



Piatto proposto: Orata cavoli e misticanza
N° di Porzioni 4
Ingredienti: Orata g 400 Broccolo siciliano g 200 Cavolo cappuccio a cuore g 100 Olio evo ml 40 Colatura di Alici g 5 Sale qb Pepe nero qb PER LA FINITURA: Misticanza qb Qualche fiore edule (facoltativo) qb Polline qb Colatura di alici qb
Procedimento: Condire con olio sale e pepe i filetti d'rata e riporre in frigorifero. Sbollentare le cime del broccolo, frullare con l'aggiunta di olio. Ricavare la parte centrale del gambo e affettarlo molto sottile. Sbianchire in acqua salata per un minuto quindi asciugare bene. Eliminare le foglie esterne del cavolo a cuore e tagliarlo molto sottile. Saltarlo velocemente a fiamma viva con un filo d'olio e condire con la colatura di alici. Condire la misticanza con la calura di alici, aggiungere il polline e i fiori. Posizionare in successione al centro del piatto la crema, poi le lamine di broccolo, i filamenti di cavolo e i bocconcini d'orata. Terminare con la misticanza.
Commento del tirocinante: Il piatto realizzato dallo chef è una seconda portata a base di pesce con contorno di verdura, è quindi una fonte di proteine e fibre. Per rendere completo il pasto si consiglia di aggiungere una fonte di carboidrati come pane, patate o un primo piatto a base di pasta o riso. Lo chef presenta la pietanza come un piatto leggero, dove gli alimenti non vengono eccessivamente cotti e gli ingredienti sono ricchi di proprietà nutrizionali ottimali. Tra questi ricorda il licopene del pomodoro e gli acidi grassi polinsaturi dell'orata. Altro vantaggio è la ricchezza delle verdure: il già citato pomodoro, broccolo, cavolo e misticanza. È quindi una pietanza ideale per tutti. Il piatto presenta sia verdure di stagione, come il broccolo, che fuori stagione, come il pomodoro. Il tempo di preparazione stimato è di 20-30 minuti. Un accorgimento per velocizzare la preparazione è di acquistare un filetto di orata già abbattuto e privato delle lisce. Difficoltà di preparazione: basso.



Kcal per una porzione (ripartizione di tutti i macronutrienti: proteine, grassi e carboidrati; sale, fibra e colesterolo)

Kcal per una porzione: **226,35 Kcal**

Di cui:

- 5% Carboidrati
- 51% Lipidi
- 43,7% Proteine

Analisi bromatologica:

ALIMENTO	Grammi	Energia Kcal	Carbo (g)	Lipidi (g)	Proteine (g)	Fibra (g)	Colesterolo (mg)	Sodio (mg)
Filetti di orata	400	360	0	4,8	79,2	0	280	276
Broccolo siciliano	200	54	6,2	0,8	6	6	0	24
Cavolo cappuccio	100	19	2,5	0,1	2,1	2,9	0	23
Colatura di alici	40	84,4	0	5,2	8,8	0	24,8	6,4
Insalata	200	28	3	0,6	3	4,2	0	22
Olio EVO	40	360	0	40	0	0	0	0
Sale	2	0	0	0	0	0	0	7860
	TOTALE	905,4	11,7	51,5	99,1	13,1	304,8	8211,4
			2,925	12,875	24,775	3,275	76,2	2052,85
	Kcal totali per porzione	226,35	11,7	115,875	99,1			
			5%	51%	43,70%			



Piatto proposto: Petali di vitellone e finocchietto selvatico, zucchine e chips di parmigiano								
N° di Porzioni 4								
Ingredienti: Carpaccio g 700 Zucchina g 200 Parmigiano grattugiato g 60 Olio evo e di semi g 40 Lamponi g 30 Finocchietto selvatico g 20 Aceto di mele ml 20 Sale qb								
Procedimento: Schiacciare i lamponi con una forchetta in una ciotola con l'aceto. Lasciar marinare per 10 minuti e passare al colino. Aggiungere un pizzico di sale e 2 cucchiaini d'olio. Stendere il parmigiano in una teglia rivestita con un foglio di carta forno e infornare a 170°. Cuocere sin quando non assume un colore ambrato. In una bistecchiera leggermente oliata scottare da un solo lato le fette di capraio. Condire con un pizzico di sale, pepe e olio evo. Adagiare le fettine di carpaccio nei piatti. Posizionare le zucchine e condire con il finocchietto e il suo condimento. Ultimare con chips di parmigiano.								
Commento del tirocinante: Il piatto realizzato dallo chef è una seconda portata con contorno di verdura, è quindi una fonte di proteine e fibre. Per rendere completo il pasto si consiglia di aggiungere una fonte di carboidrati come pane, patate o un primo piatto a base di pasta o riso. Ricetta facile, profumata e colorata. Lo chef presenta la pietanza come un piatto leggero, dove gli alimenti non vengono eccessivamente cotti e gli ingredienti sono ricchi di proprietà nutrizionali ottimali. Un esempio sono i polifenoli contenuti nei lamponi. Durante la preparazione viene usato l'olio di semi perché si presta maggiormente alle alte temperature rispetto che a quello di oliva. È quindi un piatto ideale per tutti, salvo per coloro che hanno difficoltà nel masticare carne poca cotta. Il tempo di preparazione stimato è di 20 minuti. Gli ingredienti utilizzati sono tutti di stagione. Difficoltà di preparazione: basso.								
Kcal per una porzione (ripartizione di tutti i macronutrienti: proteine, grassi e carboidrati; sale, fibra e colesterolo)								
Kcal per una porzione: 434 Kcal								
Di cui:								
- 1% carboidrati								
- 61% lipidi								
- 36% proteine								
Analisi bromatologica:								
ALIMENTO	Grammi	Energia Kcal	Carbo (g)	Lipidi (g)	Proteine (g)	Fibra (g)	Colesterolo (mg)	Sodio (mg)
Carpaccio di vitellone	700	1120	0	63	133	0	490	357



TIROCINIO PRESSO "MAGAZZINO ALIMENTARE"

Scheda di valutazione Studente: Sara Zanetti Lorenzetti 721239

Zucchina	200	22	2,8	0,2	2,6	2,6	0	2
Parmigiano	60	224,4	0	15	21,6	0	57	267,6
Aceto di mele	20	0,8	0,12	0	0,08	0	0	4
Lamponi	30	10,2	1,95	0,18	0,3	2,22	0	0,9
Sale	2	0	0	0	0	0	0	7860
Olio Evo	40	360	0	40	0	0	0	0
	TOTALE	1737,4	4,87	118,38	157,58	4,82	547	8491,5
			1,2175	29,595	39,395	1,205	136,75	2122,875
	Kcal per porzione	434,35	4,87	266,355	157,58			
			1%	61%	36%			



Piatto proposto: Risotto all'acqua di pomodoro e polvere di gamberi
N° di Porzioni 4
Ingredienti: Pomodori ramati Kg 1 Acqua ml 500 Gamberi interi g 400 Riso carnaroli g 250 Vino bianco secco ml 100 Caciocavallo stagionato grattugiato g 70 Olio evo ml 40 Scalogno tritato g 50 Basilico g 20 Colatura di Alici g 5 Bacche pepe nero schiacciate n° 5 Timo n° 3 rametti Alga spirulina in polvere n° 1 cucchiaino Scorza di lime n° 1 Aglio n° 1 spicchio Sale qb
Procedimento: Per la polvere di gamberi. Saltare in un tegame con olio e lo spicchio d'aglio in camicia le teste e il carapace dei gamberi. Salare e versare su una teglia rivestita con un foglio di carta forno e far seccare a 70° per 6 ore, dopo di che, frullare e passare al colino. Conservare in frigorifero. Condire le code di gamberi depennato con l'olio, il sale e la scorza di lime. Mettere in frigorifero. in una pentola mettere tutti gli ingredienti per l'acqua di pomodoro tagliando i pomodori a metà e lasciar cuocere a fuoco bassissimo per 1 ora. Filtrare e mantenere al caldo. In un tegame tostare il riso a secco per 5 minuti, aggiungere poco olio evo e lo scalogno. Proseguire per altri 2 minuti. Sfumare col vino, insaporire con la colatura e bagnare con l'acqua di pomodoro. Portare a fine cottura sempre mescolando. Togliere dal fuoco e mantecare con il caciocavallo e olio evo. Impiattare il riso, spolverare con l'alga spirulina e la polvere di gamberi. Finire il piatto con le code di gambero.
Commento del tirocinante: La pietanza realizzata dallo chef è un piatto unico, per la presenza di carboidrati e proteine. Per rendere completo il pasto si consiglia di accompagnarlo con un contorno di verdura di stagione. Lo chef presenta la ricetta come un piatto leggero, dove gli alimenti non vengono eccessivamente cotti e gli ingredienti sono ricchi di proprietà nutrizionali ottimali. Un esempio è il licopene contenuto nel pomodoro. Durante la preparazione viene sottolineata l'importanza di un elemento caratteristico della dieta mediterranea: il soffritto usato per il risotto, dalle ottime qualità nutrizionali. Per la preparazione, in sostituzione al sale, viene utilizzata la polvere di gamberi, ottenuta dall'essiccazione e frullatura delle teste e dei carapaci. È nel complesso una ricetta ideale per tutti. La difficoltà può essere quella di trovare dei pomodori di buona qualità essendo fuori stagione. Tempo di preparazione stimato è di 1 ora e mezza.



Livello di difficoltà: basso-medio.

Kcal per una porzione (ripartizione di tutti i macronutrienti: proteine, grassi e carboidrati; sale, fibra e colesterolo)

Kcal per una porzione: **488 Kcal**

Di cui:

- 43% Carboidrati
- 31% Lipidi
- 20% Proteine

Analisi Bromatologica:

ALIMENTO	Grammi	Energia Kcal	Carbo (g)	Lipidi (g)	Proteine (g)	Fibra (g)	Colesterolo (mg)	Sodio (mg)
Riso	250	910	197,5	2,5	16,75	5,5	0	5
Scalogno	50	10	1,65	0,1	0,75	0,75	0	5
Colatura di alici	5	10,55	0	0,65	1,1	0	3,1	0,8
Vino secco	100	71	0,1	0	0	0	0	10
Caciocavallo	70	307,3	1,47	21,7	25,9	0	63	881,3
Gamberi	400	284	11,6	2,4	54,4	0	600	584
Olio Evo	40	360	0	40	0	0	0	0
Sale	2	0	0	0	0	0	0	7860
	TOTAL E	1952,85	212,32	67,35	98,9	6,25	666,1	9346,1
			53,08	16,8375	24,725	1,5625	166,525	2336,525
	Kcal per porzione	488,2125	212,32	151,5375	98,9			
			43%	31%	20%			



Piatto proposto: BOUILLABAISSE
N° di Porzioni 6
Ingredienti: Pesce assortito pulito (orata, pagello, scorfano, sarago, gallinella, triglie...) kg 2 Crostacei assortiti (gamberi, cicale, scampi, granchio...) kg 1 Pane raffermo g 200 Pomodori maturi pelati e privati dei semi g 150 Cipolla tritata g 50 Olio evo ml 20 Zafferano g 15 Aglione n° 4 spicchi schiacciati Prezzemolo n° 1 piccolo mazzetto Timo n° 1 piccolo mazzetto Alloro n° 1 piccolo mazzetto Basilico n° 1 piccolo mazzetto Scorza di Arancia grattugiata n° 1 Finocchio selvatico n° 1 rametto Sale qb Pepe qb Acqua qb
PER IL FUMETTO: Acqua L 2 Carote g 200 Vino bianco ml 200 Porro g 100 Costa di sedano verde g 100 Bacche Pepe nero schiacciato n° 5 Timo n° 3 rametti Alloro n° 1 foglia Sale qb
Procedimento: Tagliare i pesci a pezzi grossi, metterli in una casseruola, aggiungere i crostacei, tutti gli odori, il sale, il pepe, lo zafferano, la scorza d'arancia, l'olio evo e i pomodori. Conservare per un'ora al fresco in modo che i pesci si insaporiscano. Nel frattempo rosolare in una casseruola le verdure con tutte le parature del pesce e gli aromi. Sfumare con il vino, lasciar evaporare e coprire con acqua. Lasciar sobbollire per 1 ora circa, aggiustare di sale e filtrare. Dopo un'ora togliere dal frigo, rosolare la cipolla, aggiungere il granchio e gli aromi, coprire con il fumetto di pesce e portare rapidamente ad ebollizione. Poi abbassare il fuoco e proseguire la cottura per altri 10 minuti a seconda della grandezza del granchio. Aggiungere tutto il pesce, lasciar cuocere a fuoco dolce per 4-5 minuti. Disporre i pesci in un piatto da portata e le fette di pane raffermo in una zuppiera. Finire con il finocchietto tritato. Versare il sugo della zuppa di pesce sulle fette di pane, eliminando la scorza d'arancia.
Commento del tirocinante: Il piatto realizzato dallo chef è una seconda portata a base di pesce con contorno di verdure, è quindi una fonte di proteine e fibre. Per rendere completo il piatto si consiglia di aggiungere una fonte di carboidrati come pane, patate o un primo piatto a base di pasta o riso.



Lo chef racconta che originariamente la Bouillabaisse era un piatto realizzato con il pesce non venduto al mercato, erano quindi qualità di pesce meno pregiate e meno nobili. Generalmente tutto pesce di scoglio.

Quella preparata durante la lezione, è una zuppa contenete diverse varietà di carni bianche, fatta marinare ed abbinata alla salsa Suille. È una pietanza ideale per tutti grazie alla presenza predominante di pesce magro e ricco di acidi grassi polinsaturi.

Tempo di preparazione stimato: 1 ora

Livello di difficoltà: medio. Difficoltà data dalla scelta e pulizia delle varietà di pesce.

Kcal per una porzione (ripartizione di tutti i macronutrienti: proteine, grassi e carboidrati; sale, fibra e colesterolo)

Kcal per una porzione: **737 Kcal**

Di cui:

- 17% Carboidrati
- 25% Lipidi
- 51% Proteine

Analisi bromatologica:

ALIMENTO	Grammi	Energia Kcal	Carbo (g)	Lipidi (g)	Proteine (g)	Fibra (g)	Colesterolo (mg)	Sodio (mg)
Orata	1000	900	0	12	198	0	700	690
Scorfano	1000	820	6	4	190	0	670	0
Gamberi	500	355	14,5	3	68	0	750	730
Scampi	500	1060	0	75	85	0	1200	3705
Pomodori	150	28,5	5,25	0,3	1,5	1,35	0	9
Cipolla	50	132,85	2,85	0,05	0,5	0,5	0	5
Zafferano	15	46,5	9,15	0,885	1,71	0,585	0	22,5
Pane raffermo	200	558	129,4	0,4	16	5,6	0	1330
Olio EVO	20	180	0	20	0	0	0	0
Sale	2	0	0	0	0	0	0	7860
Fumetto								
Acqua	2000	0	0	0	0	0	0	0
Porro	100	29	5,2	0,1	2	2,9	0	0
Carote	200	66	15,2	0	2,2	6,2	0	190
Sedano	100	20	2,4	0,2	2,3	1,6	0	140
Vino	200	142	0,2	0	0	0	0	20
Olio EVO	10	90	0	10	0	0	0	0
Sale	2	0	0	0	0	0	0	7860
TOTALE		4427,85	190,15	125,935	567,21	18,735	3320	22561,5
			31,69167	20,98917	94,535	3,1225	553,3333	3760,25
Kcal per porzione		737,975	126,7667	188,9025	378,14			
			17%	25%	51%			



Piatto proposto: SALSA RUILLE								
N° di Porzioni 6								
Ingredienti: Peperoni lunghi rossi dolci g 200 Patata lessa g 200 Olio evo ml 10 Sale qb Fumetto di Pesce q.b.								
Procedimento: Frullare il tutto montando con il fumetto come se fosse una maionese.								
Commento del tirocinante: La salsa Ruille è stata preparata dallo chef in contemporanea alla Bouillabaisse attraverso l'utilizzo di un frullatore. È una salsa di accompagnamento a base di peperoni e patate, verdure disponibili tutto l'anno. Tempo di preparazione: pochi minuti. Livello di difficoltà: molto bassa								
Kcal per una porzione (ripartizione di tutti i macronutrienti: proteine, grassi e carboidrati; sale, fibra e colesterolo)								
Kcal per una porzione: 50 Kcal								
Di cui:								
- 60% Carboidrati								
- 37% Lipidi								
- 7% Proteine								
Analisi bromatologica:								
ALIMENTO	Grammi	Energia Kcal	Carbo (g)	Lipidi (g)	Proteine (g)	Fibra (g)	Colesterolo (mg)	Sodio (mg)
Peperoni	200	44	10	0,6	1,8	1,8	0	60
Patata	200	170	36	2	4,2	3,2	0	14
Olio Evo	10	90	0	10	0	0	0	0
Sale	1	0	0	0	0	0	0	3930
	TOTALE	304	46	12,6	6	5	0	4004
			7,67	2,1	1	0,833	0	667,3
	Kcal per porzione	50,67	30,67	18,9	4			
			60,50%	37%	7,80%			



Piatto proposto: Ananas speziato in vaso cottura
N° di Porzioni 4
Ingredienti: Ananas maturo kg 1 Panna g 250 Zucchero g 40 Miele d'Arancia g 20 Cardamomo n° 2 baccelli Pepe di Timut n° 2 bacche Ginepro n° 2 bacche Cannella n° 1 stecca Anice n° 1 bacca PER LA GUARNIZIONE: Nocciole tostate qb Qualche ciuffo di Menta qb
Procedimento: Spezzare le spezie e unire al miele. Pulire l'ananas e tagliarlo a cubetti da 3 cm circa. Condire l'ananas con le spezie e chiudere in un contenitore per vaso cottura. Cuocere per 10 minuti in forno a vapore a 100°, oppure in una casseruola in acqua bollente in modo che risultino immersi per 2/3 dell'altezza. Togliere dal forno o dall'acqua e lasciar raffreddare. Scaldare la panna a 90° con lo zucchero. Togliere dal fuoco e aggiungere il the. Lasciar in infusione per 5 minuti e filtrare. Mettere in frigorifero. Servire la crema sul piatto e adagiare l'ananas. Decorare con le nocciole e la menta.
Commento del tirocinante: Il piatto realizzato dallo chef è un fine pasto a base di Ananas e panna, è dunque una fonte di zuccheri e fibre. Come tutti i dolci, è bene raccomandarne un consumo non eccessivo e di prestare attenzione soprattutto a soggetti diabetici e con sindrome metabolica. La preparazione della ricetta si avvale della vasocottura, una modalità di preparazione che consente di mantenere le proprietà organolettiche degli alimenti, cucinando tutto a basse temperature. Vengono preservate tutte le sostanze. La vasocottura, spiega lo chef, è un modo di cucinare ma anche di organizzare la cucina e il piano settimanale per chi ha poco tempo da dedicarvi. Creare delle preparazioni dove il contenitore usato per realizzare la pietanza diventa anche lo strumento in cui la cuocerò. La pietanza in vasocottura una volta pronta, per poterla conservare, sarebbe bene toglierla dal forno/pentola e raffreddarla rapidamente con abbattitore o con bacinella di acqua ghiacciata. Si può conservare dai 5 agli 8 giorni, dipende dall'alimento. Quando andrò a consumare il piatto in vasocottura, anche a distanza di giorni, la fragranza sarà la stessa. Livello di difficoltà: media Tempo di preparazione: 15 minuti



TIROCINIO PRESSO "MAGAZZINO ALIMENTARE"

Scheda di valutazione Studente: Sara Zanetti Lorenzetti 721239

Kcal per una porzione (ripartizione di tutti i macronutrienti: proteine, grassi e carboidrati; sale, fibra e colesterolo)

Kcal per una porzione: **336 kcal**

Di cui:

- 49% carboidrati
- 50% lipidi
- 3,4% proteine

Analisi bromatologica:

Alimento	Grammi	Energia Kcal	Carbo (g)	Lipidi (g)	Proteine (g)	Fibra (g)	Colesterolo (mg)	Sodio (mg)
Ananas	1000	400	100	0	5	10	0	20
Miele	20	60,6	16	0	0,12	0	0	2,2
Panna	250	730	8	75	6,5	0	225	85
Zucchero	40	156,8	41,6	0	0	0	0	0,4
	TOTALE	1347,4	165,6	75	11,62	10	225	107,6
			41,4	18,75	2,905	2,5	56,25	26,9
	Kcal per porzione	336,85	165,6	168,75	11,62			
			49%	50%	3,40%			



Piatto proposto: Crema di Ceci con Gamberi in olio cottura aromatizzati al rosmarino
N° di Porzioni 4
Ingredienti: Gamberi sgusciati e scordonati kg 1 Ceci lessati g 200 Olio evo ml 20 Aglio in camicia n° 2 spicchi Rosmarino n° 3 rametti Paprika affumicata qb
Procedimento: Incidere i gamberi e posizionarli nel vaso di vetro con l'aglio in camicia e il rosmarino. Coprire con l'olio, chiudere ermeticamente e cuocere in forno a vapore a 85° per 25 minuti. Scaldare i ceci in un tegame con 2 decilitri di acqua per 10 minuti. Frullare e passare al colino. Condire la crema con 2 cucchiaini di olio cottura dei gamberi e versare nei piatti. Spolverare con la paprika e adagiare i gamberi. Finire il piatto con pepe fresco e ancora un filo d'olio di cottura.
Commento del tirocinante: Il piatto realizzato dallo chef è una seconda portata a base di pesce e ceci, è quindi una fonte di proteine animali e vegetali. Per rendere completo il piatto si consiglia di aggiungere una fonte di carboidrati, quindi pasta, pane o un primo piatto a base di pasta o riso, e un contorno di verdura. La preparazione della ricetta si avvale della vasocottura, una modalità di preparazione che consente di mantenere le proprietà organolettiche degli alimenti, grazie ad una cottura eseguita a basse temperature. Questa consente inoltre di non denaturare troppo i grassi, evitando che diventino "più pesanti" alla digestione. Ottimo quindi per persone che hanno difficoltà digestive. È un modo di cucinare ma anche di organizzare la cucina e il piano settimanale per chi ha poco tempo da dedicarvi. Creo delle preparazioni dove il contenitore usato per la realizzazione della pietanza diventa anche lo strumento in cui la cuocerò. La vasocottura una volta pronta, per poterla conservare, sarebbe bene toglierla dal forno/pentola e raffreddarla rapidamente con abbattitore o con una bacinella di acqua ghiacciata. Si può conservare dai 5 agli 8 giorni, dipende dall'alimento. Quando andrò a consumare il piatto realizzato in vaso cottura, anche a distanza di giorni, la fragranza sarà la stessa. Con la vasocottura cuocio quindi un alimento in modo più salutare e lo posso conservare in frigo per diversi giorni. Infatti con questo metodo di preparazione viene a crearsi il sottovuoto che si traduce in una maggior permanenza in frigo (aumento della shelf-life). Nella preparazione usiamo molto olio, ma essendo la cottura a temperatura bassa, gli acidi grassi non cambiano la struttura e la pietanza risulta essere più digeribile (insaturazione totale di olio con la vaso cottura). I Gamberi utilizzati nella ricetta necessitano di 25 minuti di cottura, molto superiore allo standard. Questo perché è una carne tenera ed è fondamentale ricorrere ad una tempistica ottimale. Livello di difficoltà: media Tempo di preparazione: 30 minuti



Kcal per una porzione (ripartizione di tutti i macronutrienti: proteine, grassi e carboidrati; sale, fibra e colesterolo)

Kcal per una porzione: **254 Kcal**

Di cui:

- 17% Carboidrati
- 26% Lipidi
- 57% Proteine

Analisi bromatologica:

Alimento	Grammi	Energia Kcal	Carbo (g)	Lipidi (g)	Proteine (g)	Fibra (g)	Colesterolo (mg)	Sodio (mg)
Gamberi	1000	710	29	6	136	0	1500	1460
Ceci lessati	200	112	14,4	2,8	8,6	16	0	672
Paprika affumicata	5	15,3	1,74	0,65	0,74	1,045	0	1,7
Olio Evo	20	180	0	20	0	0	0	0
Sale	2	0	0	0	0	0	0	7860
	TOTALE	1017,3	45,14	29,45	145,34	17,045	1500	9993,7
			11,285	7,3625	36,335	4,26125	375	2498,425
	Kcal per porzione	254,325	45,14	66,2625	145,34			
			17,70%	26%	57%			



Piatto proposto: Paella veloce in vaso cottura
N° di Porzioni 4
Ingredienti: Gamberi g 200 Riso Carnaroli g 160 Sovra cosce di Pollo g 100 Ciuffi di Calamari g 100 Peperone giallo tagliato a dadini g 60 Pomodoro tagliato a dadini g 50 Piselli g 50 Salsiccia g 50 Scalognone tritato g 30 Cozze g 20 Olio evo ml 20 Zafferano g 15 Aglio in camicia n° 1 spicchio Prezzemolo tritato qb Vino bianco qb Sale qb Pepe qb
Procedimento: Aprire le cozze nel modo tradizionale con lo spicchio d'aglio in camicia. Sgusciarle e filtrare l'acqua se necessario e mettere da parte. A parte disossare le sovracosce e tagliarle a listarelle. Spezzettare con le mani la salsiccia e saltarla velocemente in padella con poco olio con le listarelle di pollo e il peperone. Tritare lo scalognone e tostare il riso. Diluire lo zafferano in poco vino bianco bagnare il riso. Lasciar evaporare, aggiungere i piselli, i ciuffi di calamari, la salsiccia, il pomodoro e i peperoni. Dividere nei vasi di vetro. Aggiungere dell'acqua calda salata all'acqua di cottura delle cozze a raggiungere i 250 g di liquido. Dividerlo nei vasetti e chiuderli ermeticamente. Cuocere in forno a 180° fino a completo assorbimento del liquido. Togliere dal forno e finire il riso con un ciuffo di prezzemolo, le code di gambero spadellate e le cozze.
Commento del tirocinante: La pietanza realizzata dallo chef è un piatto unico, perché composto da riso, carne e pesce. È quindi una fonte di carboidrati e proteine di origine animali. Per rendere completo il piatto si consiglia di aggiungere un contorno di verdura. Lo chef ricorda che la ricetta da lui preparata è di origine spagnola. La preparazione della ricetta si avvale della vasocottura, una modalità di preparazione che consente di mantenere le proprietà organolettiche degli alimenti, cucinando tutto a basse temperature. Questa cottura consente inoltre di non denaturare troppo i grassi, evitando che diventino "più pesanti". I vasetti utilizzati per la cottura sono in vetro temperato dotati di guaine, cioè fascette in silicone necessarie per creare il sottovuoto durante la permanenza in forno. È un modo di cucinare ma anche di organizzare la cucina e il piano settimanale per chi ha poco tempo da dedicarvi. Creo preparazioni dove il contenitore usato per la realizzazione della pietanza diventa anche lo strumento in cui la cuocerò. La vasocottura una volta pronta, per poterla conservare, sarebbe bene toglierla dal forno/pentola e raffreddarla rapidamente con abbattitore o con bacinella di acqua ghiacciata. Si può conservare dai 5 agli 8 giorni, dipende dall'alimento. Quando andrò a consumare il piatto in vasocottura, anche a distanza di giorni, la fragranza sarà la stessa.



Cucino un alimento in modo più salutare e che posso anche conservare in frigo con una maggior permanenza (shelf-life).

Nel microonde: tempistiche variano a seconda di cosa devo cuocere. 160 watt per 7 minuti per questa ricetta.

Tempo di preparazione: 30 minuti + cottura.

Livello di difficoltà: media

Kcal per una porzione (ripartizione di tutti i macronutrienti: proteine, grassi e carboidrati; sale, fibra e colesterolo)

Kcal per una porzione: **387 Kcal**

Di cui:

- 40% Carboidrati
- 40% Lipidi
- 20% Proteine

Analisi bromatologica:

Alimento	Grammi	Energia Kcal	Carbo (g)	Lipidi (g)	Proteine (g)	Fibra (g)	Colesterolo (mg)	Sodio (mg)
Riso Carnaroli	160	582,4	126,4	1,6	10,72	3,52	0	3,2
Scalogno	30	6	0,99	0,06	0,45	0,45	0	3
Pomodoro	50	9,5	1,75	0,1	0,5	0,45	0	3
Piselli	50	159	6,2	0,1	3,5	2,6	0	0,5
Peperone	60	13,2	3	0,18	0,54	0,54	0	18
Calamari	100	68	0,6	1,7	12,6	0	222	400
Cozze	20	16,8	0,68	0,54	2,34	0	21,6	58
Gamberi	200	142	5,8	1,2	27,2	0	300	292
Salsiccia	50	197	0	18,7	6,6	0	27,5	509,5
Cosce di Pollo	100	130	0	6,5	17,9	0	88	89
Zafferano	15	46,5	9,15	0,885	1,71	0,585	0	22,5
Olio Evo	20	180	0	20	0	0	0	0
Sale	2	0	0	0	0	0	0	7860
	TOTALE	1550,4	154,57	51,565	84,06	8,145	659,1	9258,7
			38,6425	12,89125	21,015	2,03625	164,775	2314,675
	Kcal per porzione	387,6	154,57	116,0213	84,06			
			40%	40%	21,60%			



Piatto proposto: CRÈME BRULÉE ALLA MELA VERDE
N° di Porzioni 4
Ingredienti: Succo di Mela verde g 250 Panna fresca ml 250 Tuorli g 90 Purea di Mela verde g 80 Cardamomo n° 1 bacca Zucchero di canna q.b. PER DECORAZIONE: Frutti di bosco qb
Procedimento: Ridurre il succo di mela con il cardamomo a consistenza di sciroppo. Scaldare la panna. In una ciotola unire i tuorli con la purea di mele e la riduzione di succo di mele eliminando il cardamomo, quindi aggiungere la panna e miscelare il tutto. Versare il composto nelle ciotole e cuocere in forno a 150° a bagno Maria per 25 minuti. Raffreddare e cospargere con lo zucchero di canna e caramellare con il bruciatore. Decorare a piacere con i frutti di bosco.
Commento del tirocinante: La pietanza realizzata dallo chef è un piatto dolce ideale per comporre un brunch in stile parigino. È quindi una fonte di zuccheri. Come tutti i dolci, è bene raccomandarne un consumo non eccessivo e di prestare attenzione soprattutto a soggetti diabetici e con sindrome metabolica. La purea di mela, necessaria per realizzare la ricetta, può essere acquistata già pronta o realizzata in casa con un estrattore. Utilizzando l'estrattore si ottengono allo stesso tempo due degli ingredienti del dolce: la purea e il succo, da addensare prima dell'uso. La creme brulée, o creme caramel, e la crema catalana sono entrambe dolci caramellati ma si differenziano per la modalità di cottura. La crema catalana è una sorta di budino, cotta in padella usando un addensante o amido. La crema brulée è cotta con la tecnica a bagnomaria. Tale tecnica consiste nel cuocere i prodotti in forno immersi in una teglia riempita con acqua. Lo chef ha precisato che la teglia deve essere riempita con acqua fredda per evitare di coagulare il tuorlo e "stracciare" la crema. La creme brulè non prevede un addensante o amido perché il tuorlo ha tale funzione. L'acqua deve essere a filo del prodotto (i pirottini contenenti la crema da cuocere) e non a filo della teglia. L'ideale è che l'altezza della teglia sia maggiore rispetto ai prodotti perché il calore diretto potrebbe rovinare la preparazione. E' opportuno inserire la teglia in forno e poi successivamente aggiungere l'acqua. Lo chef consiglia di utilizzare, se disponibile, un forno a vapore che permetta di evitare l'utilizzo del sistema a bagno maria. All'inizio della cottura il vapore, generato dal forno o dall'acqua della teglia, crea una pellicola protettiva sulla crema. La cottura avviene per convezione di calore grazie al vapore. Quando il prodotto è cotto, si spolverizza dello zucchero canna sulla superficie e lo si caramellata con un cannello o scaldando un cucchiaino su fiamma viva. Tempo di preparazione: 30 minuti Livello di difficoltà: facile



Kcal per una porzione (ripartizione di tutti i macronutrienti: proteine, grassi e carboidrati; sale, fibra e colesterolo)

Kcal per una porzione: 313 Kcal

Di cui:

- 18,7% Carboidrati
- 55% Lipidi
- 8% Proteine

Analisi bromatologica:

Alimento	Grammi	Energia Kcal	Carbo (g)	Lipidi (g)	Proteine (g)	Fibra (g)	Colesterolo (mg)	Sodio (mg)
Mela Verde Succo	250	95	24,8	0,3	0,3	0	0	5
Tuorli d'uovo	90	320	0,6	0,6	14,7	0	1332	45
Purea di mela verde	80	36	8,8	0,2	0,2	1,6	0	1,6
Panna Fresca	250	730	8	75	6,5	0	225	85
Zucchero canna	10	36	10,1	0	0	0	0	0
Frutti di bosco	100	34	6,5	0,6	1	7,4	0	3
	TOTALE	1251	58,8	76,7	22,7	9	1557	142,7
			14,7	19,18	5,65	2,25	389,25	35,68
	Kcal per porzione	313	58,8	172,62	22,7			
			18,7%	55%	8%			



Piatto proposto: OMELETTE CON FORMAGGIO CAMEMBERT, SPINACI ALL'UVETTA E PINOLI

N° di Porzioni 4

Ingredienti:

Uova intere g 240
Camembert tagliato a dadini g 200
Prezzemolo tritato n° 1 ciuffo
Sale Pepe qb
Burro qb

PER LA GUARNIZIONE:

Spinaci g 200
Burro g 30
Uvetta sultanina g 30
Pinoli g 20
Sale qb

Procedimento:

Sbattere leggermente le uova con il prezzemolo, salare e pepare.
Sciogliere il burro in un tegame antiaderente e versare un mestolino di composto.
Far rapprendere appena e adagiare nel centro qualche cubetto di formaggio e lo scioppo.
Chiudere a mezzaluna con l'ausilio di un cucchiaino di legno e finire la cottura.
Togliere l'omelette e ripetere l'operazione per le porzioni restanti.
In un tegame sciogliere il burro e rosolare dolcemente i pinoli e l'uvetta. Aggiungere gli spinaci e stufare senza salare sin quando non sono appassite.
Mettere le omelette nel piatto e ultimare con gli spinaci.

Commento del tirocinante:

La pietanza realizzata dallo chef è un piatto salato ideale per comporre un brunch in stile parigino. Si tratta di una ricetta a base di uova e formaggio, è quindi da considerare un secondo piatto. Gli ingredienti utilizzati nella ricetta rendono la omelette ricca di grassi, è bene raccomandare quindi un consumo non eccessivo e di prestare attenzione soprattutto a soggetti con dislipidemie.

La cottura in francese è detta "pavose", cioè non cotta perché l'interno deve essere morbido.

Lo chef da un suggerimento per ottenere una frittata bella alta: mettere tutto insieme nella ciotola per non perdere elasticità. Gli spinaci vanno cotti senza sale e il latte di soia può essere montato meglio con lo strumento utilizzato anche per fare il cappuccino.

Tempo di preparazione: 20 minuti

Livello di difficoltà: media

Kcal per una porzione (ripartizione di tutti i macronutrienti: proteine, grassi e carboidrati; sale, fibra e colesterolo)

Kcal per una porzione: **309 kcal**

Di cui:

- 10,3% Carboidrati
- 70% Lipidi
- 20,9% Proteine



TIROCINIO PRESSO "MAGAZZINO ALIMENTARE"

Scheda di valutazione Studente: Sara Zanetti Lorenzetti 721239

Analisi bromatologica:

Alimento	Grammi	Energia Kcal	Carbo (g)	Lipidi (g)	Proteine (g)	Fibra (g)	Colesterolo (mg)	Sodio (mg)
Uova intere	240	374	2,4	26,6	31,2	0	1209,6	336
Formaggio Camembert	200	300	0,46	24,26	19,8	0	72	1,05
Burro	40	303	0,4	33,4	0,3	0	100	2,8
Spinaci	200	62	6	1,4	6,8	3,8	0	200
Uva sultanina	30	85	21,6	0,2	0,6	2	0	15,6
Pinoli	20	113	1	9,6	5,9	0,4	0	0,2
Sale	2	0	0	0	0	0	0	786
	TOTALE	1237	31,86	95,46	64,6	6,2	1382,6	1341,65
			7,97	23,87	16,15	1,55	345,65	335,41
	Kcal per porzione	309	31,88	214,83	64,6			
			10,3%	70%	20,9%			



Piatto proposto: QUICHE LORRAINE
N° di Porzioni 8
Ingredienti: Panna ml 300 Uova g 120 Pasta sfoglia g 100 Cipolla g 50 Fontina g 50 Olio evo ml 40 Sale Pepe qb Noce moscata qb
Procedimento: Imburrare gli stampini e foderare con i dischi di pasta sfoglia e bucherellarli. Tagliare la fontina a dadini Tagliare la cipolla a fettine e rosolarla in padella antiaderente con un cucchiaio d'olio e la pancetta sin quando non saranno ben dorati. Unire alle uova sbattute in una ciotola tutti gli ingredienti, amalgamare bene e riempire gli stampi. Mettere in forno preriscaldato a 170° e cuocere per 12-15 minuti in modalità cottura lato inferiore.
Commento del tirocinante: La pietanza realizzata dallo chef è un piatto salato ideale per comporre un brunch in stile parigino. La pietanza è a base di pasta sfoglia, con un ripieno di uova e formaggio. Si tratta quindi di un secondo piatto ricco in grassi e carboidrati, tipico della cucina francese. Per le sue caratteristiche nutrizionali è bene raccomandare un consumo non eccessivo e di prestare attenzione soprattutto a soggetti con dislipidemie. Per rendere completo il pasto si consiglia di aggiungere una fonte di carboidrati, come pane o patate, e un contorno di verdure. La quiche è una preparazione a base di panna e latte, che si può alleggerire aggiungendo 1 tuorlo o 1 uovo in più. La cipolla è da stufare con acqua, olio e sale per ammorbidirla. L'acqua serve per accelerare la cottura. E' regola generale che tutte le torte contenenti della crema, durante la cottura vengano poste in contatto con il fondo del forno per tostare bene la pasta. Come in questo caso con la pasta sfoglia. Lo stampo utilizzato può essere antiaderente e questo aiuta a rimuovere meglio la pasta sfoglia al termine della preparazione. Livello di difficoltà: facile Tempo di preparazione: 20 minuti
Kcal per una porzione (ripartizione di tutti i macronutrienti: proteine, grassi e carboidrati; sale, fibra e colesterolo) Kcal per porzione: 256 kcal Di cui: - 10,2% Carboidrati - 81% Lipidi - 8,5% Proteine



Piatto proposto: TARTE TATIN DI MELE IN MONO PORZIONE
N° di Porzioni 4
Ingredienti: Mele g 300 Pasta sfoglia g 100 Zucchero g 60 Burro g 30
Procedimento: Versare negli stampi e cospargere con lo zucchero. Tagliare a metà e poi a fette da 2 cm le mele sbucciate. Disporre negli stampi. Cuocere a 170° sin quando non sono caramellate. Stendere la pasta sfoglia stesa in una teglia da forno rivestita con un foglio di carta forno e cuocere a 190° sin quando non assume un bel colore nocciola. Togliere dal forno lasciar raffreddare. Con un coppa pasta ritagliare 4 dischi della misura degli stampi delle mele e applicarli sopra. Lasciar raffreddare leggermente, scodellare gli stampi e capovolgere.
Commento del tirocinante: La pietanza realizzata dallo chef è un piatto dolce ideale per comporre un brunch in stile parigino. È quindi una fonte di zuccheri. Come tutti i dolci, è bene raccomandarne un consumo non eccessivo e di prestare attenzione soprattutto a soggetti diabetici e con sindrome metabolica Lo chef consiglia, una volta pronta, di bagnare la superficie della pasta frolla per poter creare una pellicola di vapore durante la cottura in forno. Consiglia anche di facilitare la cottura tagliando le mele a fette, inserendole in una ciotola coperta di pellicola e cuocerle per 1 minuto e 30 secondi a massima potenza in microonde. L'utilizzo di questo accorgimento, unitamente alla scelta di realizzare monoporzioni, riduce notevolmente i tempi di cottura. Lo chef ha ricordato l'importanza di non invertire l'ordine di inserimento del burro e dello zucchero: se viene cosperso prima lo zucchero, si rischia di ottenere un effetto spugna. La quantità di mela da utilizzare è 1 per 4 monoporzioni. La qualità di mele più adatta per questo tipo di preparazioni sono quelle con poca acqua, piccole e profumate come le renette. Le mele sono una tipologia di frutta disponibile tutto l'anno. L'ideale è non usare una placca da forno ma di cuocere gli stampi a contatto con il fondo del forno. In questo modo la cottura risulterà più lenta e uniforme. Aspettare sempre prima di estrarre dal forno perché lo zucchero richiede più tempo per raffreddare. Livello di difficoltà: basso Tempo di preparazione: 20 minuti
Kcal per una porzione (ripartizione di tutti i macronutrienti: proteine, grassi e carboidrati; sale, fibra e colesterolo) Kcal per porzione: 253 Kcal Di cui: - 50% Carboidrati - 48% Lipidi - 3% Proteine Analisi bromatologica:



Piatto proposto: CROQUE MADAME
N° di Porzioni 4
Ingredienti: Uova g 240 Pancarrè g 160 Formaggio per toast (o groviera) g 80 Prosciutto di Praga, prosciutto cotto o porchetta affettata g 80 Burro g 40 Sale qb Pepe qb PER LA SALSA: Latte g 250 Tuorli g 60 Parmigiano g 40 Cucchiaino Fecola o Maizena g 10 Paprika dolce qb Sale qb
Procedimento: Sciogliere in un pentolino 10 g di burro a fiamma bassa, e una volta fuso, spennellare le fette di pane. Una volta fatto, mettere sul pane un paio di fette di prosciutto arrotolate su loro stesse, per dare un po' di volume al toast, poi sopra al prosciutto mettete una fetta di formaggio. Chiudere il tutto con un'altra fetta di pancarrè imburrato e sciogliere il resto del burro in una padella antiaderente. Quando sarà caldo, mettete i toast e lasciar dorare per circa 3-4 minuti per lato. Nel frattempo in un'altra padella mettere un pezzetto di burro a scaldare e cuocere le uova per pochi minuti lasciando il tuorlo liquido. Togliere dal tegame e coppare con un coppa pasta per dare all'uovo una forma tale da non fuoriuscire dalla superficie del toast. Per la salsa mornay, scaldare il latte con l'amido e il sale. Portare a bollire. Togliere dal fuoco, aggiungere i tuorli e il formaggio miscelando bene, quindi nappare le uova con la salsa e spolverare a piacere con della paprika
Commento del tirocinante: La pietanza realizzata dallo chef è un piatto salato ideale per comporre un brunch in stile parigino. Si tratta di una ricetta a base di pane, uova, formaggio e prosciutto. È quindi un piatto unico, per la presenza sia di carboidrati che di proteine di origine animale. Per rendere completo il pasto si consiglia di aggiungere un contorno di verdure. Vediamo come gli ingredienti rendano questo piatto molto ricco di grassi, soprattutto saturi, non è pertanto indicato a paziente cardiopatici, dislipidemicici o altre malattie cardiovascolari. Viene data indicazione di non condire subito le uova con il sale per non rischiare di seccare il composto. Tempo di preparazione: 20 minuti Livello di difficoltà: basso.
Kcal per una porzione (ripartizione di tutti i macronutrienti: proteine, grassi e carboidrati; sale, fibra e colesterolo) Kcal per porzione: 527 Kcal Di cui:



Piatto proposto: BRANZINO AL FORNO CON PATATE E VONGOLE VERACI
N° di Porzioni 4
Ingredienti: Branzino da Kg 1,5 Vongole g 250 Patata tagliata a dadini da 2 cm g 100 Vino bianco ml 100 Rosmarino n° 2 rametti Aglio n° 1 spicchio Basilico n° 1 ciuffo Prezzemolo n° 1 ciuffo Timo Limone n° 1 mazzetto Olio evo q.b. Sale qb Pepe qb
Procedimento: Pulire il branzino eliminato le squame e le branchie. Riempire la pancia con 3 spicchi d'aglio in camicia e le erbe aromatiche. In un pentolino aprire le vongole con un filo d'olio e lo spicchio d'aglio rimasto. Sbollentare le patate in acqua bollente per 4 minuti. Preriscaldare il forno a 180°. In una teglia mettere il branzino con le patate e condire un filo d'olio evo, il sale il pepe. infornare e lasciar rosolare per 5 minuti. Bagnare con il vino bianco, lasciar evaporare e aggiungere l'acqua delle vongole. Cuocere per 25-30 minuti avendo cura di bagnare il branzino con il suo fondo di cottura. Aggiungere le vongole delle quali alcune con il gusci ed altre senza e lasciar cuocere per altri 2-3 minuti. Togliere dal forno, porzione il branzino e condire con il fondo di cottura.
Commento del tirocinante: Il piatto realizzato dallo chef è una seconda portata a base di pesce con contorno di patate, è quindi una fonte di proteine e carboidrati. Per rendere completo il piatto si consiglia di aggiungere un contorno di verdura. Per le sue caratteristiche nutrizionali, questo piatto è ideale per tutti. Nella preparazione vengono usate delle temperature alte affinché si esegua una cottura arrosto. Le branchie durante la pulizia del pesce vengono rimosse perché filtro di impurità. Una colorazione rossa intensa della carne, un aspetto compatto, lucido e con l'occhio gonfio sono indicatori di freschezza. Il branzino viene pepato e salato in base al gusto della persona. Per fare in modo che le spezie penetrino nella carne dobbiamo rimuovere le squame. Quando abbiamo pezzature grandi, vanno fatte incisioni su polpa per aiutare la cottura ma anche per aiutare gli aromi ad entrare nel filetto. Le vongole sono cotte in una padella fredda che verrà poi scaldata, altrimenti si rischia di scottare il frutto. Si contano 15-20 vongole a porzione Se usiamo del sale marino per spurgare le vongole, l'indicazione è: 35 g di sale per 1 L di acqua, creiamo così la soluzione acqua di mare. Sale minerale invece è molto più salato e crea ambiente ostico. Tempo di preparazione: 25 minuti di cottura + 10 minuti di preparazione Livello di difficoltà: media



**Piatto proposto: FILETTI DI ROMBO IN PADELLA PROFUMATI AL TIMO LIMONE
CON LENTICCHIE E CREMA DELICATA D'AGLIO NERO**

N° di Porzioni 4

Ingredienti:

Filettini di Rombo g 1200
Lenticchie lessate g 100
Burro chiarificato g 50
Vino bianco ml 50
Pancetta affumicata g 50
Scalogno g 40
Patata lessa g 30
Olio evo ml 20
Maggiorana fresca tritata n° 1 ciuffo
Prezzemolo tritato n°1 ciuffo
Timo Limone n° 1 mazzetto
Alloro n° 1 foglia
Sale qb
Pepe qb

PER LA CREMA D'AGLIO NERO:

Patata lessa g 30
Olio evo ml 10
Aglio nero sbucciato n° 1 testa
Acqua Calda qb
Curry in polvere qb
Sale qb

Procedimento:

In un tegame rosolare mezzo scalogno con l'alloro e la pancetta. Aggiungere le lenticchie, insaporire e sfumare col vino. Aggiungere un mestolo di acqua calda e cuocere per 5 minuti. Frullarne un terzo e riunire al composto base. Ultimare con il curry, il prezzemolo e la maggiorana.

In un pentolino scottare l'aglio per 5 minuti in acqua bollente. Scolare delicatamente e frullare con la patata lessa, olio evo, e poca acqua calda. Aggiustare di sale.

In un tegame portare il burro a 170°. Mettere il timo e l'altra metà dello scalogno intero.

Rosolare i filetti per 2 minuti per lato. Insaporire con il curry, sale e pepe. Comporre il piatto a piacere.

Commento del tirocinante:

Il piatto realizzato dallo chef è una seconda portata a base di pesce e lenticchie, è quindi una fonte di proteine animali e vegetali. Per completare il piatto si consiglia di aggiungere una fonte di carboidrati, quindi pane, patate o un primo piatto a base di riso o pasta, e un contorno di verdure. Per le sue caratteristiche nutrizionali, questo piatto è ideale per tutti.

La ricetta prevede l'utilizzo dell'aglio nero, cioè una varietà di aglio che viene fatto fermentare e resa più dolce. Altro ingrediente insolito utilizzato è il burro chiarificato, un prodotto che consente di raggiungere temperature maggiori rispetto al burro normale. Secca di meno il filetto rispetto che all'olio.

Tempo di preparazione: 20 minuti

Livello di difficoltà: medio



Piatto proposto: SCALOPPA D'ORATA CON INSALATA DI CARCIOFI
N° di Porzioni 4
Ingredienti: Orata g 500 Carciofi g 200 Spinacino novello g 50 Olio evo ml 40 Limone n° 1 Sale qb Pepe qb
Procedimento: Sfilettare e spinare le orate. Scaloppare ogni filetto in 3-4 fette alte pochi millimetri e stenderle senza sormontarle su un foglio di carta forno oliato e adagiato su di una teglia. Salare, pepare, spruzzare col succo di limone e spennellare uniformemente le scaloppe con altro olio evo, quindi informare a 200° per 3-4 minuti. Pulire i carciofi e tagliarli a fettine molto sottili. Condire con sale pepe e succo di limone, quindi unire lo spinacino e mescolare. Una volta cotti i filetti utilizzare l'olio di cottura delle scaloppe per condire i carciofi. Adagiare un cucchiaio di insalata di carciofi su di un piatto e intercalare con le scaloppe e l'insalata come se fosse una millefoglie.
Commento del tirocinante: La pietanza preparata dello chef è un secondo piatto a base di pesce con contorno di carciofi. È quindi una fonte di proteine e fibre. Per completare il piatto si consiglia di aggiungere una fonte di carboidrati, quindi pane, patate o un primo piatto a base di riso o pasta. I carciofi utilizzati come contorno potrebbero non essere di stagione ed è quindi possibile sostituirli con porcini o asparagi a seconda del periodo. Durante la preparazione il filetto di orata viene cotto a 200 gradi per due minuti, in questo modo l'olio non va in temperatura e non si rovina, così lo si può utilizzare anche per i carciofi. Lo chef ricorda che il pesce di lago è diverso da quello di mare per la struttura della carne e da ciò ne conseguono diverse tempistiche di cottura. Vengono anche dati dei consigli su come riconoscere del pesce fresco: carne compatta, senza odori, le lische non oppongono resistenza durante la pulizia. Per le sue caratteristiche nutrizionali, questo piatto è ideale per tutti. Tempo di preparazione: 10 minuti Difficoltà: media
Kcal per una porzione (ripartizione di tutti i macronutrienti: proteine, grassi e carboidrati; sale, fibra e colesterolo) Kcal per porzione: 253 Kcal Di cui: <ul style="list-style-type: none">- 11% Carboidrati- 48,4% Lipidi- 41% Proteine



Piatto proposto: ZUPPETA DI PARANZA ESPRESSA
N° di Porzioni 4
Ingredienti: Capesante tagliata a metà g 200 Gambero Argentina con la testa senza carapace della coda g 400 Cozze g 100 Vongole g 100 Filetti di Triglia tagliate a metà g 100 Filetti di Gallinella tagliate a metà g 100 Passata di Pomodoro Ciliegino di ottima qualità g 200 Pomodoro tagliato a dadini di 2 cm senza pelle g 100 Aglio in camicia n° 1 spicchio Paprika forte qb PER LA FINITURA: Prezzemolo tritato qb Basilico tritato qb Olio evo qb Bruschette a piacere n° 12
Procedimento: Preparare la base della zuppa mettendo in un pentolino olio evo con le teste dei gamberi. Rosolare per qualche minuto e aggiungere la passata e il pomodoro fresco. Cuocere per 5 minuti. Aprire le cozze e vongole a parte con uno spicchio d'aglio in camicia e vino bianco. Aggiungere tutto il pesce e l'acqua di cottura dei molluschi alla base della zuppa e spegnere la fiamma dopo 1 minuto. Finire con un filo di olio evo, il basilico, il prezzemolo, un filo di olio evo, e la paprika. Accompagnare con le bruschette.
Commento del tirocinante: Il piatto realizzato dallo chef è una seconda portata a base di pesce, è quindi una fonte di proteine animali. Per completare il piatto si consiglia di aggiungere una fonte di carboidrati, quindi pane, patate o un primo piatto a base di riso o pasta, e un contorno di verdure. Per le sue caratteristiche nutrizionali, questo piatto è ideale per tutti. Il termine paranza si riferisce all'imbarcazione utilizzata dai pescatori per stivare il pesce durante le spedizioni in mare. Il fritto di paranza, così come la zuppa, è un piatto realizzato con il pesce che si ha a disposizione in quel momento, con quello che si ha. La base della zuppa viene realizzata con i Garusoli, cioè delle lumache di mare molto saporite. Lo chef consiglia di utilizzare queste lumache anche in altre ricette a base di pesce grazie al suo spiccato sapore di mare. Tempo di preparazione: 30 minuti Livello di difficoltà: bassa

