

# CORSO BASE DI CUCINA

**Docente:** ChefAndrea Bennati

- **Applicazione della cucina creativa all'elemento Pesce di Mare**

## Ricette

### **Tartare di Tonno** *(per 4 persone)*

**Procedimento:** Tagliare a coltello 350 gr. di tonno fresco precedentemente abbattuto ad una temperatura inferiore ai -18° (sanificazione). Condire girando delicatamente con due cucchiaini con 50 gr. di olio extravergine di oliva, 10 gr. di sale marino, 5 gr. di pepe ed il succo di un limone. Mischiare a piacere due grosse manciate di rucola tritata grossolanamente o di altra misticanza. Dare forma servendosi di un coppapasta di giuste dimensioni. Servire accompagnando alla tartara 4 spicchi di limone privati della polpa e ricomposti con:

- patè di cipolla bianca,
- paté di capperi,
- paté di olive verdi,
- paté di ginger fresco.

### **Mousse Bianca di Mare**

**Procedimento:** far bollire 200 gr. di nasello in un composto fatto con acqua, latte (in rapporto 1 a 1), alloro, pepe nero in grani e una cipolla bianca. Quando il pesce sarà ben bollito a fuoco moderato, privarlo delle lisce e della pelle e cominciare a lavorarlo con 100 gr. di maionese. Via via che il pesce avrà assorbito la maionese, aggiungere i rimanenti 100 gr. della stessa. Completare la ricetta aggiungendo un trito di prezzemolo, aglio e ramerino. Servire con una focaccina calda di ceci.

**Per la focaccina di ceci:** 25 gr. di lievito di birra, un pizzico di sale, un cucchiaio di olio extravergine di oliva, 300 gr. di ceci precedentemente lessati e frullati nella propria acqua (100 gr.). Aggiungere ai ceci il lievito, il sale, l'olio e farina 00 fino a che il composto finale non risulti elastico e omogeneo. Far riposare un'ora la massa in luogo caldo (20° - 25° circa), dopodichè formare le focaccine di giuste dimensioni cospargendole, prima di infornare, con sale di roccia macinato con ramerino fresco. Cuocere in forno a 180° circa 15-18 minuti.



*Tartare di tonno con patè di acciughe e capperi*

## **Vellutata di Frutti di Mare**

**Procedimento:** aprire le cozze, le vongole e i mitili che vorrete, procedendo come per un classico souté, dopodichè utilizzare tutto il liquido della cottura per creare una mornay. Raggiungere la densità desiderata con alcuni romaioli di brodo vegetale o di fumetto di pesce. Aggiungere alla nostra vellutata parte dei mitili sgucciati e servire in piatto fondo decorando con i rimanenti mitili.

## **Coda di Rospo alla Norcina con Gamberoni Bennati**

**Procedimento:** infornare a 170° i tranci della rana pescatrice precedentemente pulita e arrotolata in sottili fette di Lardo di Colonnata insaporito con spezie ed erbe. Comporre una crosta per i gamberoni così procedendo: frullare 250 gr. di pistacchi sgusciati con 6 chiare d'uovo, un pizzico di sale, uno spicchio d'aglio, un ciuffo di prezzemolo e 100 gr. di pangrattato tostato. Ricoprire i gamberoni privati del guscio, ma non della testa e della coda, con la crosta ai pistacchi. Mettere in una teglia da forno e cuocere fino a che la testa e la coda non siano diventate rosse. Formare il piatto finale posizionando nel centro il trancio di coda di rospo e appoggiandoci sopra due gamberoni in crosta. Decorare con ramerino e olio extravergine di oliva.