

LE VIE DEI GOLOSI

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

LASAGNE DEI FRUTTI DELL'ORTO



Ingredienti per 4 persone

⇒ 1 cavolfiore, 3 carote, 2 porri, 3 zucchine, 200 g di cavoletti di Bruxelles, 100 g di margarina vegetale, 100 g di pecorino grattugiato (in alternativa, del parmigiano), 50 g di farina, 1 l di latte di soia, sale e pepe quanto basta

Preparazione

Pulire accuratamente e lessare tutte le verdure. Tagliare a rondelle le carote le zucchine. Soffriggere in poca margarina i porri, i cavolfiori e i cavolini di Bruxelles. Fare una besciamella con la margarina, la farina e il latte di soia. Disporre il composto in una pirofila da forno, alternare le verdure ricoprendole con la besciamella di soia, con una spolverata di pecorino (o di parmigiano) e con qualche fiocchetto di margarina. Passarle in forno a 180° per circa 30 minuti. Servire le lasagne ben calde.

Fantasia e gusto con un occhio alla linea

Seconda puntata del menù light, piatti facili con condimenti leggeri



Lo chef Novati ai fornelli e la decorazione per la tavola (foto Mv)

Seconda puntata con il menù light per questo weekend de "Le vie dei golosi". Dopo riso e uova, questa volta i cuochi dell'Istituto Alberghiero "Gianni Brera" di Como, diretto da Franco Soldaini, puntano su pasta, verdure e pesce, sempre all'insegna della leggerezza e del gusto. Il menù propone piatti facili da preparare, con condimenti poco calorici arricchiti da un tocco di fanta-

sia. E per chi proprio non vuole rinunciare al dolce, il tocco esotico delle crepes con avocado, fragole e banane. All'insegna della creatività anche il "Banqueting design", che propone una tavola davvero originale ispirata all'antica Roma. Un modo divertente anche per far partecipare bambini e ragazzi all'allestimento. Per informazioni sulle ricette chiamare lo 031.30.55.40.

PESCE IN SALSA DI LIMONE



Ingredienti per 2 persone

⇒ 480 g di filetti di pesce, succo di limone, sale, 2 peperoni di media grandezza tritati fini, 2 pomodori verdi di media grandezza sbucciati e tritati, 120 g di cipolla tritata finemente, 120 g di piselli, 1 cucchiaino di prezzemolo, aceto di vino rosso, 1 spicchio di aglio, pepe, 2 cucchiaini di olio vegetale

Preparazione

Mettere a bagno il pesce in una terrina con l'acqua necessaria perché ne sia coperto, con l'aggiunta del succo di limone e mezzo cucchiaino di sale. In una seconda terrina mescolare gli altri ingredienti tranne l'olio, coprire con una metà del composto il fondo di un tegame basso, adagiare il pesce dopo averlo fatto sgocciolare, coprirlo con l'altra metà del composto e far sobbollire lo stufato a fiamma bassa e a recipiente coperto per 15 minuti affinché il liquido evapori quasi del tutto. Fuori fuoco, condire con olio (facoltativo) e servire.

CRÊPES DI AVOCADO, FRAGOLE, PERE E BANANE

Ingredienti per 4 persone

⇒ Per le crêpes: 250 ml latte, 85 g farina, 40 g di burro, 2 tuorli, sale. Per il ripieno: 100 g di avocado, 100 g di fragole, 100 g di pere, 100 g di banane, confettura di albicocche, Grand Marnier, zucchero al velo

Preparazione

Preparare le crêpes sbattendo i tuorli con la farina, aggiungere il burro

fuso, il latte e il sale. Mettere dell'olio in una padella antiaderente versarvi un mestolo di composto e cuocere le crêpes da entrambi i lati. Preparare il ripieno mondando tutti i frutti. Tagliarli a cubetti e aggiungere la confettura e il Grand Marnier. Riempire le crêpes e chiuderle a mo' di fagotto. Spolverare con lo zucchero al velo e far dorare in forno a 160 °C. Servire calde.



IL VINO CONSIGLIATO

● FALERIO DEI COLLI ASCOLANI

Vitigno Trebbiano toscano, Verdicchio e Malvasia. Invecchiamento non previsto. La zona di produzione comprende una sessantina di comuni della provincia di Ascoli Piceno

● CARATTERISTICHE

Il colore è paglierino vivace; il profumo delicato di fiori di campo, sapore secco, sapido, armonico. Tenore alcolico minimo: 11,5°

● TEMPERATURA DI SERVIZIO

Temperatura di servizio 8-12 gradi

● INVECCHIAMENTO

Non previsto

● ABBINAMENTI

È un buon vino da aperitivo, accompagna bene i piatti leggeri dell'estate, gli antipasti di mare, i piatti di uova e i formaggi teneri

LA TAVOLA L'ALLESTIMENTO

Frutti, capitelli e cornucopie

Chiara Mascaretti, studentessa del secondo anno del Liceo Artistico "Teragni" di Como, in collaborazione con Giada Colombo e con l'aiuto di alcuni studenti dell'Istituto Alberghiero "Gianni Brera", vi presenta questa tavola

d'autore realizzata con frutta e terracotta di due diverse tipologie.

L'allestimento vuole fare un tuffo nella storia. Capitelli corinzi, maschere e cornucopie (realizzate dal reparto Modellazione plastica del Liceo Artistico) capeggiano sulla tavola color bronzo, arricchiti da frutti tagliati a spirale. Realizzare questa tavola non è semplice, occorre avere delle doti scul-



La tavola proposta oggi è un tuffo nell'antica Roma

tore, ma chi trova troppo difficoltoso cimentarsi in un decoro della "Roma antica" può ricorrere alle riproduzioni presenti in commercio, quindi personalizzarle secondo il proprio gusto. I capitelli possono fungere anche da basi per alzate di frutta o cascate di fiori. Per intagliare le arance e i limoni, Chiara consiglia di servirsi di un coltello apposito, per realizzare sottili spirali con le bucce e muovere così la composizione disposta al centro della tavola.

Le stesse bucce possono diventare, se fissate con del filo di ferro, simpatici fermatovaglioli per i vostri ospiti.