

## ***Melanzane peperoni zucchine cipolle***

Attraverso queste verdure prendiamo in considerazione tre metodi di cottura: bassa temperatura, essiccazione e frittura.

In questa prima lezione ci occuperemo poi nello specifico delle melanzane e dei peperoni.

Cottura a bassa temperatura: con questo metodo gli alimenti cuociono ad una temperatura controllata sotto i 100° per un tempo prolungato. Cioè rende la cottura molto delicata, non si perdono quindi i liquidi, il sapore, le proprietà organolettiche, la consistenza e i colori degli alimenti. Tutto questo fa sì che non servano né grassi né sale in eccesso. Inoltre, si ha una minor perdita di peso e migliore digeribilità degli alimenti.

E' difficile stabilire il tempo giusto per lessare le verdure con il metodo classico dell'immersione in acqua, in quanto basta cuocerle un po' di più, perché diventino molli e perdano il colore oltre i nutrienti. Il sottovuoto elimina questi problemi. Si possono cuocere ad un livello perfetto.

L'alimento va inserito nel sacchetto predisposto per la cottura in uno strato uniforme, condito e salato leggermente, va poi sigillato il sacchetto e si procede alla cottura immettendo il sacchetto in un bagno di acqua calda tenuta a temperatura controllata. Si può procedere con roner o forno a vapore.

Quando l'alimento è cotto si può procedere abbattendo il contenuto e poi mantenerlo in frigorifero o congelandolo, oppure estrarlo dal sacchetto e mangiarlo. Quando si estrae il contenuto dal sacchetto e se necessario si asciuga in padella o si procede ad ulteriore cottura alla griglia o in padella.

Essiccazione l'acqua è la maggior responsabile del deperimento dei cibi. L'essiccazione, per effetto della concentrazione procurata dall'eliminazione dell'acqua, esaltatore il gusto e l'aroma degli alimenti senza alterare i valori nutritivi. E' importante l'effetto che l'essiccazione ha sugli alimenti, sulla loro consistenza. La texture è quindi considerata insieme ai sapori ed aromi nel bilanciamento del piatto. Cioè le sensazioni provocate al palato (la croccantezza o la sabbiosità o la gommosità che derivano dalla essiccazione a seconda dell'elemento essiccato) arricchiscono il piatto stesso.

Si può ottenere l'essiccazione in maniera ottimale con l'essiccatore, ma si può ottenere anche con l'aiuto del microonde o del classico forno. Bisogna considerare che i tempi di essiccazione sono difficilmente prevedibili in quanto ogni alimento differisce per contenuto di acqua.

Una volta essiccati gli alimenti si possono conservare in contenitori a chiusura ermetica o condizionati sottovuoto.

Naturalmente prima di essiccare si deve valutare la quantità di acqua contenuta nell'alimento, In questa lezione valutiamo gli alimenti che prendiamo in considerazione.

**Fritto:** cottura in grasso animale o vegetale. Gli olii più adatti sono quelli con un punto di fumo elevato, quindi l'olio di oliva e l'olio di semi di arachide sono ritenuti i più adatti. La frittura esalta il sapore, la consistenza e la croccantezza degli alimenti. Si può avere una frittura semplice, infarinata o in pastella. Quest'ultima può essere croccante o gonfia.

Buona regola è quella di friggere in abbondante olio per far sì che quando si immettono gli ingredienti la temperatura iniziale, che va possibilmente mantenuta, non scenda troppo. Si frigge fra una temperatura minima di 165° ad una massima di 185°.

## **Melanzane**

**Bassa temperatura:** tagliata a fettine spesse 3-4 millimetri vanno cotte condizionate sottovuoto a temperatura costante di 75° per 10 minuti.

Polpa sottovuoto, bucce fritte infarinate, essiccata tutta.

**Essiccazione:** tagliata a fettine dello spessore di 5-6 millimetri in essiccatore a 60° per 12 ore. In microonde a massima potenza per 10/15 minuti. In forno 80° per 90 minuti e poi controllate.

**Fritte:** in olio di semi di arachide a scelta infarinate o in pastella.

## ***Bocconcini di coniglio glassati con Crema di melanzane allo zenzero, bucce fritte e fetta di melanzana essiccata***

400 g di bocconcini di coniglio, olio evo, sale, pepe, salsa di soia, 2 melanzane, zenzero fresco, peperoncino, salsa di soia, olio evo, sale e pepe.

- In padella antiaderente scaldare un filo olio e rosolare a fiamma alta i bocconcini di coniglio per 15 minuti girandolo spesso.
- Deglassare con 2 cucchiaini di salsa di soia. Regolare sale e pepe.
- Cuocere la polpa delle melanzane sottovuoto a bassa temperatura.
- Estrarla dal sacchetto e frullarla con un pizzico di peperoncino, una generosa grattata di zenzero, 1 cucchiaino di salsa di soia e olio evo.
- Infarinare le bucce tagliate a julienne e friggerle in olio semi di arachide saltarle al momento del servizio.
- Essiccare fette di melanzane tagliate dello spessore di 5 millimetri con la tecnica desiderata.

*Composizione del piatto: cospargere la crema al centro del piatto, disporre sopra i bocconcini di coniglio glassato, le bucce di melanzane fritte e una fetta di melanzana disidratata.*

## ***Peperone***

**Bassa temperatura:** tagliare listarelle di cm 5 per 3 che vanno cotte condizionate sottovuoto a temperatura costante di 80° per 15/20 minuti.

**Essiccazione:** tagliare listarelle di cm 5 per 3 che vanno essiccate in essiccatore a 60° per 12 ore. In microonde a massima potenza per 10/15 minuti. In forno 80° per 90 minuti e poi controllate.

**Fritte:** in olio di semi di arachide a scelta infarinate o in pastella.

## ***Peperonata saporita con tuorlo d'uovo fritto, peperone in pastella croccante e falda essiccata***

Per la peperonata: 2 peperoni rossi e due gialli, 3 cipollotti, 6 pomodorini, 2 alici, olive taggiasche, foglie di basilico, olio, sale e pepe

- Pelare i peperoni a crudo con un pelapatate e tagliarli in falde da 5 cm per 3.
- Tagliare i cipollotti a rondelle, i pomodorini a metà.
- In una ciotola unire tutte le verdure e le alici a pezzetti. Condire con olio evo, sale e pepe.
- Condizionare sottovuoto facendo un unico strato.
- Mettere il sacchetto in cottura a 80° per 20 minuti.

Per il tuorlo fritto: 3 tuorli d'uovo, 150 g pane grattugiato, q.b. fior di sale, olio evo

- Mettere un po' di pane grattugiato in una tazzina, adagiarvi sopra delicatamente il tuorlo d'uovo, coprire con altro pane e far riposare in frigorifero per un paio d'ore.
- Togliere il pane in eccesso e friggere in olio extra vergine per 30 secondi ciascun tuorlo.

Per la pastella croccante: peperoni in falde, 100 g di farina di riso, 50 g di acqua fredda

- Fare una pastella velocemente con l'acqua e la farina di riso. Intingervi le falde di peperoni e friggerle in olio di semi di arachide. Salare al momento del servizio.

Per le bucce di peperone essiccate: bucce di peperone

- Essiccarle in microonde alla massima potenza per 3 minuti. Le bucce di peperone essiccate a microonde massima potenza 3 minuti