

# COOKING SHOW

## Prevenzione oncologica

30 gennaio 2024  
IPSAR Veronelli



### Tagliatelle semintegrali con cardoncelli, cardi e crema di patate viola

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

	UdM	QUANTITA'
Farina integrale	g	120
Farina di semola	g	160
Acqua	g	110
Sale		
Cardi	g	250
Cardoncelli	g	250
Olio al prezzemolo		
Parmigiano Reggiano DOP	g	40
Patate viola	g	150
Olio EVO		
Scalogno	g	40
Alloro		
Zeste di limone		

#### PROCEDIMENTO

Unire le due farine, il sale, un cucchiaio di olio EVO e metterle nell'impastatrice. Piano piano aggiungere l'acqua. Appena l'impasto risulterà granuloso, la pasta sarà pronta. Successivamente lavare, pelare e tagliare i cardi e i funghi.

Sbollentare i cardi e metterli in acqua e ghiaccio per mantenere il colore vivace. Farli saltare in padella con olio EVO e successivamente aggiungere i funghi. Condire con sale e continuare la cottura.

Pelare le patate e tagliarle a pezzi. In contemporanea creare un fondo di scalogno, alloro e olio EVO. Unire le patate al fondo precedentemente preparato. Una volta cotto il tutto, frullare assieme al Parmigiano Reggiano.

#### IMPIATTAMENTO

Impiattare su un fondo di crema di patate viola a specchio le tagliatelle saltate con il condimento di cardi e cardoncelli e Parmigiano Reggiano.

Terminare con della zeste di limone e dell'olio al prezzemolo.

## Cotoletta di pesce del giorno, terrina di patate ed erbe con salsa di carote e curcuma

INGREDIENTI PER 4 PERSONE	UdM	QUANTITA'
Per le cotolette:		
Pesce di pescato	g	4 tranci da 100/120 g
Pangrattato	g	40
Sale, pepe nero, olio extravergine di oliva		
Per la terrina:		
Patate a pasta gialla	g	320
Erbette fresche (in base alla disponibilità: radicchio, indivia, erbe amare, ...)	g	150
Latte parzialmente scremato	ml	120
Acqua	ml	80
Timo, sale, pepe nero, olio EVO q.b.		
Per la salsa di carote e curcuma:		
Carote BIO	g	320
Curcuma in polvere	g	3
Amido di mais	g	8
Acqua	g	15
Sale, pepe nero, olio EVO		

### PROCEDIMENTO

Per prima cosa preparare la terrina di patate e erbe.

Affettare le patate a circa 3-4 mm e tenerle a bagno nell'acqua fredda. Tagliare a julienne le erbe. Stratificare in una teglia, dopo aver posto della carta forno, le patate e le erbe alternate, aggiungendo ad ogni strato sale, pepe, timo e olio EVO. Infine irrorare con latte e acqua. Coprire con un foglio di carta forno e porre su quest'ultima un'altra teglia per compattare con del peso la terrina. Far cuocere in forno statico a 160 gradi per 40 minuti Intanto cominciare a preparare la salsa.

Tagliare le carote a "pezzettoni" e farle cuocere in forno a vapore a 140 gradi col 60% di umidità per 30 minuti oppure bollirle per 30 minuti. Contemporaneamente preparare un gel di amido con l'acqua e la maizena. Sciogliere quest'ultima a freddo in acqua e portarla a bollire per 30 secondi mescolando in modo costante. Frullare le carote con il gel e la curcuma, aggiungere un filo d'olio e correggere con sale e pepe.

Per le cotolette di pesce impanare i tranci e cuocere con poco olio in padella oppure in forno, facendo attenzione ad ottenere una doratura omogenea senza bruciare i tranci.

### IMPIATTAMENTO

Disporre la salsa a quenelle sul lato del piatto, adagiare al centro del piatto una fetta di patate ed erbe e appoggiare sopra il trancio di pesce.

## Dolce scomposto (cremoso al cioccolato fondente, crumble alle nocciole e salsa ai lamponi)

INGREDIENTI PER 4 PERSONE	UdM	QUANTITA'
Cioccolato fondente	g	150
Latte di soia	g	120
Crema di nocciole	g	60
Farina	g	80
Zucchero di canna	g	40
Lamponi	g	100
Succo di limone	ml	5

### PROCEDIMENTO

Innanzitutto, preparare il crumble alle nocciole unendo la crema di nocciole allo zucchero di canna e alla farina e, quando il composto sarà granuloso, metterlo in una teglia con carta da forno. Infornare a 160°C per 12/15 minuti.

Continuare con il cremoso al cioccolato fondente, spezzettando il cioccolato fondente, poi inserire sia il cioccolato sia il latte di soia in un pentolino e mescolare il tutto finchè non sarà sciolto. Coprire e mettere a riposare in frigorifero per almeno otto ore.

Preparare poi la salsa ai lamponi: iniziare lavando i lamponi, aggiungere poi 2 cucchiari di zucchero e il succo di limone, frullare il tutto e setacciarlo, tenendo qualche lampone da parte per l'impattamento finale.

### IMPIATTAMENTO

Disporre su un fondo di crumble alle nocciole una pallina di cremoso al cioccolato, decorando con la salsa ai lamponi e i lamponi. Aggiungere anche qualche fogliolina di menta per dare un aspetto maggiormente cromatico al piatto.