- per la crema al Rum**
- 5 tuorli ■ 200 g di zucchero semolato
  - 100 g di Rum scuro

Preparate lo sciroppo nel quale cuocere le castagne: versate l'acqua nella ciotola della planetaria con il baccello di vaniglia inciso nel senso della lunghezza e lo zucchero di canna. Impostate la temperatura a 100°C, confermate e cuocete senza accessori. Una volta raggiunto il bollore lasciate cuocere per 10 minuti, quindi aggiungete le castagne e abbassate la temperatura a 98°C. Montate il paraschizzi e cuocete per 30 minuti. Una volta pronte le castagne, lasciatele raffreddare. Mettete nella ciotola della planetaria i tuorli con lo zucchero semolato e il Rum. Montate la **frusta a filo grosso** e cuocete a 85°C impostando la velocità di mescolamento 4. Quando la temperatura supera i 60°C premete il tasto "temperatura" per forzare la velocità (HSHT) e montate il composto per 8 minuti. Sistemate la **grattugia a rulli** con il rullo per affettare e scagliate il cioccolato a velocità 4, infine unite i cachi vaniglia sbucciati e tagliati a dadini. Disponete poche castagne sul fondo di 4 bicchieri, aggiungete qualche cucchiata di crema al Rum lasciata intiepidire, il caco a dadini e terminate con le scaglie di cioccolato fondente.







# NEW YORK

di Gilda Ciaruffoli

## ASSAGGI DI GRANDE MELA, ASPETTANDO IL NATALE



**N**onostante freddo, vento e neve, passeggiare per le vie di New York a dicembre scalda il cuore. Un'incredibile atmosfera di festa riempie l'aria di musica e luci colorate. Quelle dell'abete del Rockefeller Center, delle vetrine di Bloomingdale's, Barneys e Bergdorf Goodman, che fanno a gara nell'allestire la composizione più scenografica, delle piste di pattinaggio e delle insegne al neon del Radio City Music Hall, che dal 1933 ospita il Christmas Spectacular, lo show natalizio per antonomasia. Siamo a Manhattan e l'atmosfera è così magica che tutto pare possibile, i sogni sembrano davvero potersi realizzare. Come quello di Holly Golightly... fare colazione da Tiffany. Un sogno che da qualche settimana è divenuto realtà grazie all'inaugurazione del **Blue Box Café**, al quarto piano del palazzo sulla 5th Ave che ospita la mitica gioielleria. Varcare l'ingresso (avendo cura di prenotare con un certo anticipo) significa immergersi in una raffinatissima nuvola "blu Tiffany" e mangiare, possibilmente con la classe di Audrey Hepburn, un croissant accompagnato da toast all'avocado, uova tartufate o bagel al salmone, la proposta in menu

per una colazione che i romantici di tutto il mondo aspettavano da anni. Come sottofondo musicale, le note di *Moon River*. Le stesse che, suonate dalle mani esperte di un pianista, ci accompagnano ai tavoli di un'altra istituzione newyorkese, il **Bemelmans Bar**. Sedere ai suoi tavoli, nella fascinosa penombra di luci calde e avvolgenti, sorseggiando un Martini, è un'esperienza da fare per sentirsi davvero parte della vita, e della storia, di questa scintillante metropoli.





## NON IL SOLITO BRINDISI

Se Times Square è il cuore delle celebrazioni di Capodanno, con il suo conto alla rovescia in mondovisione, perché non scegliere di brindare in uno dei tanti bar d'eccellenza che è possibile trovare a Manhattan? Il Campbell Apartment ad esempio, dove immergersi nella più sfarzosa atmosfera Anni '20; il The NoMad con la sua imponente eleganza (e l'enorme libreria); o ancora il PDT Please Don't Tell, un vero e proprio speakeasy, locale "segreto" al quale si ha accesso solo dopo aver formulato un codice al telefono di una cabina...

## ETHNIC & FUSION

Altre luci accendono il **Bryant Park Winter Village**, uno dei "villaggi di Natale" di Manhattan. Qui è doveroso assaggiare alcuni degli street food più ricercati in città. I newyorkesi infatti amano molto questo tipo di proposta che si presta alle sperimentazioni più azzardate. Ormai classici sono i ramen burger di **Keizo Shimamoto**, rivisitazione del più tradizionale piatto americano con il burger chiuso tra due crocchette di "spaghetti" giapponesi; mentre quest'anno ad andare per la maggiore sono i russian dumplings (tipici gnocchi ripieni della tradizione russa) di DAA! Dumplings, e l'italianissimo Trapizzino, da poco sbarcato nella Grande Mela da Roma.

Questo tipo di proposta rispecchia perfettamente le ultime tendenze in città, che vedono protagonista della tavola la cucina etnica, in chiave tradizionale e fusion. In particolare, da qualche tempo non si parla altro che di poke bowl, ciotolone di pesce crudo, verdure e alghe che arriva direttamente dalle spiagge hawaiane e si presta a molte variazioni sul tema. Il migliore lo trovate da **Chikarashi** in Canal Street, ristorante dallo stile essenziale e dalle influenze giapponesi in piena Chinatown. L'occasione è ovviamente quella giusta per visitare il variopinto quartiere con i suoi negozietti di tipicità e i suoi ristoranti e mercati genuinamente cinesi. Tra i locali fusion di più recente

## È SEMPRE L'ORA DEL BRUNCH!

Uno degli appuntamenti ai quali i newyorkesi difficilmente rinunciano è quello con il **brunch del sabato o della domenica**, che prevede di trovarsi al tavolo con gli amici in un orario flessibile tra le 10 di mattina e le 4 del pomeriggio, per una lunga colazione casual e rilassata. A non mancare mai **uova, pancakes, bagel, waffels, bacon** ma anche marmellata e frutta fresca, bagnati da caffè, spremute, vino o cocktail leggeri come il Mimosa. I locali da consigliare sono tantissimi, ma alcuni offrono la possibilità di vivere vere e proprie esperienze. Come il **230 Fifth** (5th Ave), uno dei **rooftop bar** più gettonati, dove anche in inverno si mangia in terrazza con vista panoramica sui grattacieli, oppure i vari brunch in barca, con crociere di un paio d'ore sull'Hudson.





# NEW YORK CITY



apertura molto apprezzato il **Sen Sakana** (44th St.) che unisce con grande eleganza suggestioni giapponesi e peruviane in piatti come la ceviche di corvina con leche de tigre a base di yuzu. Per una cena che sappia di festa, invece, imperdibile il Rolf's, ristorante tedesco sulla 3th Ave, dove gustare una sostanziosa cotoletta circondati dalle più incredibili decorazioni natalizie che si possano immaginare.

## FUORI DAL CENTRO

Ma Natale a New York non significa certo solo Manhattan. E allora, spostiamoci nel Bronx, quartiere dalla discutibile fama ma in realtà tutto da scoprire perché ospita luoghi di grande interesse, come il **Botanical Garden**. Qui si può vivere la magica esperienza dell'**Holiday Train Show**. All'interno dell'ottocentesco orto botanico, infatti, modellini di treno viaggiano in una rappresentazione in scala della città dove sono riprodotti in legno oltre 150 tra i suoi monumenti più importanti che fanno capolino tra rami e fronde. In zona impossibile non fare un salto in Arthur Avenue, meglio nota come la nuova – o meglio, la “vera” – Little Italy. Lo storico quartiere che porta questo nome, a Manhattan, è infatti ormai una zona turistica che di italiano non ha più nulla. Qui

invece l'aria che si respira è quanto mai genuina, di casa. E anche il cibo che si mangia: lunga la lista di pizzerie, panetterie, salumerie ma anche bar dove servono veri espressi e ristoranti dall'accoglienza retrò ma verace. I nomi sono i più classici: Roberto's, Pasquale's Rigoletto, Enzo's, Michaelangelo's... e in città ne vanno tutti matti. Altra imperdibile tappa natalizia è Brooklyn, e in particolare il quartiere di **Dyker Heights**, dove i residenti delle villette ormai famose in tutto il mondo fanno a gara per inventarsi le composizioni luminose più stravaganti per i loro giardini. Brooklyn è anche zona di artisti e creativi, dei club e della vita notturna più giovane, dove non è un problema trovare qualcosa di buono da mangiare anche a notte fonda. Per una pausa golosa fate un salto da **Ovenly** in Greenpoint Ave, dove provare la migliore versione della mitica Brooklyn Blackout Cake, torta a strati a base di caffè e cioccolato. O ancora da **The Dominique Ansel Bakery** (189 Spring St), a Manhattan, per i cronut, ibrido tra croissant e doughnut. O da **Black Tap**, a Soho. Qui ordinate un freakshake, sorta di coloratissimo frappè extralarge guarnito con tutto quello che osate immaginare, e anche di più, di grande tendenza. In menu sono indicati come “crazy shake”, un nome che è tutto un programma!



## dove mangiare?

### *Hampton Chutney Co.*

c'è chi sostiene che sia il miglior ristorante buddhista-vegetariano al mondo.  
68 Prince St, Manhattan  
[www.hamptonchutney.com](http://www.hamptonchutney.com)

### *The Smile*

Per colazioni e drink. In cucina c'è Melia Marden, la chef più cool del West Village.  
26 Bond St, Manhattan  
[www.thesmilenc.com](http://www.thesmilenc.com)

### *Catch*

Cucina di pesce fusion nel cuore del Meatpacking, uno dei quartieri più modaiole della città.  
23 7th Ave, Manhattan  
[catchrestaurants.com/](http://catchrestaurants.com/)

### *River Café*

Per una cena romantica a filo d'acqua.  
one Water St, Brooklyn  
[www.rivercafe.com](http://www.rivercafe.com)

### *Eileen's Special Cheesecake*

Per le migliori cheesecake.  
7 Cleveland Pl, Soho  
[www.eileenscheesecake.com](http://www.eileenscheesecake.com)



## >> UOVA ALLA BENEDICT

per 4 persone

- 2 panini piccoli ■ 4 fette di bacon ■ 4 uova
- 2000 g d'acqua ■ 2 cucchiaini d'aceto
- erba cipollina ■ sale ■ pepe

### per la salsa olandese

- 50 g di vino bianco ■ 20 g di succo di limone
- 100 g di burro chiarificato morbido ■ 3 tuorli ■ sale ■ pepe

Preparate la salsa olandese: versate nella ciotola della planetaria il vino, il succo di limone, i tuorli e montate la **frusta a filo grosso**. Impostate la temperatura a 70°C e il tempo a 4 minuti, quindi confermate. Regolate la velocità a 6 e iniziate a cuocere. Non appena il composto giungerà a 60°C premete il tasto "temperatura" per forzare la velocità (HSHT). Unite il burro, poco alla volta, e proseguite la cottura per altri 2 minuti. Aggiustate di sale e pepe. Tagliate i panini a metà e tostateli nel forno in modalità grill. Cuocete anche le fette di bacon nel forno a 180°C fino a quando sarà diventato croccante e dorato. Tenete da parte. Versate l'acqua e l'aceto nella ciotola della planetaria, impostate la temperatura a 95°C e confermate. Rompete un uovo e raccoglietelo in una tazza verificando che il tuorlo resti intatto. Utilizzando un cucchiaio formate un vortice nell'acqua e fatevi scivolare all'interno l'uovo. Fatelo riemergere e, sempre aiutandovi con il cucchiaio, rigiratelo in modo che l'albume avvolga il tuorlo e il tutto abbia un aspetto composto. Cuocete per 3 minuti e scolate con una schiumarola eliminando eventuali frange d'albume. Procedete in questo modo con le uova restanti. Distribuite un po' di salsa olandese sul pane caldo, aggiungete una fetta di bacon per ciascun panino e un uovo in camicia, quindi completate con altra salsa olandese. Servite subito con erba cipollina tagliuzzata a piacere.





## » BAGEL

per 8 bagel

■ 250 g di farina "0" ■ 250 g di farina manitoba ■ 7 g di lievito di birra disidratato  
■ 240 g d'acqua ■ 1 uovo  
■ 20 g di burro morbido ■ 1 pizzico di zucchero ■ 1 cucchiaino di sale  
**per la copertura** ■ 1 uovo ■ 1 cucchiaio di latte ■ semi misti (sesamo, papavero, finocchio)

Nella ciotola della planetaria versate le due farine insieme al lievito e allo zucchero e miscelatele a bassa velocità con la **frusta K**. Unite a filo l'acqua tiepida e, quando sarà stata completamente assorbita, aggiungete l'uovo sbattuto. Continuate a impastare fino a ottenere una massa amalgamata. Montate il **gancio a spirale** e regolate la velocità a 1 e il tempo a 15 minuti. Incorporate il burro a fiocchetti poco alla volta. Impastate fino a incordare ricordandovi di unire il sale poco prima della fine. Trasferite l'impasto in una ciotola, coprite con la pellicola alimentare e fate lievitare fino al raddoppio (1 ora e 30 minuti circa). Trascorso questo tempo, con un raschietto dividete l'impasto in 8 parti dello stesso peso e con le mani formate delle palline. Passando il pollice al centro di ciascuna formate un foro centrale in modo da ottenere delle ciambelle. Disponetele su una teglia e fatele lievitare coperte con un canovaccio per 30 minuti. Portate a ebollizione una capiente casseruola con acqua salata e immergetevi i bagel, cuocendoli pochi minuti per lato. Scolateli, fateli intiepidire e spennellateli con l'uovo sbattuto con il latte. Passateli in un piatto con i semi per farli attaccare bene e adagiateli su una teglia rivestita di carta da forno opportunamente distanziati. Cuoceteli in forno a 220°C per circa 20-25 minuti o comunque fino a doratura. Serviteli tagliati a metà e farciti a piacere.









## » NEW YORK CHEESECAKE

per 8 persone

### per la base

- 300 g di biscotti tipo Digestive
- 150 g di burro fuso
- 2 cucchiaini di zucchero di canna

### per il ripieno

- 700 g di formaggio fresco spalmabile
- 200 g di zucchero semolato extrafine
- 200 g di panna acida
- 4 uova
- 1 cucchiaino di amido di mais
- la scorza di 1 limone non trattato
- 1 baccello di vaniglia

### per la copertura

- 200 g di panna acida
- 2 cucchiaini di zucchero
- 1/2 baccello di vaniglia
- 250 g di lamponi
- 4-5 cucchiaini di confettura di lamponi

Preparate la base: raccogliete nella ciotola del **food processor** i biscotti e lo zucchero. Polverizzateli, quindi unite il burro fuso a temperatura ambiente e azionate di nuovo l'apparecchio fino ad amalgamare bene il tutto. Trasferite il composto ottenuto all'interno di uno stampo da 20 cm di diametro, rivestendo sia la base che i bordi. Compattate le briciole con il dorso di un cucchiaio e ponete in frigorifero per l'intera durata della ricetta.

Nel frattempo preparate il ripieno: nella ciotola della planetaria lavorate con la **frusta a filo grosso** il formaggio fresco con lo zucchero, la scorza di



### L'ATTREZZO

La **frusta a filo grosso** è un accessorio indispensabile in cucina perché molto versatile. Se dovete gonfiare d'aria un composto, per esempio questo è un accessorio essenziale: vi libera quindi a meringhe, pan di Spagna, albumi da montare a neve e panna fresca per ottenere golose farciture per dolci, frutta e gelati.

È insostituibile per ottenere dei preparati spumosi e soffici, senza il rischio di creare grumi o fare inutile fatica. L'intreccio dei fili, totalmente in acciaio inox, la rendono un accessorio adatto a qualsiasi composto che necessiti di aria ed energia al suo interno. Per la New York Cheesecake si presta a diversi utilizzi: prima serve a montare il formaggio e dargli la giusta morbidezza, poi si utilizza per amalgamare la panna acida con lo zucchero.

limone grattugiata e i semi della bacca di vaniglia. Aggiungete le uova, una alla volta, continuando a sbattere, seguite dalla panna acida e dall'amido di mais setacciato. Dovrete ottenere un composto omogeneo che verserete all'interno del guscio di biscotti. Cuocete in forno a 160°C per 1 ora. Non preoccupatevi se il dolce apparirà tremolante, è la giusta consistenza. Mescolate quindi nella ciotola della planetaria la panna acida con lo zucchero e i semi di vaniglia utilizzando la **frusta a filo grosso**. Sfornate e distribuite il composto ottenuto sulla superficie della cheesecake. Infornate a 160°C per 10 minuti. Trascorso questo tempo fate raffreddare il dolce a temperatura ambiente, quindi ponete la New York Cheesecake in frigorifero per 6 ore. Poco prima di servire completate il dolce con la confettura e i lamponi.

PRONTI, CUOCHI, VIA!

di Barbara Toselli

# Finger Food

LOBSTER ROLL, CRACKER CON UOVA DI PESCE E OLIVE RIPIENE:  
TUTTO IN VERSIONE "MINI", PER UN RISULTATO RICERCATO E SFIZIOSO





## » CRACKER DI GRANO SARACENO CON FORMAGGIO E UOVA DI PESCE

per 30 crackers

per i cracker ■ 200 g di farina di grano saraceno ■ 1 cucchiaio di semi di senape scura ■ 80 g d'acqua  
■ 50 g di olio d'oliva extravergine ■ sale

per la guarnizione

■ 150 g di caprino ■ 150 g di formaggio fresco spalmabile ■ uova di pesce ■ erba cipollina ■ sale ■ pepe

Mettete nella ciotola della planetaria tutti gli ingredienti per i cracker, inserite la **frusta K** e lavorate a velocità media fino a ottenere un impasto che possa essere lavorato con le mani. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigo per 30 minuti. Montate la **sfogliatrice**. Prendendo un pezzetto di impasto alla volta, passatelo più volte nella sfogliatrice partendo dallo spessore più grande e riducendolo via via che si forma la sfoglia fino allo spessore 3. Ricavate dalle sfoglie dei dischetti con un taglia pasta tondo e merlato da 3-4 cm di diametro e disponeteli su una placca coperta di carta da forno.

Fate cuocere i cracker in forno a 180°C per circa 10 minuti, poi fateli raffreddare su una gratella.

Nel frattempo, mettete nel contenitore del **food processor** i due formaggi con un pizzico di sale e azionate a velocità medio-alta finché non saranno ben amalgamati. Trasferite la crema ottenuta in un sac-à-poche dopo aver inserito un beccuccio a stella. Formate un ciuffo di crema di caprino su ciascun cracker, poi decorateli con circa 1/2 cucchiaino di uova di pesce e un pezzetto di erba cipollina. Completate con una leggera spolverata di pepe e servite.





## » MINI QUICHE CON SEDANO, RADICCHIO, PROVOLA E PANCETTA

per 6 tartellette

- 250 g di pasta brisée all'olio d'oliva
- 200 g di radicchio trevigiano ■ 2 coste di sedano
- 2 cucchiaini di olio d'oliva extravergine
- 50 g di pancetta a cubetti ■ 120 g di provola affumicata ■ timo fresco ■ burro e farina per gli stampini

Montate l'accessorio **food processor** con il disco per affettare grosso e utilizzatelo per tagliare il radicchio e le coste di sedano. Smontate il disco e inserite le lame, quindi tritate la provola precedentemente tagliata a pezzetti ottenendo delle briciole non troppo piccole. Sciacquate e asciugate bene il radicchio e il sedano tritati.

Inserite la protezione termica e montate la **frusta gommata** per la cottura. Nella ciotola versate 2 cucchiaini d'olio e il sedano affettato. Impostate la temperatura a 95°C e montate il coperchio paraschizzi. Azionate a velocità di mescolamento 2 finché il sedano non risulterà leggermente ammorbidito. Unite la pancetta e proseguite la cottura finché inizierà a essere rosolata. Aggiungete le foglie di 4-5 rametti di timo fresco e il radicchio tagliato a striscioline. Cuocete per altri 5-7 minuti o finché il radicchio non sarà ben appassito. Regolate di sale e pepe e tenete da parte finché il composto non sarà completamente freddo.

Nel frattempo, stendete la pasta brisée con il matterello su una spianatoia infarinata. Ricavate dei dischi della dimensione adatta a foderare il fondo e i bordi di 6 stampini da tartellette. Ricoprite gli stampini con la pasta dopo averli leggermente imbrattati e infarinati e bucherellate il fondo con una forchetta. Coprite la pasta con un dischetto di carta da forno e, sopra, sistemate uno strato di legumi secchi o di pesi per torta.

Infornate 180°C per 8 minuti, poi eliminate i pesi e la carta da forno. Unite al composto di radicchio la provola e distribuite il ripieno nei gusci precotti di pasta brisée. Rimettete in forno per altri 15 minuti circa, poi fate intiepidire e servite dopo aver decorato con altro timo fresco.



Per la ricetta base della  
**Pasta brisée clicca qui!**  
e vai alla sezione basi di cucina



Per la ricetta base della  
**Polenta *clicca qui!*** e vai  
alla sezione basi di cucina



## » STELLINE DI POLENTA CON CIPOLLE IN AGRODOLCE, TIMO E PEPE ROSA

per 6 persone

■ 400 g di polenta ■ 4 cipolle di Tropea ■ 2 cucchiai di miele ■ 2 cucchiai di aceto di vino oppure balsamico bianco ■ qualche rametto di timo ■ pepe rosa in bacche ■ olio d'oliva extravergine ■ sale ■ pepe

Sbucciate le cipolle e affettatele usando il disco per affettare grosso del **food processor**. Mettetele poi nella ciotola della planetaria e inserite il gancio **frusta gommata** per la cottura. Aggiungete 2 cucchiari d'olio e impostate la temperatura a 95° C. Fate cuocere con il coperchio paraschizzi finché le cipolle saranno ben morbide (circa 7-8 minuti) poi togliete il coperchio e unite l'aceto, il miele e qualche rametto di timo. Regolate di sale e pepe e fate cuocere alla perfezione; nel caso fosse necessario, aggiungete poca acqua. A fine cottura eliminate i rametti di timo. Ricavate dalla polenta fredda delle stelle usando un apposito stampino da biscotti (oppure della forma desiderata). Spennellate con un filo d'olio una padella antiaderente e fate cuocere le stelline di polenta a fiamma bassa da entrambi i lati finché non saranno dorate e croccanti. Fatele raffreddare, poi decoratele prima di servirle con un mucchietto di cipolla caramellata, qualche bacca di pepe rosa e delle foglioline di timo fresco.







## » OLIVE ALL'ASCOLANA "AL CONTRARIO" CON HUMMUS DI CANNELLINI E SALSA VERDE

per 24 polpette circa

### per le polpette

- 350 g di bocconcini di manzo
- 4 fette di pancarrè
- 100 g di mortadella in una sola fetta
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 1 cucchiaino di senape di Digione
- un mazzetto di prezzemolo
- 1 uovo
- 1 spicchio d'aglio piccolo
- 30 olive verdi grandi e snocciolate
- latte

### per la panatura

- 2 uova ■ pangrattato
- olio di semi di arachide per friggere

### per la salsa verde

- 1 grosso mazzo di prezzemolo
- 1 spicchio d'aglio ■ 50 g di mollica di pane raffermo ■ aceto di vino bianco ■ olio d'oliva extravergine ■ 2-3 filetti di acciughe sott'olio
- sale e pepe

### per l'hummus di cannellini

- 400 g di fagioli cannellini precotti sgocciolati
- 4 cucchiaini di succo di limone
- 1 cucchiaino e 1/2 di Tahini (pasta di sesamo)
- 2 cucchiaini di olio d'oliva extravergine
- 2 spicchi d'aglio piccoli ■ sale e pepe

Con l'accessorio **tritacarne** tritate finemente la carne di manzo e la mortadella e raccoglietele in una ciotola.

Mettete il pane spezzettato nel latte fino a ricoprirlo ed ammollarlo completamente. Poi scolatelo, strizzatelo bene e unitelo alla carne.

Nell'accessorio **tritatutto** sminuzzate finemente il prezzemolo insieme allo spicchio d'aglio sbucciato e aggiungeteli alla carne con il parmigiano, la senape, l'uovo, sale e pepe. Impastate bene con le mani fino a ottenere un impasto omogeneo.

Prelevate un cucchiaino circa di composto alla volta, schiacciatelo nel palmo della mano e ponete al centro un'oliva snocciolata. Chiudete formando una piccola sfera di carne attorno all'oliva in modo che quest'ultima sia completamente ricoperta. Procedete con il resto degli ingredienti, poi passate le polpette ottenute prima nell'uovo sbattuto, poi nel pangrattato. Ripetete quest'ultima operazione per ottenere una doppia impanatura delle polpette.

Per la salsa verde, mettete a bagno il pane raffermo nell'aceto, poi strizzatelo bene e inseritelo nell'accessorio **food processor**. Unite il prezzemolo e il resto degli ingredienti e frullate aggiungendo l'olio necessario per ottenere una salsa cremosa.

Per l'hummus, frullate tutti gli ingredienti nel **food processor** unendo poca acqua tiepida alla volta fino ad ottenere una crema liscia e non troppo densa. Friggete le polpette impanate in abbondante olio di semi di arachidi ben caldo, poi scolatele via via che sono pronte su diversi strati di carta da cucina e servitele accompagnandole dalle due salse.



### L'ATTREZZO

Con l'accessorio **tritatutto** potete tritare agevolmente a casa la carne di manzo ma anche quella di pollo, di anatra e di coniglio, così come il pesce o le verdure.

Grazie alle trafile di diverso spessore, inoltre, potrete decidere che consistenza ottenere, anche a seconda dei vostri gusti.



## » SUSHI ROLL VEGETARIANO DI TAGLIOLINI ALL'UOVO

per 6 persone

- 200 g circa di tagliolini all'uovo
- per l'hummus di anacardi
- 200 g di anacardi al naturale e non tostati
- 40 g di pinoli ■ 1 carota piccola sbucciata e tagliata a pezzetti ■ 1 spicchio d'aglio piccolo sbucciato e privato del germoglio ■ 1 cucchiaio e 1/2 di Tahini (pasta di sesamo) ■ 2 cucchiaini di prezzemolo tritato ■ 2 cucchiaini di succo di limone
- 12 rametti di erba cipollina ■ olio d'oliva extravergine ■ sale e pepe
- per la farcitura
- qualche foglia di lattuga cappuccina
- 1/4 di cavolo cappuccio viola ■ 2-3 carote
- 4 fogli di alga nori per sushi ■ salsa di soia

Cuocete i tagliolini in acqua bollente leggermente salata nella quale avrete aggiunto un cucchiaio d'olio per qualche minuto, poi scolateli e raffreddateli per fermare la cottura.

Per l'hummus di anacardi, inserite tutti gli ingredienti nel **food processor** e frullate aggiungendo l'acqua necessaria per ottenere una crema abbastanza morbida, poi trasferitela in una tasca da pasticceria usa e getta. Con il disco per il taglio a julienne del **food processor**, riducete a striscioline il cavolo viola e le carote. Stendete su ciascun foglio di alga nori uno strato uniforme di tagliolini, lasciando circa 1/2 cm di alga scoperta. Sulla base disponete qualche foglia di lattuga lavata e asciugata. Tagliate la bocchetta della sac-à-poche e formate un rotolino di hummus di anacardi, poi uno strato di striscioline di carote e di cavolo viola. Arrotolate l'alga nori su se stessa formando un rotolo il più stretto possibile, spennellate con acqua il lembo vuoto per sigillarlo, poi avvolgetelo nella pellicola e conservatelo in frigorifero. Una volta pronti tutti gli involtini, tagliateli a rondelle spesse poco meno di 2 cm. Serviteli accompagnandoli con una ciotolina di salsa di soia.



Per la ricetta base della  
**Pasta all'uovo clicca qui!**  
e vai alla sezione basi di cucina





Per la ricetta base dei  
**Panini clicca qui!** e vai  
alla sezione basi di cucina



## »» **MINI "LOBSTER" ROLL DI GAMBERI CON MAIONESE AL LIME**

per 6 persone

■ 13 panini

**per la maionese al lime**

■ 2 uova intere biologiche e freschissime

■ 300 g di olio di semi di arachide  
o di mais

■ 1 lime ■ sale

**per la farcitura**

■ 1 kg di gamberi freschi

■ 1 mazzetto di prezzemolo fresco

■ 1 lime

■ pepe

**Per la maionese light**, montate la ciotola della planetaria e il gancio **frusta a filo grosso**. Rompete le uova nella ciotola e conditele con il succo del lime, un cucchiaino della sua scorza grattugiata e una presa di sale. Montate il coperchio paraschizzi e azionate a velocità sostenuta. Nel frattempo, dalla bocchetta laterale del coperchio, versate l'olio a filo e sbattete ancora il composto finché non otterrete una maionese cremosa e liscia. Trasferite il composto in una ciotola e conservate in frigorifero. Fate cuocere i gamberi al vapore per pochi minuti, finché non avranno cambiato colore. Raffreddateli sciacquandoli in acqua fredda e sgusciateli completamente, eliminando il budellino sul dorso con un coltellino affilato. Divideteli in due o tre pezzetti e riuniteli in una ciotola con 2-3 cucchiari di maionese al lime, la scorza del lime, il prezzemolo tritato finemente e una spolverata di pepe. Scaldate leggermente i panini e divideteli con un taglio in superficie e allargateli leggermente. Eliminate una piccola parte della mollica all'interno e farciteli con il "cocktail" di gamberi e maionese. Servite i panini appena tiepidi o a temperatura ambiente.





CHEF TO CHEF

# meringata di Frutti rossi

“

IL VOSTRO PERSONAL  
CHEF VI SVELA TUTTI I  
SEGRETI PER PREPARARE  
IN CASA LA MERINGATA

”





Per un risultato ottimale gli albumi da lavorare devono essere a temperatura ambiente.



1.



## » meringa svizzera

per 8-10 persone

- 100 g di albume
- 120 g di zucchero
- 80 g di zucchero a velo

1. Miscelate in una ciotola lo zucchero a velo con lo zucchero semolato. Versate gli albumi con un terzo degli zuccheri nella ciotola della planetaria e agganciate la protezione termica. Montate la **frusta a filo grosso**, impostate la temperatura a 60°C, il timer a 2 minuti e premete il tasto “temperatura” per forzare la velocità (HSHT) regolandola a 5.

2-3. Quando otterrete un composto gonfio e leggero aggiungetevi la seconda metà degli zuccheri e continuate a lavorare per altri 5 minuti. Inserite l’ultima parte degli zuccheri. Lavorate per altri 5 minuti a velocità 5 fino a ottenere una massa bianca e lucida. Inserite il tutto in un sac-à-poche con bocchetta di diametro 14 o comunque non troppo piccola.

4. Create su un foglio di carta da forno con una matita il contorno di due dischi da 24 cm di diametro, capovolgetelo e distribuite la meringa all’interno del contorno tracciato. Cuocete in forno statico a 110°C per i primi 10 minuti, poi abbassate a 90°C e continuate per 3 ore circa.



2.

3.



4.



Per un risultato ottimale e una crema liscia e omogenea, cercate di utilizzare le nocciole ancora ben calde subito dopo la tostatura.



## » CREMA SPALMABILE ALLA NOCCIOLA

■ 120 g di nocciole ■ 8 g di cacao amaro in polvere ■ 30 g di zucchero ■ 5 g di olio di riso ■ 50 g di burro

1. Tostate le nocciole nel forno ben caldo per almeno 5 minuti. Inserite le nocciole tostate nel **tritattutto** con lo zucchero e il cacao.
- 2-3. Regolate la velocità a 6 e lavorate per 3 minuti fino a ottenere una pasta omogenea.
4. Aggiungetevi l'olio e amalgamate. Versate il tutto in una ciotola con il burro e mescolate bene. Ponete in frigorifero e tenete da parte.



Segui le lezioni del nostro Chef Cristian Brogna con i Corsi di Cucina online. Scegli il tuo percorso tra impasti dolci, lievitati salati, pasta fresca gourmet e molti altri!

Scopri di più su <http://corsi.kenwoodclub.it/>



1.



2.



3.



4.



1.



2.

3.



4.

5.



## » BISCOTTO SAVOJARDO al cacao

- 60 g di albumi ■ 50 g di zucchero
- 0,2 g di sale ■ 40 g di tuorli
- 40 g di farina "00" ■ 10 g di cacao

1. Montate gli albumi nella ciotola della planetaria con la **frusta a filo grosso**. Quando cominciano a schiumare versatevi a pioggia lo zucchero semolato con il sale. Continuate a montare fino a ottenere una massa consistente.

2. Unite poi a filo i tuorli leggermente sbattuti e incorporate bene a velocità 1.

3. Inserite la **frusta K** e amalgamate la farina a pioggia mescolata con il cacao a velocità minima per non più di 1 minuto.

4. Appena la farina sarà ben incorporata stendete il composto allo spessore di 5 mm su un foglio di carta da forno.

5. Infornate a 190°C per circa 3 minuti. Una volta che il biscotto sarà cotto, sformatelo e spolverizzatelo di zucchero a velo. Copritelo con un altro foglio di carta da forno e lasciate raffreddare. Con un coppapasta ricavatene poi un disco di 16 cm di diametro.



## » PER LA CREMA ALLA VANIGLIA

- 300 g di latte ■ 50 g di panna fresca
- 30 g di farina "00" ■ 60 g di zucchero
- 60 g di tuorli ■ 1 stecca di vaniglia

**1.** Versate il latte, la panna e la farina nella ciotola della planetaria. Inserite la protezione termica e la **frusta a filo grosso**. Mescolate per 30 secondi a velocità 5. Impostate la temperatura a 100°C e premete il tasto "temperatura" per forzare la velocità (HSHT) regolandola a 3. Cuocete per 5 minuti.

**2.** In una ciotola mescolate i tuorli con lo zucchero e i semi estratti dal baccello di vaniglia.

**3.** Versate il composto di tuorli a filo nella miscela di latte e mescolate per 10 minuti a 90°C fino a completo addensamento.

**4.** Una volta pronta versate la crema nel sac-à-poche e ponete in frigorifero.



1.



2.

3.



4.



## L'INGREDIENTE

Per un risultato ottimale e una mousse soffice è fondamentale scegliere un **cioccolato fondente** almeno al 60%. La mousse all'acqua tra le più leggere perché priva di burro, uova o panna. Potete anche servirla come dessert in bicchieri monoporzione.



1.



2.



## » MOUSSE DI CIOCCOLATO ALL'ACQUA

- 200 g di cioccolato fondente al 60%
- 80 g di acqua fredda

**1.** Versate nella ciotola della planetaria il cioccolato tritato grossolanamente; inserite la protezione termica e la **frusta a filo grosso**. Azionate a velocità 1 portando la temperatura a 50°C per circa 3 minuti. Spegnete il termostato e mescolate il tutto a velocità 6 in modo da amalgamare bene la mousse.

**2.** Versate l'acqua fredda e continuate a montare fino a ottenere una mousse soffice e densa. Versatela in un sac-à-poche e raffreddatela in frigorifero.



1.



2.



3.

## » ASSEMBLAGGIO DEL DOLCE

**1.** Distribuite sul primo disco di meringa uno strato di crema alle nocchie utilizzando il sac-à-poche.

**2-3.** Adagiatevi il biscotto savoiardo e successivamente formate uno strato con la crema alla vaniglia.

**4.** Coprite con il secondo disco di meringa. Decorate il dolce con la mousse al cioccolato, pezzetti di meringa e frutti rossi. Cospargete a piacere con zucchero a velo e servite.



4.







# il Lattosio

a cura della dietista  
Lorena Bolesina

## SINTOMI, CURE E RIMEDI PER L'INTOLLERANZA



### L'IMPORTANZA DELLE ETICHETTE

Il lattosio, oltre a essere contenuto naturalmente in tutti i derivati del latte, è spesso presente in cibi insospettabili, come alcuni salumi, perché viene utilizzato come conservante. Prima di acquistare ogni alimento, quindi, controllate accuratamente le etichette.

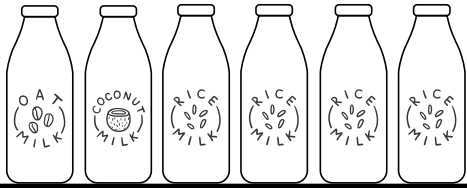
**L'**intolleranza al lattosio è una condizione determinata dal malassorbimento e difficoltà nel digerire il lattosio, il principale zucchero contenuto nel latte. In condizioni normali infatti, il nostro intestino produce una proteina, l'enzima lattasi, che consente di digerire il lattosio dividendolo nei suoi due zuccheri semplici (galattosio e glucosio) che poi vengono assorbiti dal tratto gastrointestinale. Nel caso in cui il lattasi sia insufficiente o assente, il lattosio si accumula nel nostro intestino fermentando. I sintomi principali di questo disturbo sono diversi da persona a persona, ma si riconducono in genere a **fastidi di tipo intestinale**: gonfiori e tensione addominale, crampi, stitichezza o diarrea, oltre a nausea e mal di testa. La sintomatologia dipende anche dal cibo associato al lattosio: se viene mangiato con i carboidrati il transito intestinale è più veloce, quindi i sintomi saranno più evidenti; se il lattosio viene invece ingerito con i grassi il transito intestinale è rallentato, quindi i sintomi saranno ridotti. In caso di sospetta intolleranza è importante consultare il medico per decidere se escludere o ridurre, a seconda della gravità, gli alimenti che contengono il

lattosio: si tratta in particolare di latte vaccino o di capra, latticini freschi, panna o alimenti in cui il latte o il lattosio sono usati come ingredienti, come creme già pronte, gelato, purè istantaneo, biscotti o merendine. In commercio, tuttavia, sono disponibili moltissimi alimenti alternativi che possono integrare la dieta: per non dover rinunciare a un buon bicchiere di latte è sufficiente acquistare quello **delattosato** (ovvero privato del lattosio), oppure sostituirlo con bevande vegetali (di soia, di mandorla, ecc.). Allo stesso modo è possibile acquistare burro, yogurt e panna delattosati. E i formaggi? Grana, parmigiano e pecorino, per esempio, sono ben tollerati, soprattutto se stagionati a lungo: la stagionatura infatti, riduce drasticamente la presenza di lattosio. Per chi è intollerante, consumare questi alimenti regolarmente è molto importante, perché contengono molte sostanze nutritive di cui il nostro organismo necessita come calcio, sali minerali e proteine. Una dieta sana ed equilibrata per soggetti intolleranti al lattosio deve poi prevedere in particolare verdure come spinaci, cavoli, carciofi e radicchi, nonché fagioli e semi oleosi come mandorle, nocciole e semi di sesamo, che sono ricchi di calcio.

### **LE ALTERNATIVE**

Latte e derivati possono essere sostituiti con numerosi alimenti, sia prodotti in casa che già confezionati e venduti al supermercato.

Le bevande vegetali alternative sono moltissime, ottenute da cereali e semi oleosi, come il latte di soia, il latte di cocco o quello di mandorla. Con lo stesso principio si ottengono anche yogurt e panna.



## L'intolleranza al LATTOSIO

■ Il lattosio è il principale zucchero del latte e si definisce **intolleranza al lattosio** il complesso dei sintomi che possono presentarsi per l'incapacità di digerire questo zucchero. Questa intolleranza è causata da una carenza di lattasi, l'enzima che scinde il lattosio in zuccheri semplici che vengono poi assorbiti dal tratto gastrointestinale. Non tutte le persone che hanno una carenza di lattasi sviluppano però sintomi evidenti.

## i sintomi

■ Anche se molto spesso l'esperienza quotidiana è sufficiente a individuare un'intolleranza al lattosio, è disponibile un test che permette di verificarlo con ottima accuratezza: il **breath test all'idrogeno**. Tramite questo esame, affidabile e non invasivo, si valuta la concentrazione di idrogeno nell'aria espirata dopo un carico di lattosio. In caso di intolleranza, infatti, durante l'esame si registra un picco di concentrazione di idrogeno.





## Dove si trova il lattosio?

■ Il lattosio è presente **nel latte e in altri prodotti caseari o derivati del latte**. Oltre che nel latte di origine animale, lo troviamo quindi nei fiocchi di latte, nello yogurt, nella panna, nella ricotta e in vari formaggi. Ovviamente occorre fare attenzione anche a tutti gli alimenti che contengono in parte il latte, come le tavolette di cioccolato o il gelato. Il lattosio, spesso utilizzato come additivo alimentare, è presente anche in alimenti apparentemente insospettabili, come i salumi.



## Le strategie di attacco

■ Una soluzione è assumere prima dei pasti degli **integratori di lattasi**: in questo modo si possono ridurre, se non addirittura eliminare, i sintomi associati all'intolleranza. In alternativa, un'altra strategia per combattere l'intolleranza al lattosio è, partendo da pochissime quantità, quella di **introdurre poco per volta il latte** nella propria alimentazione. Ricerche condotte su pazienti con questo problema hanno mostrato che, in molti casi, si tornava a tollerare il lattosio: l'importante è non avere troppa fretta.





## »» MINI QUICHE AI FUNGHI, PORRI, SPECK E PANNA VEGETALE

per 4-6 persone

### per la pasta brisée integrale

■ 200 g di farina di farro integrale ■ 80 g circa d'acqua  
 ■ 3 cucchiaini di olio d'oliva extravergine ■ 1,5 cucchiaini di semi di papavero ■ sale marino integrale

### per la farcitura

■ 1 porro ■ 200 g di funghi champignon ■ 60 g di speck tagliato a striscioline ■ 150 g di panna vegetale d'avena  
 ■ 1 cucchiaino colmo di amido di mais ■ 1 cucchiaino di olio d'oliva extravergine ■ 1/4 di cucchiaino di curcuma  
 ■ 3 rametti di timo ■ pepe ■ sale marino integrale

Nella ciotola inox versate la farina con una presa di sale, i semi di papavero, l'olio e l'acqua tiepida. Montate la **frusta K** e impastate a velocità media fino a ottenere un composto liscio e morbido che possa essere lavorato con le mani. Formate una palla e avvolgetela nella pellicola trasparente. Fate riposare al fresco per almeno 30 minuti. Nel frattempo, con l'accessorio **taglia verdure a dischi**, affettate il porro.

Montate la protezione termica e la **frusta K** e versate nella ciotola 1 cucchiaino d'olio e il porro. Impostate la temperatura a 95°C e la velocità di mescolamento a 3, montate il coperchio paraschizzi e fate stufare il porro con una presa di sale per circa 5 minuti. Unite i funghi dopo averli puliti e affettati, regolate di sale e proseguite la cottura per altri 7-8 minuti, poi spegnete le impostazioni di cottura e fate raffreddare.

Montate la **frusta a filo grosso**. Raccogliete con una schiumarola le verdure lasciando sul fondo della ciotola i liquidi di cottura. Tenete da parte le verdure e unite al fondo l'amido e la curcuma. Mescolate per qualche minuto con la frusta a velocità media, poi aggiungete la panna vegetale, le foglioline di timo, 2 macinate di pepe e salate leggermente. Su un piano di lavoro leggermente infarinato stendete la pasta in una sfoglia sottile e rivestitevi il fondo e i bordi di stampini monoporzione leggermente unti. Disponete la farcitura di porro e funghi, cospargete con lo speck tagliato a striscioline e coprite con il composto a base di panna, ripiegate i bordi sul ripieno e cuocete in forno a 180°C per 20 minuti. Servite le quiche tiepide o fredde. Se preferite potete preparare una quiche unica utilizzando una teglia rettangolare da 20x30 cm. In questo caso sarà necessario lasciare la preparazione in forno per circa 20-25 minuti.



*funghi champignon*



*yoqurt di soia e pesce spada*





## » VELLUTATA AL FINOCCHIO CON YOGURT DI SOIA E TARTARE DI PESCE SPADA

per 4 persone

■ 3-4 finocchi ■ 1 patata ■ 1 porro ■ 1000 g  
di brodo vegetale caldo ■ 300 g di tartare di  
pesce spada ■ finocchietto selvatico ■ olio d'oliva  
extravergine ■ pepe rosa in grani ■ pepe nero  
■ yogurt di soia al naturale ■ aneto ■ sale

Pulite i finocchi e tagliateli a fette sottili con l'accessorio **taglia verdure a dischi**. Pulite il porro e affettatelo a rondelle sottili, poi sciacquatelo bene in acqua corrente e scolatelo. Sbucciate la patata e tagliatela a cubetti con l'accessorio **taglia a dadini**. Montate la protezione termica e il gancio **frusta gommata** per la cottura. Versate nella ciotola della planetaria 2 cucchiaini d'olio e unite il porro. Montate il coperchio paraschizzi e azionate a temperatura di circa 90°C con velocità di mescolamento 2 finché il porro non sarà stufato e morbido (nel caso dovesse prendere troppo colore, abbassate la temperatura di qualche grado), aggiungete i finocchi e le patate, un pizzico di sale e un pizzico di finocchietto selvatico in polvere.

Riprendete la cottura a 85°C e mescolate a velocità 2 per qualche minuto, poi versate il brodo fino a coprire le verdure e aumentate la temperatura a 100°C. Fate cuocere per circa 20 minuti con il coperchio paraschizzi.

Nel frattempo condite la tartare di pesce spada, già pronta per la consumazione, con un filo d'olio d'oliva extravergine, pochissimo sale, pepe rosa e una presa di finocchietto selvatico. Tenete da parte per far insaporire.

Quando le verdure saranno ben cotte, trasferite tutto nel bicchiere del frullatore e unite qualche rametto di aneto. Chiudete il coperchio e frullate la vellutata, poi regolate la densità aggiungendo poco brodo e qualche cucchiaino di yogurt di soia. Assaggiate e aggiustate di sale, a piacere. Versate ancora bollente nelle ciotole. Aggiungete la tartare di spada, il pepe rosa schiacciato grossolanamente, il finocchietto selvatico e il pepe nero macinato al momento.



RICETTE SENZA LATTOSIO



*patate duchessa*



## » FILETTO DI MAIALE CON SCALOGNI CARAMELLATI E PATATE DUCHESSA

per 4 persone

### per il filetto e gli scalogni caramellati

■ 350 g di filetto di maiale a fette di 1 cm di spessore ■ 4 scalogni  
■ 1 cucchiaino di pepe di Sichuan ■ 1 cucchiaino di zucchero  
di canna integrale ■ 3 cucchiai di Marsala ■ 1 cucchiaio di salsa di soia  
■ 1 cucchiaino di amido di mais ■ 1/2 cucchiaio di olio d'oliva  
extravergine ■ sale marino integrale

### per le patate duchessa

■ 350 g di patate a pasta gialla vecchie ■ 120 g di latte d'avena  
al naturale ■ 10 g di amido di mais ■ 1 cucchiaio di olio d'oliva  
extravergine ■ 1/2 cucchiaino di sale alle erbe ■ 1 cucchiaio di olio  
di mais ■ 2 cucchiai di lievito alimentare ■ noce moscata  
■ sale marino integrale

Preparate il filetto: in un piatto stemperate l'amido di mais con 1 cucchiaio di Marsala e la salsa di soia, cospargetevi le fettine di filetto e fatele riposare al fresco.

Montate la protezione termica. Lavate bene le patate con la buccia e ponetele nella ciotola della planetaria, coprite con acqua fino alla massima capienza, aggiungete una presa di sale grosso e montate il coperchio paraschizzi, senza inserire alcun gancio. Impostate la temperatura al massimo e la velocità di mescolamento a livello 3. Azionate e fate cuocere per circa 30-35 minuti, o finché le patate non risulteranno ben morbide. Scolatele, sbucciatele ancora calde e passatele allo schiacciapatate, raccogliendole nella stessa ciotola della planetaria. Conditole con il sale alle erbe e una grattata di noce moscata, inserite la **spatola per pasticceria** e inserite la ciotola. Azionate a velocità di mescolamento 1 con una temperatura di 85°C e versate a filo il latte in cui avrete precedentemente sciolto l'amido. Proseguite per circa 5 minuti la cottura.

Azzerate la temperatura e unite quindi il lievito alimentare, l'olio di mais e l'olio d'oliva e mescolate per amalgamare bene tutti gli ingredienti a velocità minima.

Una volta che il purè si sarà intiepidito, mettetelo in un sac-à-poche con bocchetta scanalata e ricavate dei ciuffetti su una placca unta. Cuocete in forno a 180°C per 20 minuti, o finché saranno ben dorate. Nel frattempo sbucciate gli scalogni e affettateli con il **taglia verdure a dischi**, inserendo il disco per affettare. Metteteli poi nella ciotola della planetaria con la **spatola per pasticceria** e unite l'olio. Impostate la temperatura a 90°C e mescolate a velocità 1 per circa 5 minuti. Unite il pepe e, dopo un altro minuto, cospargete con lo zucchero e fate caramellare leggermente per circa 1 minuto. Versate poi il Marsala rimasto e togliete il coperchio paraschizzi per farlo evaporare. Se dovessero asciugarsi troppo durante la cottura, unite poca acqua.

Fate cuocere la carne in una padella antiaderente con poco olio 2-3 minuti per lato; salate e servite con gli scalogni caramellati e le patate duchessa.



# cioccolato e pere



Per la ricetta base della  
**Pasta biscotto [clicca qui!](#)**  
e vai alla sezione basi di cucina



Per la ricetta base della **Crema  
al cioccolato [clicca qui!](#)**  
e vai alla sezione basi di cucina



## » TRONCHETTO ALLE PERE E CIOCCOLATO

per 6 persone

### per il tronchetto

■ 400 g di pasta biscotto ■ 800 g di crema pasticcera al cioccolato

### per la ganache al cioccolato

■ 350 g di cioccolato fondente senza zucchero ■ 250 g di panna vegetale ■ 15 g di miele

### per le pere

■ 2 pere mature ■ 15 g di miele ■ 1 cucchiaio di semi di sesamo

Preparate la ganache. Montate la protezione termica e versate nella ciotola della planetaria la panna con il miele. Impostate la temperatura a 100°C e la velocità di mescolamento a 1, inserite la **frusta gommata** e fate cuocere finché la panna non raggiunge il punto di bollore. Azzerate la temperatura e unite il cioccolato precedentemente tagliato a scaglie, azionate nuovamente il gancio a velocità bassa fino a ottenere una crema liscia e omogenea, priva di grumi. Lasciatela raffreddare. Sbucciate le pere, eliminate il torsolo e tagliate la polpa a tocchetti. Nella ciotola della planetaria versate le pere a dadini, il miele e il sesamo. Inserite la **frusta gommata** e impostate la temperatura a 95°C e la velocità a 3. Fate cuocere finché i liquidi si saranno ritirati bene. Spegnete e lasciate raffreddare. Stendete la pasta biscotto e farcitemela con la crema pasticcera a temperatura ambiente formando uno strato uniforme. Cospargete con le pere al miele e arrotolate la pasta biscotto stringendo abbastanza bene. Avvolgete il tronchetto nella pellicola trasparente e ponete in frigorifero per almeno 3 ore. Mettete la ganache nella ciotola della planetaria con la **frusta a filo grosso** e montatela fino a ottenere un composto leggermente spumoso. Mettetela in un sac-à-poche con bocchetta a stella e utilizzatela per decorare il rotolo formando tante strisce. Terminate a piacere con una spolverizzata di gruè di cacao.





*frosting al formaggio*



## » CUPCAKE AL LIMONE CON FROSTING AL FORMAGGIO VEGETALE

per 6-8 persone

■ 250 g di farina bianca "0" ■ 50 g di fecola di patate ■ 12 g di lievito per dolci ■ 150 g di zucchero di canna chiaro ■ 150 g di olio di riso ■ 240 g di latte di soia ■ 45 g di succo di limone ■ 2 limoni non trattati

### per la copertura

■ 400 g di formaggio fresco spalmabile di soia ■ 50 g di zucchero a velo ■ 1 limone non trattato

Versate in una ciotola la farina, la fecola e il lievito setacciati insieme, lo zucchero e la scorza dei limoni, mescolate e tenete da parte. Nella ciotola della planetaria montate la **frusta a filo grosso**, inserite il coperchio paraschizzi e sbattete a velocità sostenuta il latte di soia con l'olio e il succo di limone. Versate gli ingredienti liquidi in quelli secchi e amalgamate brevemente con una spatola, lasciando il composto grossolano e grumoso.

Riempite per 2/3 gli stampini da muffin dopo averli coperti con un pirottino in carta e cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 25 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare.

Per la copertura, nella ciotola della planetaria montate la **frusta a filo grosso** e lavorate a velocità sostenuta il formaggio spalmabile con lo zucchero a velo. Ponete in frigorifero a raffreddare per almeno 30 minuti.

Quando i muffin saranno ormai freddi, decorateli con la crema al formaggio e la scorza di limone grattugiata.





## » BUDINO AI LAMPONI

per 4 persone

■ 500 g di lamponi ■ 100 g di succo d'arancia (o liquore all'arancia) ■ 150 g di zucchero di canna chiaro ■ 125 g di latte d'avena ■ 125 g di panna vegetale ■ 1 baccello di vaniglia ■ 4 g di agar agar in polvere ■ 500 g di glassa al cioccolato ■ ribes rossi

Lavate i lamponi, uniteli in una ciotola al succo d'arancia e allo zucchero e lasciate macerare per 2 ore, mescolando di tanto in tanto.

Mettete il tutto nel **frullatore Thermoresist** e frullate fino a ricavare una purea, poi passatela al setaccio per eliminare i semi e ottenere una salsa liscia e omogenea. Tenete da parte.

Montate la protezione termica e la **spatola per pasticceria**. Versate nella ciotola la panna vegetale, il latte d'avena, i semi estratti dal baccello di vaniglia e la salsa ai lamponi. Inserite il coperchio paraschizzi e azionate a velocità di mescolamento 2 dopo aver impostato la temperatura a 100°C. Mescolate finché il composto non raggiungerà il punto di bollore. Aggiungete l'agar agar e lasciate cuocere per altri 2 minuti sempre mescolando.

Versate il composto in uno stampo per budino o in 4 coppette monoporzione e lasciate raffreddare a temperatura ambiente per almeno 3-4 ore.

Completate con la glassa al cioccolato e i ribes.



*ribes rosso*



## BASI DI CUCINA



frusta a filo grosso



frusta gommata



frusta K



### POLENTA

per 400 g di polenta

- 250 g di farina di mais per polenta tradizionale
- 1000 g d'acqua ■ 1/2 cucchiaino di sale grosso
- 15 g di burro

Montate la protezione termica e inserite la **frusta a filo grosso**. Versate nella ciotola della planetaria l'acqua, inserite il coperchio e impostate la temperatura a 100°C e la velocità di mescolamento a 1. Azionate fino a quando l'acqua raggiungerà il punto di bollore. Unite il sale e mescolate. Versate a pioggia la farina di mais e fate amalgamare a velocità 1. Poi unite il burro e mescolate finché non sarà stato assorbito. A questo punto, montate la **frusta gommata** per la cottura e abbassate la temperatura a 98°C. Impostate la velocità a 3 e il timer a 50 minuti e fate cuocere la polenta con il coperchio paraschizzi con la bocchetta aperta. Quando la polenta sarà cotta, versatela ancora bollente in uno stampo rettangolare abbastanza grande per formare uno strato spesso 1 o 2 cm. Per preparare le stelline, fatela raffreddare completamente poi mettetela in frigorifero per almeno 6 ore o una notte.

### PASTA BRISÉE ALL'OLIO D'OLIVA

per 250 g di pasta brisée

- 100 g di farina "0" ■ 100 g di farina integrale di farro ■ 80 g di acqua ■ 50 g di olio d'oliva extravergine

Per preparare la pasta brisée mettete nella ciotola tutti gli ingredienti e inserite la **frusta K**; lavorate a velocità media fino a ottenere un impasto che possa essere lavorato con le mani. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola trasparente e fatela riposare in frigo per 30 minuti.



Per tornare alla ricetta delle **Stelline di polenta con cipolle** [clicca qui!](#)



Per tornare alla ricetta della **Mini quiche con sedano e radicchio** [clicca qui!](#)



**gancio a spirale**



**gancio a spirale**



**tagliapasta**



**sfogliatrice**



## PANINI

per **13 panini**

- **90 g** d'acqua ■ **65 g** di latte ■ **50 g** di zucchero di canna fine ■ **400 g** di farina manitoba
- **28 g** di burro ■ **9 g** di lievito di birra fresco
- **1/2** cucchiaino di zucchero o miele
- per la finitura dei panini** ■ 1 uovo ■ semi di sesamo nero ■ sale

Mettete nella ciotola della planetaria con il **gancio a spirale** il latte bollente, 65 g d'acqua bollente, il burro e lo zucchero di canna. Azionate finché burro e zucchero saranno sciolti. Nel frattempo, stemperate il lievito di birra nella restante acqua tiepida con lo zucchero. Lasciate riposare finché non inizierà a fare delle bollicine in superficie. Aggiungete all'impasto l'uovo e il lievito e azionate a bassa velocità. Unite la farina poca per volta e per ultimo il sale e continuate a lavorare l'impasto per almeno 10-15 minuti finché non inizierà ad "arrampicarsi" lungo il gancio e risulterà liscio e morbido. Dividete l'impasto a metà e lasciatelo riposare per mezz'ora coperto su una superficie leggermente infarinata. Successivamente, dividete gli impasti in porzioni da 50 g e formate delle piccole sfere. Disponetele, distanziandole, su una teglia rivestita di carta da forno. Coprite e fate lievitare fino al raddoppio (circa 50 minuti-1 ora). Sbattete l'uovo con poca acqua e spennellate la superficie dei panini. Spolverateli con i semi e un pizzico di sale e infornate a 180°C per 20 minuti.



Per tornare alla ricetta dei **Mini "lobster" roll di gamberi** **clicca qui!**

## PASTA ALL'UOVO

per **600 g** di circa di pasta all'uovo

- **5** uova medie (65 g con il guscio) ■ **500 g** di farina bianca di grano tenero

Versate la farina nella ciotola della planetaria e aggiungete le uova. Montate il **gancio a spirale**, azionate la macchina a velocità 1 e impastate per circa 2 minuti in modo da amalgamare gli ingredienti, finché l'impasto non si stacca dalle pareti e dal gancio. A questo punto impastate per 30 secondi a velocità 2-3, per dare forza all'impasto. L'impasto deve presentare una consistenza soda e liscia. Avvolgete quindi la pasta in un foglio di pellicola trasparente e lasciatela in frigorifero per almeno 30 minuti.



Per tornare alla ricetta delle **Girelle di lasagne** **clicca qui!**

**Per preparare i tagliolini**, dividete l'impasto in 2 o 3 parti e passate ogni pezzetto nell'accessorio **sfogliatrice**, passandolo più volte nel rullo e riducendo lo spessore via via, fino a ottenere una sfoglia sottile pochi millimetri. Passate poi le sfoglie nell'accessorio **tagliapasta** e raccogliete i tagliolini ottenuti su un vassoio ben spolverato con farina di semola per non farli attaccare.



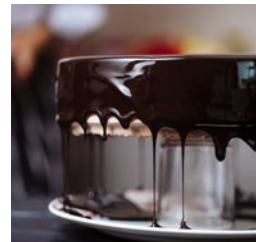
Per tornare alla ricetta dei **Sushi roll vegetariano** **clicca qui!**



frusta gommata



frusta gommata



### CREMA PASTICCERA AL CIOCCOLATO SENZA LATTOSIO

per 4 persone

- 375 g di latte di riso ■ 250 g di panna vegetale
- 90 g di miele millefiori ■ 50 g di amido di mais
- 25 g di amido di riso ■ 1 baccello di vaniglia
- 100 g di cioccolato fondente senza zucchero

Setacciate gli amidi in una ciotola e tenete da parte. Montate la protezione termica e il gancio **frusta gommata** per la cottura. Versate il latte di riso, la panna vegetale, i semi e il baccello di vaniglia inciso e il miele. Impostate la temperatura a 100°C e la velocità di mescolamento a 2 e fate cuocere finché il latte non raggiunge il punto di bollore. Versate a filo direttamente dalla ciotola i liquidi bollenti sugli amidi, mescolate bene in modo da non avere grumi e rimettete il tutto nella ciotola. Rimontatela e proseguite la cottura con le stesse impostazioni precedenti fino a raggiungere una consistenza abbastanza soda (come quella della crema pasticcera classica).

Aggiungete il cioccolato fondente ridotto a scaglie alla crema, mescolate e azzerate la temperatura, continuando a mescolare a velocità minima finché il cioccolato non si è completamente amalgamato alla crema. Versate la crema in una ciotola pulita e copritela con un velo di pellicola a contatto, finché non si sarà raffreddata.

### GLASSA AL CIOCCOLATO SENZA LATTOSIO

per 500 g di glassa al cioccolato

- 180 g di cioccolato fondente al 50-70% senza zucchero ■ 150 g di panna vegetale
- 130 g d'acqua ■ 150 g di miele ■ 2 g di agar agar in polvere

Montate la protezione termica e il gancio **frusta gommata** per la cottura.

Versate nella ciotola della planetaria l'acqua con il miele, montate il coperchio paraschizzi e impostate la temperatura a 100°C e la velocità di mescolamento a 3. Quando l'acqua raggiunge il bollore, unite la panna e, poco prima che riprenda il bollore, aggiungete anche il cioccolato fondente a scaglie.

Mescolate per qualche minuto poi unite l'agar agar e proseguite la cottura per 1 minuto. Azzerate le impostazioni di cottura e lasciate intiepidire.

Una volta fredda, potete conservare la glassa in frigorifero; prima di utilizzarla basterà scaldarla impostando la temperatura a 35°C per renderla nuovamente fluida.



Per tornare alla ricetta del **Tronchetto alle pere e cioccolato** [clicca qui!](#)



Per tornare alla ricetta dei **Budino ai lamponi** [clicca qui!](#)



frusta K



frusta a filo grosso



frusta gommata



## PASTA BISCOTTO SENZA LATTOSIO

per 400 g circa di impasto

- 4 uova medie ■ 50 g di amido di mais
- 30 g di fecola di patate ■ 100 g di zucchero di canna chiaro ■ 10 g di miele ■ 1 baccello di vaniglia ■ zucchero semolato

Montate nella ciotola della planetaria il gancio **frusta K** e montate 2 albumi e i tuorli con metà dello zucchero di canna, il miele e i semi del baccello di vaniglia a velocità medio-alta, fino a ottenere un composto aerato e gonfio. Trasferite in un'altra ciotola il composto e lavate la ciotola della planetaria. Montate la **frusta a filo grosso** e montate a neve non troppo ferma i 2 albumi rimasti con il restante zucchero di canna. Riunite i due composti nella ciotola e incorporate l'amido e la fecola setacciati, mescolando con la **frusta K** a velocità minima, per non smontare il composto. Stendete l'impasto ottenuto su una placca da forno di circa 40x30 cm rivestita con carta da forno, livellate e infornate a 200°C per 6-8 minuti, o finché la superficie sarà leggermente colorata. Sfornate, cospargete la superficie con dello zucchero semolato, coprite con la pellicola e arrotolate. Chiudete il rotolo con altra pellicola e lasciate riposare per 10 minuti circa.

## BESCIAMELLA

per 400 g circa di besciamella

- 300 g di latte fresco intero ■ 20 g di farina "00"
- 20 g di burro ■ noce moscata ■ sale e pepe

Nella ciotola della planetaria inserite la **frusta gommata** e versate il burro e la farina. Montate la protezione termica e tostate a 100°C per qualche minuto. Unite il latte, sale, pepe e una grattugiata di noce moscata e portate a bollore, con temperatura a 100°C e velocità a 3. Cuocete per 3 minuti e spegnete.



Per tornare alla ricetta del **Tronchetto alle pere e cioccolato** [clicca qui!](#)



Per tornare alla ricetta delle **Girelle di lasagne** [clicca qui!](#)

## Legenda delle attrezzature

### ATTREZZATURE IN DOTAZIONE NEL MODELLO FULL OPTIONAL \*

Frusta a filo grosso



Frusta gommata



Frusta K



Gancio a spirale



Gancio mescolatore



\* \* Cestello per cottura a vapore



\* Frullatore Thermoresist



\* Food processor



\* Bilancia elettronica



### ATTREZZATURE FREE STANDING

Estrattore



Triblade



Superautomatica Eletta  
De'Longhi



### ATTREZZATURE OPTIONAL

Centrifuga



Macinagranaglie



Sfogliatrice



Sorbettiera



Spatola per pasticceria



Spremiagrumi



Taglia a dadini



Tagliapasta



Tagliaverdure con 7 dischi



Tagliaverdure/  
Grattugia con 5 rulli



Torchio per la pasta



Trafila



Tritacarne



Tritatutto



A seconda del modello di Cooking Chef Kenwood, la dotazione delle attrezzature può variare.

\* Food processor, Frullatore Thermoresist e Bilancia elettronica sono acquistabili anche come attrezzature optional

\* \* Il Cestello per cottura a vapore è acquistabile come ricambio

© Food srl  
Via Mazzini, 6  
43121, Parma

#### Ricette

Monica Bianchessi, Cristian Brogna, Gabila Gerardi, Sara Quetzola, Barbara Toselli, Rossella Venezia, Lena Tritto

#### Fotografie

Piermichele Borraccia, Infraordinario Studio, Barbara Toselli, Rossella Venezia