



www.laculturadelcibo.it

CORSO PRATICO DI CUCINA

riservato a tutti i lettori del giornale

Terza Dispensa

LE REGOLE PRATICHE IN CUCINA

Redazione: Luciano Bergesio

Sommario

REGOLE PRATICHE IN CUCINA	3
REGOLA 1	4
Spezzare e sminuzzare a mano tutto quello si può	4
REGOLA 2	5
Cuocere sempre separatamente gli ingredienti di una ricetta	5
REGOLA 3	6
Le padelle antiaderenti non vanno mai lavate	6
REGOLA 4	7
Seguire e gestire bene la cottura	7
REGOLA 5	8
Emulsionare sempre il condimento per le insalate	8
REGOLA 6	9
Bollire il cavolfiore senza far sprigionare odori sgradevoli.....	9
REGOLA 7	10
Far sempre bollire il vino prima di aggiungerlo ai cibi in cottura.....	10
REGOLA 8	11
La cottura ottimale della pasta	11
REGOLA 9	12
La cottura ottimale del risotto	12
REGOLA 10	13
Tanti piccoli accorgimenti per migliorare i risultati in cucina	13
Non mettere sale in cottura.....	13
Strumenti per mescolare in padella o in casseruola.....	13
Nessun cibo deve essere tagliato direttamente in padella o tegame	13
Accorgimento da tenere presente quando si usa la griglia del forno	13
Lavare sempre bene a lungo in acqua corrente carne e pesce fresco.....	13
Come riporre i cibi avanzati nel frigorifero	14
Come utilizzare ingredienti eventualmente avanzati.....	14
Carta per battere con il batticarne	14
Come si acquistano, lavano e cuociono ortaggi, verdure e legumi.....	14
Mai bucare con forchette la carne o il pesce durante la cottura	14
Equivalenza burro – olio extra vergine di oliva	15
Come si conservano le uova	15
Come si cuociono le uova sode.....	15
Come preparare le “uova mimosa”	15



REGOLE PRATICHE IN CUCINA

Migliorare tutto il migliorabile

REGOLA 1

Spezzare e sminuzzare a mano tutto quello si può

In cucina va recuperata tutta la manualità possibile, perché il contatto con la mano non ossida le verdure, mentre la lama del coltello o del tritatutto sì.

Inoltre la manualità è anche gratificante, perché è concreta e trasmette sensazioni dirette delle azioni che facciamo: provare per credere.

In cucina io spezzo, porziono e sminuzzo a mano tutto quello che, per la sua durezza, non richiede l'uso obbligatorio del coltello.

Fondamentale è abituarsi a **sminuzzare finemente con la mano le erbe aromatiche** (*basilico, prezzemolo, menta,*), perché si mantiene inalterata la fragranza aromatica (*nessuna ossidazione indotta, che incide sul sapore e sulla palatabilità*) e si dà una certa rusticità ai piatti, il che non guasta mai: bisogna avere un po' di pazienza, ma il piacere di raccogliere con le dita i profumi delle erbe aromatiche è assai gratificante!

Ricordiamoci comunque che:

1. Il Frullatore e il Tritatutto vanno usati solo quando è chiaramente indicato nella singola ricetta: meno si usano e meno si perdono i sapori per l'ossidazione indotta dalle lame.
2. Quando proprio si deve usare il coltello (il meno possibile) è meglio usare il coltello di ceramica, soprattutto per le verdure, perché così si evita l'ossidazione.

La mia regola "aurea" nella cucina dell'Osteria dei 5 Piatti:

"Si spezza tutto con le mani, poi se non si riesce con le mani si usa il coltello e, se non si riesce con il coltello, si passa al frullatore"

REGOLA 2

Cuocere sempre separatamente gli ingredienti di una ricetta

Moltissime delle mie ricette prevedono cotture separate di ingredienti o gruppi di ingredienti, da ricongiungere poi tutti insieme per terminare la cottura del piatto.

Anche se apparentemente vi può sembrare un espediente per farvi lavare più padelle, rispettate queste indicazioni (*ed abituatevi ad impadronirvi di questa tecnica anche per le ricette che andrete a crearvi direttamente*), perché la cottura separata permette di modulare esattamente i tempi e l'intensità del fuoco per ogni ingrediente, salvaguardandone sapore, gusto e aromi, perché ogni ingrediente cuoce in modo ottimale ad una diversa temperatura (*esempio: cipolla e carne rosolano l'una a fuoco molto basso –quasi una fiamma di candela-, l'altra a fuoco basso e se fatte insieme la cipolla brucia sempre, prendendo un sapore forte e soprattutto diventando non facilmente digeribile; ma nonostante tutto ciò molti libri di cucina continuano a scrivere: rosolate la cipolla poi aggiungete la carne e fatela rosolare,..... !*).

Inoltre questa tecnica permette in molti casi di velocizzare la cottura e l'esecuzione di tutta la ricetta.

Ricordiamoci comunque che:

1. La Carne va rosolata sempre da sola (*al massimo con uno spicchio d'aglio intero o schiacciato, quando è indicato nella ricetta*), a fuoco basso e con il coperchio e va eventualmente eliminato l'eccesso di grasso in padella dopo la rosolatura.
2. Il Riso per il Risotto, prima di iniziare la vera e propria cottura, va sempre tostato a fuoco vivace da solo e senza Soffritto.
3. **Tutti i soffritti** (*di cipolla, di scalogno, dell'orto,*) **vanno tassativamente** cotti separatamente ed aggiunti a qualsiasi ricetta (*carne, pesce, sughi,*) ove siano richiesti **soltanto dopo** che è già terminata la prima parte di cottura della medesima.

REGOLA 3

Le padelle antiaderenti non vanno mai lavate

A cottura ultimata è, oltre che una noia, una perdita di tempo lavare padelle e tegami antiaderenti, che meno vengono a contatto con detersivi e abrasivi e meglio conservano intatte ed inalterate le loro caratteristiche di cottura.

Il sistema per pulirle bene senza lavarle è molto semplice:

1. A cottura ultimata far scolare bene i residui di condimento ancora presenti e ripulire grossolanamente il fondo e le pareti sia interne che esterne con un pezzo di carta casa (*tipo Scottex, Tutto,.....*).
2. Rimetterle un attimo sul fuoco fino a che si riscaldano e le particelle di grasso si liquefanno e nettarle bene, tenendole sempre sul fuoco, facendo una certa pressione con la mano, con un blocco di carta casa e asportando tutti i residui di grasso fino a che il fondo e le pareti interne sono perfettamente pulite e lustre.
3. Togliercle dal fuoco e ripetere la stessa operazione sul fondo e le pareti esterne.
4. Tegami e padelle sono così perfettamente pulite in modo ecologico, senza spreco di detersivi e acqua e soprattutto senza doverle asciugare.

Sembra un processo macchinoso ma si fa in due minuti senza alcuna difficoltà e con il risultato soddisfacente ed assicurato (*peraltro ricordo la nonna in montagna, che già faceva così con le padelle di ferro dopo aver cotto le patate fritte,.....*).

REGOLA 4

Seguire e gestire bene la cottura

La cottura è l'elemento centrale nello sviluppo di ogni ricetta e va sempre eseguita tenendo conto delle seguenti indicazioni:

1 - Cuocere sempre a fuoco basso (se non diversamente indicato in ricetta)

La cottura è un momento fondamentale nello sviluppo di ogni ricetta e deve sempre essere fatta in modo armonico senza forzature, che spesso appagano l'occhio ma ottengono un brutto risultato per il palato.

Per fuoco basso si intende quello più debole che avete in cucina (*escluso quello di servizio che normalmente si usa per fare il caffè e che va utilizzato nella posizione più bassa solo per cuocere i soffritti !*) regolato al volume più piccolo.

Dovete usare un fuoco diverso solo se è indicato nello sviluppo della ricetta.

2 - Mai prolungare le cotture oltre il necessario (verificare bene, nella pratica, i tempi di cottura)

I tempi di cottura indicati nelle ricette sono sempre indicativi, basati soprattutto sul gusto di chi ha elaborato la ricetta (*dovete ottimizzare i tempi, con qualche prova, sui vostri gusti*) e sulla media dei tempi di cottura provati in diverse ripetizioni della ricetta.

Tuttavia **devono sempre essere rivisti da voi direttamente all'opera in cucina**, perchè esistono molte variabili, che si possono controllare solo all'atto della singola cottura e di cui dovete tenere conto nella vostra esecuzione, così riassumibili:

- *Le carni richiedono meno tempo di cottura rispetto a quello normalmente indicato se provengono da animali più giovani o da allevamenti industriali (casi tipici il coniglio ed il pollo, dove si possono verificare anche differenze consistenti di tempi, senza tenere conto della carne bovina, che se molto ormonata - e purtroppo spesso accade - cuoce in un battibaleno!).*
- *I pesci richiedono un tempo di cottura strettamente legato al loro peso (un'orata di 350 g cuoce prima di una di 800 gr,.....).*

Abituatevi a verificare questi tempi, saggiando ogni tanto il grado di cottura con uno stuzzicante, avendo ben presente che è meglio una cottura un po' più corta che una cottura eccessiva, che nulla aggiunge alla bontà della ricetta e spesso ne altera il sapore o il contenuto organolettico.

REGOLA 5

Emulsionare sempre il condimento per le insalate

Nel corso degli anni ho visto fare da baldi camerieri (*anche in ristoranti alla moda*) e sentito raccontare teorie esilaranti su come si condisce l'insalata: *bisogna mescolare il sale con l'aceto in un cucchiaino, va messo prima il sale, poi l'aceto e poi l'olio, va messo prima l'olio perché poi gli altri scivolano meglio*

La verità è una sola: bisogna emulsionare bene con una forchetta o con la frusta a mano in una ciotola tutti gli ingredienti che vogliamo mettere nel condimento e poi distribuirlo in modo omogeneo sull'insalata e, meglio ancora, se prepariamo un'insalatona per tutta la compagnia, distribuirlo a strati e poi mescolare bene e con calma il tutto.

Esistono, peraltro, molti piatti che prevedono nella preparazione, prima di portare in tavola, l'unione di ingredienti diversi, che spesso siamo abituati ad aggiungere in blocco.

Tipico l'esempio dell'insalata di riso: se mettete prima il riso nel grilletto e poi tutti gli altri ingredienti e mescolate ottenete un risultato peggiore (*minor uniformità dei sapori*) rispetto al mettere un piccolo strato di riso, uno strato di ingredienti, un filo di condimento e poi ricominciare la sequenza.

REGOLA 6

Bollire il cavolfiore senza far sprigionare odori sgradevoli

Questa regola dovrebbe valere soprattutto per chi cucina in alloggi in condominio: quante volte si percepiscono dalle scale o nell' ascensore i profumi di quanto avviene nelle varie cucine.

Fin quando sono profumi va bene, ma quando qualcuno cuoce il cavolfiore o i broccoli l' odore è davvero sgradevole e poco accogliente, senza dimenticare quanto si sente in casa.

Ecco un metodo infallibile per evitare tutti gli odori, purtroppo dimenticato dai più, anche perché si sono perse queste vecchie conoscenze:

Usare una pentola che abbia un coperchio di misura giusta e ben aderente (*sono ottimi quelli di vetro di un certo peso, anche se va bene qualsiasi coperchio*).

Mettere nell' acqua un buon pezzo di mollica di pane e mezzo bicchiere di aceto di vino bianco.

Mettere tra la pentola e il coperchio un asciugamano da cucina (*di tela o di spugnetta*) piegato in quattro (*deve sbordare un po' dal coperchio, ma non troppo, perché potrebbe bruciarsi*).

Far bollire per il tempo previsto senza scoperchiare (*circa 15 - 20 minuti a seconda della grandezza o se è intero o metà*), tanto non c'è bisogno di mescolare o di controllare direttamente.

Nota:

Lo stesso accorgimento vale anche per i broccoli, per i cavolini di bruxelles e per il cavolo e in generale per tutti gli ortaggi che in bollitura sprigionano odori sgradevoli.

REGOLA 7

Far sempre bollire il vino prima di aggiungerlo ai cibi in cottura

La frazione alcolica di cui è composto il vino (*dal 10% al 15% circa*) quando cuoce (*anche se in parte si volatilizza*) lascia sempre una punta di acido: quando in cucina venivano usati molti grassi di maiale o carni in genere molto grasse e quindi, di per sé, molto sapide questo fondo acido funzionava molto bene, perché contrastava e ammorbidiva la sapidità.

Da questa funzione e dal fatto che tutte le altre componenti aromatiche del vino ben si sposavano in queste cotture, è nata l'abitudine di usarlo in cucina.

Oggi il vino è presente in tantissime ricette, sia come coadiuvante di cottura sia come aromatizzante, funzioni entrambe, per me, spesso irrinunciabili per la buona riuscita del piatto.

Senza trascurare il fascino e l'appagamento edonistico, che esercita il gesto di irrorare o spruzzare una buona pietanza con del buon vino ed assaporarne psicologicamente l'effetto: peccato che poi resti quel fondo un tantino acido, che spesso si avverte anche nella cucina di molti ottimi ristoranti.

La soluzione per usare il vino in cucina ed evitare il fondo acido è molto semplice ed anche piacevole da praticare:

1. *Versate un 10% - 15% in più della quantità di vino prevista nella ricetta in un pentolino e portatelo a bollire (il 10%-15% che aggiungete è in realtà la parte alcolica che facciamo volatilizzare).*
2. *Fatelo bollire per 3 - 5 minuti a seconda della quantità, in modo che l'alcol contenuto si volatilizzi tutto (sentite il caratteristico effluvio che si sprigiona mettendo il naso sul pentolino).*
3. *Il vino, così liberato dall'alcool, è pronto per donare la sua parte aromatica migliore ai cibi che state cuocendo e, se lo versate ancora caldo, evitate anche ogni choc termico superficiale alla cottura dei medesimi.*

Note:

Annusando l'alcool che si volatilizza non dovete percepire sentore di prodotto chimico, che denoterebbe un vino mal lavorato e probabilmente anche adulterato: non è necessario utilizzare vino d'annata ma comunque scegliete sempre vino di buona qualità, imbottigliato da buone Cantine.

Abituatevi a far **sempre bollire il vino**: ne guadagnerà la qualità della vostra cucina !

REGOLA 8

La cottura ottimale della pasta

Queste sono indicazioni generali, seguendo le quali non sbagliate mai, anche se, soprattutto nel nostro Paese, ognuno ha le sue teorie sulla cottura della pasta.

Pentola da usare

La più alta che avete a disposizione, meglio ancora se dotata delle apposite griglie di cottura con maniglia, che vi evita l'uso del colapasta.

Quantità d'acqua

La quantità ottimale è un litro e mezzo ogni 100 grammi di pasta secca: se ne mettete di più la pasta cuoce anche meglio, però se ne mettete di meno la pasta cuoce meno bene soprattutto potrebbe rompersi (*soprattutto la pasta grossa*).

Quando e quanto sale

Va usato sempre il sale grosso, meglio decisamente quello marino integrale.

Il sale va messo solo quando l'acqua bolle.

Io, che non amo molto il sale in cottura, ne consiglio 5 grammi per litro, anche se i sacri testi di cucina a volte ne consigliano anche più del doppio.

Quando “buttare” la pasta

La pasta va messa delicatamente nell'acqua solo quando l'acqua bolle e va mescolata subito con un cucchiaio di legno fino a quando non ha preso la cottura (*non deve attaccarsi al fondo della pentola o agglomerarsi in blocchi*).

Come condire la pasta

Se il sugo non è a crudo, va sempre “saltata” per 2 – 3 minuti in padella, facendo attenzione che il sugo sia tiepido, mai caldissimo perché scotterebbe superficialmente la pasta ossidandola.

Se il sugo è a crudo (*pesto, salsa di noci,*) va sempre condita nel grilletto, prelevandola direttamente dalla pentola con una schiumarola senza passarla nel colapasta.

Nota:

vedere sempre i modi di condire la pasta, descritti analiticamente in ogni ricetta

REGOLA 9

La cottura ottimale del risotto

Queste sono indicazioni generali, seguendo le quali non sbagliate, anche se, soprattutto nel nostro Paese, ognuno ha le sue teorie sulla cottura del riso.

Pentola da usare

Ottimale è usare il tegame con fondo antiaderente a due manici e a bordo alto.

Tostatura

Il riso, prima di iniziare la vera e propria cottura, va sempre tostato **da solo e senza soffritto**, che va aggiunto tassativamente solo dopo che la cottura è ben avviata.

Soffritto

Tutti i risotti, salvo rare eccezioni, hanno bisogno del soffritto di cipolla o di scalogno, che però va sempre cucinato da parte (*perché altrimenti la cipolla brucerebbe con la tostatura del riso*) ed aggiunto durante la cottura del risotto.

Brodo per la cottura del riso

Il riso cuoce bene solo con l'aggiunta costante del brodo caldo: le sacre regole recitano che il brodo deve sempre essere fatto avendo come base gli ingredienti principali del risotto (*esempio: se a base di pesce con il brodo di pesce, se a base pollo con il brodo di pollo, se a base carne con il brodo di carne,.....*).

Questa interpretazione è molto corretta, ma, a mio avviso ha due inconvenienti: complica la preparazione del risotto e, soprattutto per certe ricette, rende troppo saporito il risotto.

Io ho ovviato utilizzando sempre il brodo vegetale, intendendo il brodo non tanto come insaporitore quanto come coadiuvante di cottura, lasciando agli ingredienti propri di ogni ricetta il compito di insaporirlo.

Mantecatura

A fine cottura (*dopo che l'ultimo mestolo di brodo è sfumato lasciando il riso "all'onda"*) spegnere il fuoco, aggiungere il burro o l'olio extra vergine di oliva (*nelle quantità previste dalla ricetta*), formaggio grattugiato ed eventuali altri ingredienti previsti (*prezzemolo, basilico,.....*), mescolare bene e a fondo, mettere il coperchio al tegame e lasciare riposare per 3 minuti, poi servire in tavola.

Nota:

vedere sempre i modi di condire il riso, descritti analiticamente in ogni ricetta

REGOLA 10

Tanti piccoli accorgimenti per migliorare i risultati in cucina

Non mettere sale in cottura

(se non specificatamente indicato in ricetta)

Nelle mie ricette il sale viene aggiunto in cottura solo se effettivamente ha qualche valenza rispetto alla medesima, perché una buona cucina privilegia il mantenimento dei singoli sapori degli ingredienti, che spesso il sale copre o accentua.

Inoltre non è trascurabile l'aspetto salutistico rappresentato da un basso tenore di sale nel cibo, che, comunque, può sempre essere corretto da ognuno in tavola, a proprio gusto.

Per questo motivo non deve mai mancare in tavola il macina sale, che è piacevole da usare e permette a ciascun commensale di dosare esattamente la quantità di sale gradita.

Strumenti per mescolare in padella o in casseruola

Cucchiari e forchette necessarie per mescolare o girare, che vengono a contatto con i cibi durante la cottura, devono essere sempre di legno, perché non ossidano i cibi, non rovinano il fondo antiaderente di casseruole e padelle e non si scaldano bruciandovi le dita!

Nessun cibo deve essere tagliato direttamente in padella o tegame

Ricordate che nessun cibo deve essere tagliato con il coltello direttamente in padella e/o tegame e, se fosse necessario, va tolto con un forchettone (*se a cottura terminata o quasi al termine*) o con l'apposita pinza (*o paletta o doppie posate di legno*), tagliato su un tagliere e rimesso in padella.

Accorgimento da tenere presente quando si usa la griglia del forno

Quando si usa la griglia del forno a una temperatura non superiore a 220° è buona cosa mettere la leccarda sotto la griglia con un foglio (*che deve ricoprirla tutta*) di carta forno (*oltre i 220° non è consigliabile perché talvolta la carta da forno brucia*).

In questo modo i succhi che scendono dalla griglia cadono sulla carta e non si appiccicano alla leccarda, che resta così facilissima da pulire.

Lavare sempre bene a lungo in acqua corrente carne e pesce fresco

Lavando si tolgono le contaminazioni superficiali derivate dalle manipolazioni che hanno subito nel banco servito e inoltre si eliminano anche le varie contaminazioni crociate di sieri diversi dovute alle esposizioni in contiguità nel banco medesimo tra tagli o specie diverse in diverso stato di conservazione o di lavorazione (*tipica del banco del pesce, dove sono esposti appiccicati pesci freschi con pesci scongelati, crostacei trattati con coloranti e antiossidanti..... e anche di certi banchi di macelleria, con carni di specie diverse mescolate e magari anche formaggi, anche se separati da un vetro, in banchi frigo ventilati, nonostante le indicazioni precise delle normative vigenti*).

Come riporre i cibi avanzati nel frigorifero

Il cibo eventualmente avanzato non deve mai essere riposto in frigorifero nel piatto di portata, ma deve essere sistemato in un contenitore di dimensioni giuste per la quantità rimasta, possibilmente a chiusura ermetica o sigillato bene con la pellicola per alimenti.

Prima di essere trasferito nel nuovo contenitore vanno eliminati gli eventuali sfridi di taglio e porzionatura, non soltanto per motivi estetici ma perché sono i primi che si degradano nella conservazione.

Come utilizzare ingredienti eventualmente avanzati

Spesso succede che per realizzare una ricetta si utilizzi soltanto una parte della confezione di taluni ingredienti.

Se gli ingredienti sono secchi (*esempio pinoli, gherigli di noce, uva sultanina,...*) basta riporli in un contenitore ermetico in frigorifero e conservarli per il prossimo utilizzo.

Se invece gli ingredienti sono freschi o surgelati (*piselli, fave,...*) bisogna subito trasformarli in qualche altra preparazione (*vedi ricette*) perché se riposti nel frigorifero diventerebbero un impiccio per i giorni successivi e soprattutto mal si conservano.

La nuova preparazione può invece essere agevolmente conservata in frigorifero per i giorni successivi.

È bene comunque, quando si fa il programma della spesa, già considerare questa evenienza (*esempio se la ricetta mi richiede 200 g di piselli e la confezione è da 450 g,*) e già vedere quale altro piatto si può preparare e cosa serve per quel nuovo piatto “di recupero” o di “integrazione”.

Carta per battere con il batticarne

Ricordarsi di chiedere al banco salumeria o formaggi o macelleria un pizzico di fogli trasparenti (*quelli che usano per interfogliare le fette*).

Sono utilissimi per usare il batticarne (*in assenza potete usare due pezzi di pellicola da casa*), perché se ne mette uno sotto e uno sopra il pezzo che dobbiamo battere, così non si ossida e non si appiccica all' attrezzo.

Come si acquistano, lavano e cuociono ortaggi, verdure e legumi.

Vedere le indicazioni specifiche per ogni varietà indicate nella dispensa successiva “CONOSCIAMO ORTAGGI, VERDURE E LEGUMI”

Mai bucare con forchette la carne o il pesce durante la cottura

La carne e il pesce durante la cottura vanno solo e sempre lavorati con le posate di legno, con l'apposita pinza o con la paletta, sia per girarli che per spostarli da un tegame all'altro quando necessario: mai utilizzare forchette o forchettoni, anche se molto coreografici, perché bucadoli ne altererebbero i tessuti e quindi il risultato di cottura non rispetterebbe una corretta procedura.

Equivalenza burro – olio extra vergine di oliva

Se volete sostituire in una ricetta il burro con l'olio extra vergine o viceversa ricordate che l'equivalenza in termine di resa è 100 a 80, cioè 100 g di burro equivalgono a 80 g di olio extra vergine: vi basta quindi diminuire di un 20% la quantità se volete passare da burro a olio oppure aumentare del 20% se volete passare da olio a burro. Questo metodo non è esattissimo (*io lo chiamo "spannometrico decimale"*) ma è molto comodo e molto reale per il risultato che si deve ottenere in cucina.

Come si conservano le uova

Non è obbligatorio conservarle in frigorifero, ma bisogna rispettare questa semplice regola: le uova vanno conservate in casa alla stessa temperatura alla quale le abbiamo acquistate, cioè se erano in un murale refrigerato, dobbiamo conservarle in frigorifero; se erano esposte sul banco del negozio o nello scaffale fuori frigo possiamo conservarle tranquillamente in casa anche fuori frigo.

Come si cuociono le uova sode

Per evitare che si rompano in cottura le uova da cuocere "sode", se tenute in frigorifero, vanno prima portate a temperatura ambiente almeno per un'ora. Mettere poi a bollire l'acqua in una casseruola o in un pentolino con un cucchiaino di sale. Quando l'acqua raggiunge il bollore immergere delicatamente le uova con un ramaiolo o con un cucchiaino e lasciarle cuocere a fuoco vivace per 8 minuti (*se le preferite poco sode*) o 10 minuti, poi toglierle, passarle immediatamente in acqua corrente fredda per alcuni minuti e sgusciarle subito. Se dovete conservarle per un uso successivo si mantengono meglio sgusciate che con il guscio.

Come preparare le "uova mimosa"

Per preparare le uova mimosa, bisogna partire dall'uovo sodo e poi in un piatto piano lavorarlo con la forchetta schiacciandolo in modo alternato (*prima nel senso della lunghezza e poi della larghezza*) più volte fino a quando è completamente sbriciolato in particelle di uguale dimensione: con un po' di esercizio si ottengono risultati strabilianti.