

LE VIE DEI GOLOSI

GASTRONOMIA / Le proposte culinarie primaverili dell'Istituto Alberghiero "Gianni Brera" di Como

BARCETTA DI TROTA



Ingredienti per 4 persone

⇒ 200 g di filetti di trota affumicata, 1 dl di panna

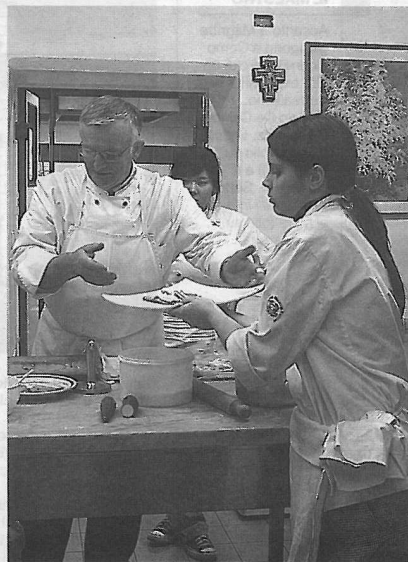
⇒ 50 g di burro, succo di limone, prezzemolo, pan carré, pepe

Preparazione

Passare nel mixer o nel tritacame finissimo i filetti di trota. In una terrina mettere i filetti macinati, unire la panna, qualche goccia di succo di limone, il burro ammorbidito e montare energicamente. Lasciar riposare il composto per qualche minuto in frigorifero. Preparare il pan carré tostato su una teglia e con l'ausilio di un "sac-à-poche" ricoprire le fette con la mousse di trota e decorare con il prezzemolo.

Menù light, delicati sapori d'estate

Riso, pesce e frutta. Il piacere della tavola con un occhio alle calorie

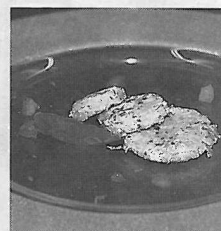


Sopra, i piatti di oggi. A sinistra, i preparativi (foto Mattia Vacca)

Piatti semplici a base di riso, uova, pesce e frutta di stagione. È la proposta per questo appuntamento con "Le vie dei golosi" dell'Istituto Alberghiero "Gianni Brera" di Como, diretto da Franco Soldani. Chef e allievi cuochi presentano la prima puntata del "Menù light", una combinazione di piatti gustosi ma leggeri. Primo, secondo e dolce

all'insegna della leggerezza e del gusto, piatti facili da preparare, condimenti leggeri profumati con erbe aromatiche. Sotto la supervisione di Monica Sampietro, insegnante di Banqueting design al "Brera", la proposta per una tavola a tema, un allestimento estivo a base di frutta. Per informazioni sulle ricette chiamare lo 031.30.55.40.

FRITTATA DI RISO



Ingredienti per 2 persone

⇒ 2 cucchiaini di margarina, 160 g di riso, 4 uova, 3 cucchiaini d'acqua, 1 cucchiaino di prezzemolo o erba cipollina, mezzo cucchiaino di sale, pepe a piacere

Preparazione

Fate bollire il riso e conditelo con un po' di salsa pepata ("peverada"). Fate fondere la margarina a bagnomaria e aggiungete il riso bollito. Unite le uova sbattute, le 3 cucchiaini d'acqua, il prezzemolo (o l'erba cipollina), il sale e, se vi piace, il pepe. Versate il tutto nel recipiente contenente il riso e la margarina. Fate cuocere il composto, più o meno a lungo, secondo i gusti, mescolando frequentemente. Questa preparazione è per 2 persone.

BUDINO DI PESCHE

Ingredienti per 4 persone

⇒ 30 g di pane bianco tagliato a pezzettini, 1 pesca di media grossezza molto matura, sbucciata e affettata, ¼ di litro di latte magro, 1 uovo, ½ bustina (circa 0,25 g) di vanillina, un pizzico di cannella in polvere, dolcificante artificiale a piacere

Preparazione

Disponete uno strato di pane sul fondo di uno stampo da soufflé e copritelo con le fettine di pesca. Frullate bene il resto degli ingredienti. Versate il composto nello stampo, sopra le pesche e il pane. Infornate a 160°. Sono necessari circa 30 minuti perché il budino si rassodi al punto giusto.



IL VINO CONSIGLIATO

● ALTO ADIGE PINOT NERO ROSATO

Il Pinot Nero Rosato è un vino prodotto da uve Pinot nero che vengono poi vinificate in rosato. La zona di produzione è la provincia di Bolzano

● TEMPERATURA DI SERVIZIO

Il Pinot Nero Rosato va servito in tavola a una temperatura di 11°

● INVECCHIAMENTO

Da bere entro 2 anni al massimo

● CARATTERISTICHE

Il colore è rosso rosato, il profumo fruttato, gradevole e armonico. Ha un sapore secco e fresco. La gradazione alcolica minima è di 11,5°

● ABBINAMENTI

Il vino è ottimo per tutto il pasto con piatti delicati e leggeri, salumi, formaggi poco maturi e bolliti

LA TAVOLA

L'ALLESTIMENTO

Cupole di arance decorate

La frutta, per gli esperti del Banqueting design dell'Istituto "Gianni Brera", è una risorsa inesauribile per potersi sbizzarrire con le decorazioni della tavola, e lo dimostrano le mille creazioni effettuate per il centro-tavola e per l'area buffet.

Martina Ronchetti, studentessa del quarto anno dell'Istituto Alberghiero, presenta per l'allestimento di oggi una piramide del gusto realizzata con arance e chiodi di garofano, su tovaglia ocra in lino. Per preparare questa semplice decorazione, alla portata anche dei meno esperti, Martina consiglia di disegnare linee sinuose o cerchi concentrici sulle arance (che si possono sostituire con limoni o lime se si pre-



Ecco come si presenta la tavola allestita oggi

feriscono i toni del giallo) e infilzare poi la frutta con i chiodi di garofano. Una volta realizzato il decoro, disporre le arance a piramide, sovrappingendole. È possibile realizzare in alternativa, per esempio nel caso di occasioni speciali, vere e proprie piramidi di frutta decorata con composizioni di lettere dell'alfabeto, così da creare una frase o un nome. Questo decoro si presta molto bene per la decorazione dei buffet estivi, in mancanza di motivi floreali. Martina ha poi concluso la preparazione della tavola con una piegia a foglia di rombo del tovagliolo. Per informazioni sulla realizzazione dell'allestimento vedere il sito Internet www.centrostudicasnati.it