



Cucinare
nelle
Dolomiti

Fingerfood

Heinrich Gasteiger Gerhard Wieser Helmut Bachmann

Ricette per aperitivi,
feste e rinfreschi

ATHESIA



Cucinare
nelle
Dolomiti

Fingerfood

Heinrich Gasteiger Gerhard Wieser Helmut Bachmann

Ricette per aperitivi,
feste e rinfreschi



ATHESIA VERLAG

CARE LETTRICI, CARI LETTORI,

siamo felici che abbiate scelto questo libro. Per poter soddisfare ancor meglio i vostri desideri, per noi è importante conoscere la vostra opinione. Per questo vi preghiamo di inviarci i vostri pareri, le vostre critiche, il vostro apprezzamento e anche le vostre domande relative ai nostri libri. Siamo in attesa dei vostri messaggi!

info@cucinare-nelle-dolomiti.it · www.cucinare-nelle-dolomiti.it · fax +39 0471 081079



www.facebook.com/sokochtsuedtirol

DIRITTI D'AUTORE

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta, moltiplicata o diffusa in qualsivoglia forma (come fotocopia, stampa, microfilm, CD-ROM, in internet ecc.) senza autorizzazione scritta dell'editore. Il contenuto di questo libro è stato elaborato secondo scienza e coscienza. Quindi né l'editore, né gli autori sono responsabili per eventuali danni che dovessero risultare da informazioni contenute in questo libro.

AUTORI DELLE IMMAGINI

PantherMedia: pagina 50 (karandaev), 64 (karandaev), 88 (MetamorphosaX), 124 (kolesnikovserg)
stock.adobe.com: pagina 7 (alexandro900), 8 (Christian Schwier), 9 (ppio9) 10 (MNSStudio sinistra, kab-vision destra),
11 (ExQuisine), 12 (Boris Ryzhkov), 13 (Kadmy in alto, Igor Link in basso), 14 (elitravo in alto, demphoto centro,
IVASHstudio in basso), 15 (Mangostar), 16 (exclusive-design in alto, kab-vision in basso sinistra e destra),
17 (kristina rütten sinistra, Boris Ryzhkov centro), 18 (ksch), 19 (rh2010), 28 (djama), 42 (Barbara Pheby),
46 (Simone Voigt), 70 (Tim UR), 74 (Barbara Pheby), 78 (Elena), 84 (omphoto), 92 (Barbara Pheby),
102 (manulito), 106 (preto_perola), 118 (Richard Oechsner), 126 (Maksim Shebeko), 128 (photocrew),
148 (Alexander Raths), 154 (Oliver Hoffmann), 165 (jackfrog)

Teubner Foodfoto: pagina 132

Tutte le altre immagini sono di Günther Pichler, Eggen, www.gpichler.com

COLOFONE

2018

Tutti i diritti riservati

© by Athesia Buch Srl, Bolzano

Titolo dell'edizione originale: «So kocht Südtirol – Fingerfood»

Traduzione dal tedesco: Nicoletta De Rossi

Calcolo delle informazioni nutrizionali: Alexandra Rogger

Design di copertina: ganeshGraphics, Lana

Design e layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Stampa: Athesia Druck, Bolzano

ISBN 978-88-6839-222-2

www.athesia-tappeiner.com

casa.editrice@athesia.it

 **designed + produced**
IN ALTO ADIGE

Basta eseguire la scansione del codice QR e informarsi sul nostro sito.





Fingerfood & Co.

Fingerfood: i piccoli stuzzichini che si possono mangiare senza usare le posate danno la possibilità di servire tanti ospiti senza complicazioni e in qualsiasi tipo di evento. A dire il vero questo modo di mangiare non è proprio una novità, ma è, e rimane, la soluzione ideale per piccole e grandi feste in cui non si deve essere troppo formali e posati.

Le fresche e raffinate leccornie che vi presentiamo in questo libro si servono su piattini, cucchiari da antipasto, coppette, ciotoline o bicchieri e si possono preparare molto bene e con facilità. Se si vuole viziare gli ospiti in poco spazio e nello stesso tempo passare del tempo con loro, il fingerfood è davvero quello che ci vuole!

Con l'aiuto di questo libro potete organizzare qualsiasi tipo di evento in un battibaleno, indipendentemente che si tratti di un party in piedi, una celebrazione familiare, un matrimonio, un battesimo, una festa di compleanno o d'estate o una semplice serata in compagnia di amici. Vi proponiamo ricette avvincenti, facili da preparare anche per chi è cuoco solo per hobby. Se preferite servire porzioni più grandi, potete utilizzare le nostre ricette anche per un pranzo o una cena: in questo caso basta soltanto aumentare le dosi degli ingredienti o ridurre il numero degli invitati. Fatevi ispirare dalle nostre ricette e preparate con fantasia un fingerfood con i vostri ingredienti preferiti.

Vedrete come il fingerfood abbellisce il buffet, è molto d'effetto e offre qualcosa di appetitoso per tutti i gusti: piccante o dolce, croccante o cremoso, da scucchiare o intingere, classico o eccentrico – i vostri ospiti continueranno a servirsi e mangeranno davvero con gusto.

Divertitevi a provare le nostre ricette!

Heinrich Gasteiger

Gerhard Wieser

Helmut Bachmann

Sommario

8 Piccola enciclopedia

- 8 Fingerfood: piccolo e squisito
- 9 Preparativi senza stress
- 11 Pianificare feste e party
- 15 Il fingerfood è comunicativo
- 16 Molto più che solo fingerfood
- 18 Bevande



CROCCANTE E FRITTO

- 22 Grissini al granturco con verdure grigliate
- 24 Sfiziosità di pasta sfoglia
- 26 Grissini al formaggio con paprica
- 28 Croissant ai funghi
- 30 Carré di maiale affumicato fritto con maionese alla senape e crescione
- 32 Chips di patate con crema di zucca
- 34 Gamberi fritti con fiocchi di cocco su maionese al lime
- 36 Bignè con mousse di ricotta ai capperi

PANINI E TRANCI

- 40 Tranci di pizza al farro
- 42 Tramezzini con pesce spada e ricotta ai peperoni
- 44 Focaccia di patate dolci con prosciutto di selvaggina e melone
- 46 Ciabatta con salmone affumicato e crema di ricotta e olive
- 48 Pane alle olive con seppioline e avocado
- 50 Crostini all'aglio con pomodoro e mozzarelline
- 52 Tramezzini al tonno e radicchio



ZUPPE E DRINKS

- 56 Zuppa alle erbe aromatiche con spiedini di anguilla affumicata
- 58 Zuppa di gamberi allo zenzero
- 60 Canederli pressati con zuppa di cipolle
- 62 Drink al melone e basilico
- 62 Drink alla carota e latticello
- 62 Drink alla pera, prezzemolo e zenzero
- 64 Bowl alla mela
- 66 Zuppa fredda di pomodoro con spiedini di mozzarelline





VERDURA, FRUTTA E FUNGHI

- 70 Fichi al miele con Roquefort
- 72 Salvia fritta con salsa remoulade
- 74 Involtini di finocchio con anguria, zenzero e menta
- 76 Spiedini al pomodoro con scamorza e basilico
- 78 Pinzimonio di verdure con salsina alle erbe aromatiche
- 80 Insalata di carote e fagioli con acciughe
- 82 Involtini di melanzane con pecorino e pomodori al forno
- 84 Tartare di verdura in foglia di cicoria belga
- 86 Espuma di patate con finferli
- 88 Strudel fritto di porcini con insalata di erbe aromatiche
- 90 Uova di quaglia in camicia su insalata di radicchio
- 92 Verdure fritte su salsa remoulade
- 94 Cappelletti con ripieno di melanzane e burrata

PESCE E FRUTTI DI MARE

- 98 Cocktail di gamberi
- 100 Ostriche al frutto della passione e pepe rosso
- 102 Tartare di trota affumicata con panna acida su cetrioli
- 104 Rotolini di crêpes al salmone
- 106 Pomodori ripieni di cozze
- 108 Sardine con cipolle in agrodolce
- 110 Brie con peperoni e acciughe
- 112 Insalata di lenticchie con salmone in camicia
- 114 Polipo aglio olio su fagioli Risina
- 116 Ravioli alla salsa aioli con zafferano e gamberi
- 118 Röstini con panna acida e caviale

CARNE E POLLO

- 122 Tartare di manzo con purè di patate
- 124 Punte di asparagi con carpaccio di manzo ed erba cipollina
- 126 Spiedini di zucca al miele con speck
- 128 Anguria con prosciutto crudo e menta
- 130 Dadini di petto di pollo fritti su salsa agrodolce di peperoni
- 132 Polenta con salsicette di maiale
- 134 Piccoli hamburger in panini al sesamo
- 136 Gelatina di verdure e spalla di vitello con insalata di rafano
- 138 Filetto di capriolo all'aroma di caffè su sedano

REGIONALE E LOCALE

- 142 Pagnottine croccanti di segale con ricotta all'erba cipollina e salamino affumicato
- 144 Bollito di manzo con barbabietole e chips di pane bianco
- 146 Krapfen di segale con ripieno di ricotta e achillea
- 148 Patate arrostiti con lardo
- 150 Tirtlen alla ricotta
- 152 Krapfen di patate con ripieno di spinaci
- 154 Involtini fritti con formaggio d'alpeggio
- 156 Canederli di grano saraceno ai crauti
- 158 Frittelle di patate con crauti

- 162 **Glossario | Abbreviazioni**
- 163 **Autori**
- 166 **Indice A-Z**



Cosa svelano i valori nutrizionali?

kcal = chilocalorie

F = fibre

P = proteine

G = grassi

C = carboidrati

Le indicazioni dei valori nutrizionali vi mostrano in quale rapporto le sostanze nutritive siano contenute nelle rispettive ricette. Il dato sulle chilocalorie informa sul contenuto energetico per porzione. Si tratta di un'unità fisica per l'indicazione di valori energetici, anche se l'unità corretta joule non si è ancora affermata rispetto alle calorie nell'indicazione del valore energetico dei cibi.



Piccola enciclopedia

FINGERFOOD: PICCOLO E SQUISITO

Tutte le feste per avere successo hanno bisogno – oltre che di una buona musica e un'ottima compagnia – di una cosa ben precisa: un cibo gustoso. A volte però un vero menù non è una buona soluzione. Ci sono situazioni in cui un buffet con fingerfood si rivela un'alternativa di successo.

Cos'è il fingerfood?

Si tratta di piccoli stuzzichini che si possono mangiare in uno o due bocconi – senza dover usare piatti e posate, prendendoli semplicemente con le mani.

Dipende dall'occasione!

L'occasione influenza anche la scelta del cibo da servire: si festeggia un matrimonio e si desidera veramente saziare gli invitati? È invece un ricevimento in cui sono offerti, oltre a un bicchiere di spumante, soltanto piccoli stuzzichini? O si tratta di un evento informale con il carattere di un party magari all'insegna di un motto particolare? Se c'è da offrire da mangiare soltanto a una piccola compagnia il buffet è completamente diverso di quando invece si ha che fare con un grande numero di invitati. Prima di cominciare a organizzare i piatti, si dovrebbe perciò rispondere a queste domande.

Che tipo di fingerfood servire?

Il fingerfood, soprattutto in occasioni eleganti, non dovrebbe mai essere troppo unto, per evitare che gli ospiti si possano macchiare facilmente mangiando, cosa che potrebbe rovinare l'intera serata. Chi mai ha piacere di avere una macchia d'unto sul vestito da sera! Pietanze con intingoli o salsine si possono servire molto bene in bicchieri o coppette visto che il fingerfood oggi non contempla più solamente cibi da mangiare con le mani. Ciononostante gli stuzzichini che si possono mangiare con disinvoltura in un solo boccone sono sempre molto

amati e si trovano sui buffet in perfetta armonia con spiedini, cucchiari da anti-pasto o bicchierini di qualsiasi tipo. Oltre a leccornie ben saporite bisognerebbe sempre prevedere anche qualcosa di dolce, come per esempio dei petit-four.

Il fingerfood ha sempre successo

Fingerfood – e tutti sono felici. Una cosa ve la possiamo assicurare: tutti i vostri ospiti vi saranno grati per l'atmosfera rilassata e informale che riuscirete a creare, e non c'è nulla di meglio in questi casi che offrire un fingerfood.



Vario, piccolo, creativo: il fingerfood non è soltanto un piacere per il palato, ma anche per gli occhi.

Lo si può servire come aperitivo da solo o combinato in modo originale al buffet, in ogni caso il fingerfood offre sempre l'occasione di scambiare due chiacchiere, si rimane in movimento e soprattutto tutti possono gustare qualcosa di proprio gradimento. Il fingerfood ha un ulteriore vantaggio: mai in un modo così immediato le cuoche e i cuochi possono capire se le loro preparazioni abbiano avuto successo tra gli ospiti. E mai un elogio per il proprio lavoro è più immediato, semplice e persistente di quando si legge sul viso degli invitati il piacere di gustare.

Fingerfood – un cibo molto amato

A ricevimenti, party e altri grandi eventi il fingerfood si è affermato come moderna forma dell'ospitalità. Perché in questo modo non c'è più un buffet «mangiato solo a metà», non si rendono nemmeno necessari giochi di destrezza con coltello e forchetta stando in piedi e non ci sono neppure porzioni gigantesche che fanno disperare gli ospiti. Chi vuole può saziarsi con sempre diverse piccole porzioni, avendo la possibilità di gustare in questo modo un'ampia scelta di svariate preparazioni. Si possono provare tutte le pietanze e non balza agli occhi se qualcuna non piace, perché le porzioni sono così piccole che dopo averle gustate non ne rimane più nulla. Se invece piacciono, allora se ne mangeranno molti di più di stuzzichini,

ciotoline, cucchiari o bicchieri. La varietà del fingerfood è incredibilmente vasta: si passa dai sapori forti a quelli dolci, dal caldo al freddo, dal robusto al delicato. Ci sono piccolezze vegetariane o a base di carne e pesce, si trovano leccornie mediterranee e asiatiche, c'è il fingerfood adatto a feste informali o quello per cocktail più formali. In breve: c'è un fingerfood per ogni occasione. La cosa migliore è sperimentarlo di persona!

PREPARATIVI SENZA STRESS

Pianificare un fingerfood: in modo semplice ed efficace

Se state pensando di organizzare una festa con fingerfood dovete prestare attenzione a molte cose, per questo scrivete una lista di tutto quello che c'è da fare!

La lista di controllo

- Stilare una lista delle pietanze, annotate i diversi procedimenti di preparazione e quando vorreste iniziarli.
- Cominciate con tutto quello che bisogna fare poco prima dell'arrivo degli ospiti.
- Poi scrivete la lista dei cibi che potete preparare già qualche ora o qualche giorno prima, per esempio quelli che si possono congelare.



L'OCCASIONE

Pensate per quale occasione servite questi stuzzichini:

Si tratta forse di un evento a tema?

Dovrebbe essere un'occasione informale o è una vera e propria festa?

Gli ospiti vengono per pranzo o per cena?

Gli invitati devono fare un lungo viaggio per arrivare?

Desiderate servire dopo il fingerfood anche un pasto?

- Per una migliore visione d'insieme e una facilitazione dei preparativi tenete già a portata di mano le ricette.
- Adesso potete fare la lista della spesa e andare a fare la spesa!

Le quantità

- Se desiderate invitare molte persone, si tratta soprattutto di calcolare le giuste quantità:



CROCCANTE E FRITTO



Chips di patate con crema di zucca

Per 4 porzioni, 12 sassi o piattini

CHIPS DI PATATE

400 g **patate** non farinose
sale

CREMA DI ZUCCA

300 g **zucca**
20 g **cipolla**
1 spicchio **d'aglio** tritato
20 g **burro**
pepe appena macinato
sale
100 g **formaggio Philadelphia**
o formaggio cremoso

ALTRO

olio per friggere
12 **fiori di borragine** per guarnire

Chips di patate

- Lavare le patate, sbuciarle e tagliarle a fette sottilissime.
- Lavarle per sciacquare via l'amido.
- Scolarle e asciugarle bene con della carta da cucina assorbente.
- Friggerle nell'olio bollente a **170 gradi** per circa **3 minuti**, fino a farle diventare di un bel colore dorato. Durante la cottura muovere sempre la pentola con il fritto.
- Farle sgocciolare bene su carta da cucina assorbente per eliminare l'olio di cottura. Poi metterle in una ciotola e salarle.

Crema di zucca

- Lavare la zucca, sbuciarla e tagliarla a dadi grandi 5 mm.
- Sbucciare la cipolla, tagliarla a dadini e stufarla nel burro con l'aglio.
- Unire i dadi di zucca e stufare per circa **5 minuti**.
- Insaporire con il pepe e il sale e incorporare al formaggio.

Per ultimare

- Adagiare su ogni chip uno gnocchetto di crema di zucca e guarnire con la borragine.

SUGGERIMENTI

- Servire le chips di patate su dei bei sassi decorativi (vedi foto) o su un piattino.
- Potete tagliare finemente le patate con un affetta-cetrioli, uno specifico affetta-patate o un'affettatrice per verdura.
- Le chips di patate si possono servire calde o fredde. A piacere si può mescolare al sale della paprica in polvere o del curry.

VARIAZIONE

- **Patate gaufrettes:** tagliare le patate di uguale grandezza con la mandolina speciale per patate gaufrettes o un robot da cucina; la preparazione è uguale a quella delle chips.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI/PORZIONE

kcal 311 (kJ 1302)

F 4 g **P** 6 g **G** 23 g **C** 20 g





PANINI E TRANCI



Tramezzini con pesce spada e ricotta ai peperoni

Per 4 porzioni, 12 tramezzini

RICOTTA AI PEPERONI

- 150 g **peperoni**
- 2 C **olio d'oliva**
- 1 c **dragoncello** o prezzemolo tagliato finemente
- sale**
- 4 C **ricotta d'affioramento** (quark)

ALTRO

- 3 **fette di pane per tramezzini**
- 160 g **pesce spada** affumicato
- 1 c **pasta wasabi**
- 1 **scalogno** o una cipolla tagliato ad anelli sottili
- 12 **germogli di piselli** per guarnire

Ricotta ai peperoni

- Spellare i peperoni, tagliarli a metà, eliminare i semi e le nervature bianche interne e tagliarli a dadini.
- Scaldare l'olio d'oliva e stufarvi i dadini di peperone per circa **3 minuti**.
- Condirli con il dragoncello e il sale e farli raffreddare.
- Mescolare i peperoni con la ricotta d'affioramento.

Per ultimare

- Tagliare le fette di pane per tramezzini in rettangoli e spalmarle con la crema di ricotta ai peperoni.
- Tagliare il pesce spada a fette sottili e adagiarle sui tramezzini.
- Guarnire con la pasta wasabi, gli anelli di scalogno e i germogli di piselli e servire.

SUGGERIMENTI

- Le fette di pane per tramezzini si possono anche tostare leggermente.
- Al posto del pane per tramezzini si può utilizzare anche pane da toast.
- Invece del pesce spada potete usare del salmone o del tonno affumicati.
- Potete accompagnare i tramezzini anche con dello zenzero sottoaceto.
- Sostituite la pasta wasabi con del rafano.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI/PORZIONE

kcal 127 (kJ 532)

F 2 g **P** 12 g **G** 5 g **C** 8 g









ZUPPE E DRINKS

Zuppa di gamberi allo zenzero

Per 4 porzioni, 12 tazzine

INGREDIENTI

- 300 g **gamberi**
sale
pepe appena macinato
3 C **olio d'oliva** per arrostitire
1 C **brandy** o cognac
50 g **porro** tagliato a dadini
1 **spicchio d'aglio** tritato grossolanamente
30 g **sedano** tagliato a dadini
50 g **carote** tagliate a dadini
50 g **cipolla** tagliata grossolanamente
1 C **concentrato di pomodoro**
100 ml **vino bianco**
1 l **brodo vegetale** o acqua
125 ml **panna**
sale
pepe appena macinato
1 C **zenzero** grattugiato
1 C **succo di limone**
- ALTRO
12 **dadini di pomodoro**
1/2 C **striscioline sottili di scorza di lime**
1 C **olio d'oliva**

Spiedini di gamberi

- Mondare i gamberi, eliminando l'intestino e tenendo da parte il carapace (la corazza).
- Tagliarli a metà, infilzare ognuna delle dodici metà in uno spiedino di legno e condire con il sale e il pepe.
- Arrostitire gli spiedini e le altre dodici metà di gambero nell'olio d'oliva.
- Toglierci dalla padella e tenere in caldo le metà dei gamberi.
- Infilzare i dadini di pomodoro negli spiedini con i gamberi e tenerli in caldo.

Zuppa di gamberi

- Lavare le corazze dei gamberi, metterle in una pentola, rosolarle leggermente e sfumare con il brandy.
- Aggiungere il porro, l'aglio, il sedano, le carote e le cipolle e stufare.
- Unire il concentrato di pomodoro e irrorare con il vino bianco e il brodo vegetale. Cuocere la zuppa per circa **15 minuti**.
- Incorporare la panna e continuare a cuocere per altri **10 minuti**.
- Passare il tutto attraverso un setaccio a maglie fini.
- Insaporire la zuppa di gamberi con il sale, lo zenzero e il succo di limone e schiumare leggermente con il frullatore a immersione.

Per ultimare

- Versare la zuppa nelle tazzine, aggiungere le metà dei gamberi arrostitite e gli spiedini con i gamberi. Guarnire con la scorzetta di lime e l'olio d'oliva.

SUGGERIMENTI

- Al posto dei gamberi si possono usare anche altri crostacei come scampi o gamberi di fiume.
- Alla zuppa di gamberi si abbina perfettamente un toast all'aglio.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI/PORZIONE

kcal 266 (kJ 1114)

F 1 g **P** 16 g **G** 18 g **C** 5 g





VERDURA, FRUTTA E FUNGHI



Fichi al miele con Roquefort

Per 4 porzioni, 12 coppette

INGREDIENTI

- 150 g **Roquefort**
- 3 **grandi fichi**
- 4 **noci**
- 1 C **olio di noci**
- 1 C **miele**
- 1 C **aceto balsamico** invecchiato
- 12 **foglie di cerfoglio** per guarnire
- 12 **fiori di calendula** per guarnire

Preparazione

- Tagliare il formaggio a dadini.
- Lavare i fichi, eventualmente sbucciarli e tagliarli a fette spesse.
- Tritare grossolanamente le noci.
- Adagiare il formaggio sulle fette di fichi e cospargere con le noci.
- Irrorare con l'olio di noci, il miele e l'aceto balsamico e servire guarnito con le foglie di cerfoglio e i fiori di calendula.

SUGGERIMENTI

- Utilizzate soltanto fichi belli maturi.
- Al posto del formaggio Roquefort potete usare del gorgonzola o del Camembert.
- Potete servire i fichi anche con nocciole, pinoli o mandorle tostate.

VARIAZIONE

- Albicocche al miele con Roquefort: invece dei fichi usate albicocche fresche tagliate a metà.



VALORI NUTRIZIONALI MEDI/PORZIONE

kcal 259 (kJ 1084)

F 2 g **P** 10 g **G** 20 g **C** 10 g







PESCE E FRUTTI DI MARE

Ostriche al frutto della passione e pepe rosso

Per 4 porzioni, 12 ostriche

INGREDIENTI

- 12 **ostriche** fresche
 - 5 **frutti della passione**
 - 2 C **olio d'oliva**
 - 1 c **pepe rosso** appena macinato
 - fiori di salvia e di malva** per guarnire
-

Preparazione

- Aprire le ostriche con l'apposito apriostriche ed eliminare con un pennello eventuali resti della conchiglia.
- Tagliare i frutti della passione a metà, recuperare la polpa con i semini usando un cucchiaino e passarla attraverso un setaccio a maglie fini.
- Mescolare il succo dei frutti della passione con un po' d'olio, ottenendo una marinata.

Per ultimare

- Versare la marinata sulle ostriche, cospargerle con il pepe rosso e servirle adagiandole su del ghiaccio guarnite con i fiori di salvia e malva.

SUGGERIMENTI

- Potete servire le ostriche anche con della maionese al lime (vedi pag. 34).
- Si può sostituire il succo del frutto della passione con del succo d'arancia.

VARIAZIONI

- **Tartufi di mare al frutto della passione e pepe rosso:** sostituite le ostriche con dei tartufi di mare.
- **Capasante al frutto della passione e pepe rosso:** al posto delle ostriche usate delle capesante.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI/PORZIONE

kcal 95 (kJ 398)

F 1 g P 4 g G 5 g C 8 g





CARNE E POLLO



Gelatina di verdure e spalla di vitello con insalata di rafano

Per 4 porzioni, 12 piattini

GELATINA DI VERDURE E SPALLA DI VITELLO

300 g **spalla di vitello** lessa oppure bollito di manzo (vedi pag. 144)

200 g **sedano, carote e radici di prezzemolo** tagliati a dadini

500 ml **brodo di carne**

6 fogli **gelatina**

2 c **aceto di vino bianco**

sale

pepe bianco appena macinato

INSALATA DI RAFANO

1 **rafano bianco** (circa 500 g)

2 C **aceto di vino bianco**

3 C **olio d'oliva**

sale

pepe appena macinato

ALTRO

12 **foglie di acetosa** per guarnire
erba cipollina tagliata finemente

Gelatina di verdure e spalla di vitello

- Tagliare la carne a dadi della stessa grandezza.
- Cuocere le verdure in acqua salata per circa **2 minuti**, raffreddarle in acqua fredda e farle sgocciolare.
- Ammollare la gelatina in abbondante acqua fredda per circa **15 minuti**.
- Scaldare leggermente il brodo di carne.
- Spremere i fogli di gelatina, scioglierli nel brodo e condire con l'aceto, il sale e il pepe.
- Mettere i dadini di carne e verdura in stampi semisferici e versarvi sopra il brodo.
- Far raffreddare la gelatina in frigorifero per almeno **2 ore**.

Insalata di rafano

- Sbucciare il rafano e tagliarlo con un'affettaverdura a scaglie o a striscioline.
- Condirlo con l'aceto di vino bianco, l'olio, il sale e il pepe.

Per ultimare

- Immergere brevemente gli stampi in acqua bollente e capovolgere le gelatine.
- Con l'insalata di rafano formare degli gnocchi e sistemarli sopra ogni gelatina, guarnire con l'acetosa e l'erba cipollina e servire.

SUGGERIMENTI

- Irrorare la gelatina di verdura e spalla di vitello con olio alle erbe aromatiche (vedi foto).
- Potete servire questo piatto con una vinaigrette al vino rosso.
- Se è stagione, potete aggiungere alla gelatina anche porcini o funghi.
- Accompagnate la gelatina con barbabietole bianche, un'insalata di canederli o verde.
- Fate attenzione a non servire la gelatina troppo fredda.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI/PORZIONE

kcal 175 (kJ 733)

F 5 g **P** 20 g **G** 8 g **C** 5 g





REGIONALE E LOCALE



Bollito di manzo con barbabietole e chips di pane bianco

Per 4 porzioni, 12 cucchiaini

BOLLITO DI MANZO

- 1 **cipolla**
- 500 g **lombata di manzo** per bolliti o spalla di vitello
- 1/2 **foglia di alloro**
- 1 **stelo di prezzemolo**
- pepe in grani schiacciati**
- sale**
- 1 **carota**
- 80 g **porro**
- 50 g **sedano**
- 1/2 **pomodoro**

MARINATA

- 40 g **olio di semi di girasole**
- 2 C **aceto di vino bianco**
- sale**
- pepe appena macinato**
- 2 C **crescione**

ALTRO

- 12 **pezzi di barbabietola lessati**
- 2 C **maionese al crescione** (100 g di maionese, vedi pag. 72, con 3 C di crescione d'orto tritati nel mixer)
- 2 C **germogli di barbabietola** per guarnire
- 12 **chips di pane bianco raffermo** per guarnire

Bollito di manzo

- Sbucciare la cipolla, tagliarla a metà e imbiondirla sul fuoco.
- In una pentola portare a ebollizione l'acqua e aggiungervi la carne, l'alloro, lo stelo di prezzemolo, i grani di pepe, la cipolla e il sale.
- Far sobbollire la carne per circa **1 ora**. Tagliare la carota, il porro e il sedano a grandi dadi, unirli alla carne e continuare a cuocere per **un'altra ora**, fino a quando la carne non sarà bella tenera.

Marinata

- Mescolare bene l'olio di semi di girasole, l'aceto di vino bianco, il sale, il pepe e il crescione.

Per ultimare

- Tagliare il bollito prima a fette spesse 5 mm e poi le fette a quadrati grandi 3 cm.
- Marinare la carne e i pezzi di barbabietola con la marinata.
- Adagiare i dadi di bollito nei cucchiaini, lasciando anche un po' di marinata, guarnire con la maionese al crescione, i germogli di barbabietola e le chips di pane e servire.

SUGGERIMENTI

- Se è stagione, potete servire con il bollito un'insalata di porcini o di finferli.
- Potete usare anche un'insalata di barbabietole bianche, un'insalata di canederli o dell'insalata verde mista.
- Importante è che il bollito sia bello succoso e non stracotto o asciutto.
- Al posto della lombata per bolliti potete scegliere anche della sottospalla.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI/PORZIONE

kcal 402 (kJ 1683)

F 2 g **P** 30 g **G** 22 g **C** 21 g



Autori

Heinrich Gasteiger

è nato a Lutago (Luttach) in Valle Aurina in Alto Adige e abita oggi a Lana, presso Merano, con la famiglia.

Il maestro di cucina e per molti anni docente alla scuola provinciale

alberghiera *Kaiserhof* di Merano, è considerato una guida e un creativo sopraffino in tutti gli ambiti dell'arte culinaria. Già nei primi anni della sua formazione ha raccolto preziose esperienze nelle cucine di alcuni dei più rinomati hotel europei (p. es. a Gstaad, Lugano, Seefeld e Monaco di Baviera). In seguito si è dedicato principalmente alla carriera di docente per trasmettere ai più giovani il piacere e la passione del mestiere di cuoco. Oggi Gasteiger organizza eventi, sviluppa prodotti in modo innovativo e lavora come food-designer creativo. E non da ultimo è un instancabile autore di libri di cucina, tutti diventati famosi best seller.



Gerhard Wieser

è nato ad Anterselva (Rasen-Antholz). Dopo aver conseguito il titolo di maestro di cucina e il diploma di cucina dietetica, ha collezionato una vasta esperienza in alcune delle migliori cucine d'Europa e d'Asia. In numerose competizioni internazionali ha riportato medaglie d'oro e d'argento. Anche Wieser è membro della lega mondiale dei cuochi con la qualifica di WACS GLOBAL MASTER CHEF. Attualmente è chef presso l'albergo cinque stelle *Castel* di Tirolo, che ha ottenuto l'ambito riconoscimento di ben due stelle Michelin e tre «cappelli» Gault&Millau. Gerhard Wieser è autore di numerose pubblicazioni in ambito gastronomico e presta la sua competenza anche nel settore della consulenza alimentare e nella ricerca di prodotti di eccellenza.

Helmut Bachmann

nato ad Anterselva (Antholz-Mittertal), risiede con la moglie e i tre figli a Rio di Pusteria (Mühlbach). Dal 1983 lavora come maestro di cucina presso la scuola provinciale alberghiera *Emma Hellenstainer* di Bressanone. Con la nazionale italiana di cucina ha preso parte a importanti competizioni a Francoforte, a Lussemburgo, a Basilea, Chicago e Vienna. Bachmann è membro della lega mondiale dei cuochi con la qualifica di WACS GLOBAL MASTER CHEF oltre ad essere attivo come relatore di seminari di cucina sia in Italia che all'estero. Ha pubblicato molti articoli, calendari e raccolte di ricette ed è co-autore di diversi saggi monografici. Bachmann ha inoltre contribuito a pubblicare numerosi interventi in ambito culinario e gastronomico. Si impegna inoltre a cercare e selezionare alimenti d'alta qualità e si dedica con piacere alla consulenza alimentare individuale.

HELMUT BACHMANN
HEINRICH GASTEIGER
GERHARD WIESER



H. Gasteiger G. Wieser H. Bachmann
**So kocht
Südtirol
Team**

Fingerfood

Il 71esimo libro dalla penna
del team "So kocht Südtirol"

*State organizzando un aperitivo, una festa in giardino
o un cocktail-party e vorreste servire fingerfood al posto
di un classico buffet?*

*Il team "So kocht Südtirol" vi propone facili e raffinate ricette
per una svariata scelta di piatti.*



- ▶ Squisite ricette per fingerfood: classiche, di moda o tipiche delle Dolomiti, piccanti, croccanti o cremose – ce n'è davvero per tutti i gusti!
- ▶ Oltre 60 ricette provate e facili da capire con tante variazioni
- ▶ Moltissimi consigli pratici, suggerimenti e trucchi del mestiere per una perfetta organizzazione anche prima dell'evento

19,90 € (I/D/A)

ISBN 978-88-6839-222-2



9 788868 392222
athesia-tappeiner.com