

La Cultura del Cibo

Settimanale Telematico Ottimista di Informazione, Formazione e Aggiornamento

In collaborazione con



**ALTERMARK
Consulting**

Formazione & Servizi di Innovazione
per l'Impresa Alimentare.

D

DOSSIER

P

ROSCIUTTO

C

OTTO

*Primo Dossier di GUIDA AGLI ACQUISTI
per capire, conoscere e scegliere
con consapevolezza*

a cura di
Luciano Bergesio

Sommario

Sommario	2
IL PROSCIUTTO COTTO	4
COME SI USA IN CUCINA ?	5
Come Antipasto	5
Come Ingrediente di Sughì per primi piatti	5
Come Secondo Piatto.....	5
COME VA ACQUISTATO?	6
Utilizzo come Antipasto	6
Utilizzo come Ingrediente per Sughì.....	6
Utilizzo come Secondo Piatto	6
Norme generali d'acquisto.....	6
COME SI DEVE CONSERVARE IN CASA E PER QUANTO TEMPO?.....	8
QUALI SONO I DIFFERENZIALI DELLA QUALITÀ?.....	9
Conservanti	9
Antiossidanti.....	9
Zuccheri	10
Polvere di Latte, Caseinati e Lattosio	10
Esaltatori di Sapidità	10
Polifosfati	10
Amidi, Proteine Animali, Proteine Vegetali, Soia, Fecola di Patate, Caragenina,..	10
Acqua	10
Spezie e Aromi	10
Sostanze Allergeniche.....	11
Coloranti.....	11
Senza Fonti di Glutine, senza Glutine	11
Marchi ISO-UNI.....	11

LA MATERIA PRIMA: UN MITO DA SFATARE	12
IL GRASSO NEL PROSCIUTTO COTTO: un mito da sfatare.....	13
PROFILO di UN PROSCIUTTO COTTO di QUALITÀ.....	14
QUAL'É IL GIUSTO PREZZO DI UN PROSCIUTTO DI QUALITÀ?.....	15
IL RICETTARIO.....	16
PEPERONI RIPIENI AL PROSCIUTTO COTTO	17
ZUCCHINE RIPIENE AL PROSCIUTTO COTTO.....	18
CIPOLLE RIPIENE AL PROSCIUTTO COTTO.....	19
INVOLTINI PROSCIUTTO COTTO al TONNO.....	20
INSALATA di PROSCIUTTO COTTO al GINEPRO	21
INSALATA di PROSCIUTTO COTTO e CIPOLLE.....	22
DELIZIA di PROSCIUTTO COTTO e PATATE	23
FRITTATA di PROSCIUTTO e ROSMARINO	24
SOFFRITTO di CIPOLLE	25
SOFFRITTO di SCALOGNO	26
SALSA al GINEPRO	27
MOUSSE di PROSCIUTTO COTTO.....	28

IL PROSCIUTTO COTTO

Il prosciutto Cotto è la specialità di salumeria più venduta, perché è un cibo adatto a tutti i tipi di Consumatore, dal bambino alla persona anziana: quello buono è un ottimo secondo piatto e anche un gradevole antipasto.

Purtroppo essendo la specialità più venduta è anche quella su cui si è concentrata la maggiore speculazione della Produzione, della Distribuzione e del Catering, che ha fatto registrare un forte abbassamento della qualità complessiva, benché attualmente esistano molti prodotti di alta qualità.



Il vero Prosciutto Cotto è fatto esclusivamente con una coscia intera disossata di suino: non dovrebbero quindi potersi chiamare prosciutti Cotti, anche se così purtroppo non è, tutti quei prodotti che hanno la forma del prosciutto cotto ma sono dei "ricomposti" cioè fatti con pezzi vari di carne tenuti insieme dai più disparati ingredienti.

E' molto importante che comprendiate questo aspetto del problema, perché molto di quanto viene impropriamente chiamato "prosciutto cotto" in realtà non lo è, sia perché non rispetta la tradizione, sia perché è letteralmente "inzuppato" di additivi e di sostanze chimiche improprie.

COME SI USA IN CUCINA ?

Il prosciutto cotto è molto flessibile in cucina e sposa bene con moltissimi altri ingredienti.

Come Antipasto

Può essere servito sia da solo, presentandolo nel piatto da portata con la fetta leggermente mossa e arrotolata oppure in abbinamento a sottaceti, in insalata con formaggi e verdure/ortaggi di stagione, in piccole frittatine o in involtini sia caldi che freddi. E' ottima e di gran pregio la mousse, facilmente realizzabile con la mia ricetta (vedi ricettario in PDF).

Come Ingrediente di Sughì per primi piatti

É ottimo lavorato con la panna o con altri ingredienti delicati e saporiti. Ottimo per il riso al forno. In questi utilizzi va sempre tagliato a dadini.

Come Secondo Piatto

É dietetico e leggero (naturalmente quello di alta qualità – vedi più avanti) e può essere abbinato a qualsiasi contorno di stagione. Può anche essere lavorato come ingrediente base per ripieni, involtini, frittate, focacce, insalatone estive e invernali (vedi ricettario PDF). Si può anche passare sulla griglia a calore moderato (naturalmente in fetta spessa).

COME VA ACQUISTATO?

Utilizzo come Antipasto

Di regola sempre a fette sottili, chiedendo al banconista o al salumaio di metterle ben distese e non molto sovrapposte, in modo che sia più facile dividerle quando dovete portarlo in tavola.

Utilizzo come Ingrediente per Sugh

Siccome va sempre tagliato a dadini o a listarelle fatelo tagliare a fetta spessa (peso almeno 40-50 grammi) senza far togliere assolutamente il grasso.

Utilizzo come Secondo Piatto

Per fare ripieni, involtini, frittate e focacce va acquistato a fette sottili. Come ingrediente per insalatone e per fare la mousse è meglio acquistarlo in fetta unica (esempio se ve ne serve 100 grammi, chiedete un'unica fetta spessa): si lavora meglio, si ossida meno ed è più gustoso al palato. Se deve essere gustato da solo, con contorni vari, gli stili di consumo sono due: alla francese in fetta unica monoporzione di circa 50 grammi oppure all'italiana a fette sottili. Personalmente, quando lo uso come secondo senza lavorarlo preferisco la fetta spessa, che chiamo "Bistecca di Prosciutto Cotto".

Norme generali d'acquisto

1. se proprio non avete gravissimi problemi di dieta, gustate sempre il prosciutto cotto con il suo filo di grasso: lo rende più "mostoso" al palato (la "mostosità" è quella gradevole sensazione di armonia al palato, dove la masticazione è piacevole perché morbida e il sapore si diffonde uniformemente) ed è anche più elegantemente saporito (il filo di grasso conferisce più grazia alla masticazione).
2. Se proprio non avete una fretta indiavolata è preferibile acquistarlo al banco servito, facendovi tagliare la quantità desiderata, che prendere le bustine già confezionate.
3. Il perché di quanto scritto sopra è facilmente comprensibile, ma spesso non ci pensiamo: la bustina non viene tagliata sul momento, ma è prodotta in fabbrica, quindi, ben che vada, anche se la scadenza indicata per legge è ancora lunga, acquistate sempre un prodotto che è già stato affettato da almeno una settimana, quindi più vecchio di quello che vi viene affettato sul momento.

4. Inoltre il sapore ed il profumo è completamente diverso: potete fare la prova di degustazione acquistando una bustina già preaffettata di una marca e facendovi affettare al banco un prosciutto della stessa marca e scoprirete subito due mondi completamente differenti.
5. Un accorgimento importante: quando acquistate il Prosciutto Cotto guardate il pezzo da cui vi viene affettato se corrisponde a quello che avete richiesto, perché normalmente le aziende che curano bene la qualità del prodotto usano mettere sulla cotenna il marchio stampigliato su una sottile pellicola a velo (è stampata ad acqua su materiale alimentare quindi non altera la qualità del prodotto) che lo rende facilmente riconoscibile, come nel caso del CUORE d'ORO di Lenti illustrato in fotografia.



COME SI DEVE CONSERVARE IN CASA E PER QUANTO TEMPO?

1. Il Prosciutto Cotto è un prodotto fresco e naturale (quello di buona qualità) quindi non deve subire shock termico né nel trasporto né in casa. L'ideale è acquistarlo, come tutti i prodotti freschi, usando per il trasporto a casa la borsa frigo (vedi allegato) e poi riporlo subito in frigorifero.
2. In frigorifero si conserva bene al massimo per tre giorni (cioè deve essere consumato entro tre giorni dall'acquisto) e possibilmente senza portare in tavola più volte il prodotto togliendolo dal frigo: se la quantità che acquistate la consumate in più pasti, fatevi fare tanti pacchetti per ogni occasione di consumo, così togliete dal frigo solo quello che vi serve e l'altro resta nel frigorifero senza passare dal freddo al caldo e viceversa (io consumo abitualmente il Prosciutto Cotto come secondo piatto due volte alla settimana con contorni diversi: ne acquisto sempre 200 grammi facendolo mettere in due pacchetti da 100 grammi, in modo che ne porto in tavola solo una quantità per volta e l'altra resta tranquilla in frigorifero).
3. Inoltre, accorgimento fondamentale se volete gustare appieno il sapore squisito del Prosciutto Cotto, non va mai mangiato freddo (cioè preso direttamente dal frigo) ma deve essere lasciato a temperatura ambiente per almeno 6 ore (se la stagione non è caldissima, io lo metto fuori frigo al mattino per gustarlo alla sera), perché essendo un prodotto cotto e aromatico deve rinvenire e il freddo spegne i sapori e lo rende meno "mostoso" al palato.

QUALI SONO I DIFFERENZIALI DELLA QUALITÀ?

Il Prosciutto Cotto di per se stesso dovrebbe essere un prodotto assolutamente naturale, perché in realtà si tratta soltanto in una coscia di suino che viene prima disossata, poi aromatizzata con una salamoia, poi messa in uno stampo (è una specie di pentola a pressione) e cotta a vapore o in bagno d'acqua (vedi schema di produzione più avanti)

In realtà, proprio per questa semplicità di produzione, si presta a molti "taroccamenti" per abbassarne il prezzo e conseguentemente la qualità, fino a vere e proprie "contraffazioni di prodotto" con l'aggiunta di ingredienti estranei (sia pure permessi dalla legge perché edibili) che ne snaturano completamente il senso, perché trattengono molta acqua, quindi il Consumatore pensa di acquistare Prosciutto Cotto ma in realtà acquista buone percentuali d'acqua (anche il 30%-50%) che pesa ma non nutre, però richiede l'aggiunta di molti altri ingredienti per correggerne il sapore, la sapidità e per la conservazione.

Leggere gli ingredienti del Prosciutto Cotto è un vostro diritto e sia in salumeria/macelleria che al banco servito del Supermercato/Ipermercato è sempre disponibile per la consultazione la scheda tecnica dei prodotti esposti in vendita: abituatevi a farlo, perché potrete fare molte scoperte interessanti.

I principali ingredienti che potete trovare nel Prosciutto Cotto e le loro funzioni sono i seguenti:

Conservanti

Servono principalmente per garantire cautelativamente la salubrità del prodotto (utilizzo accettabile) e spesso, in quantità più elevate, anche per mantenere il colore delle carni (utilizzo criticabile).

Normalmente trovate l'indicazione "sodio nitrito – potassio nitrato".

Da più parti si fa polemica sull'utilizzo di nitriti e nitrati, ma sono ammessi anche nelle produzioni da Agricoltura Biologica e se usati in minima quantità non rappresentano un grande problema (pur tuttavia se ne potrebbe anche fare a meno con un controllo rigido delle materie prime e della lavorazione, ma è un piccolo peccato veniale).

Questo utilizzo non è criticabile a priori ed accettabile anche nei prodotti di alta qualità.

Antiossidanti

Normalmente trovate "acido ascorbico" o "ascorbato di sodio". Vale quanto detto per i conservanti.

Zuccheri

Contribuiscono in parte alla buona conservazione del prodotto e in parte per trattenere umidità nelle carni, che altrimenti potrebbero essere più asciutte. Se usati in modica quantità è un utilizzo accettabile anche nei prodotti di alta qualità.

Polvere di Latte, Caseinati e Lattosio

Servono solamente per correggere difetti della materia prima e mantenere umidità (acqua) oltre al dovuto nelle carni. Denotano **bassa qualità**.

Esaltatori di Sapidità

Normalmente indicati come "glutammati". Servono a dare sapore al prodotto, che se fosse di buona qualità non ne avrebbe assolutamente bisogno. Denotano **bassa qualità**.

Polifosfati

Servono per dare colore e trattenere acqua nel Prosciutto Cotto. Denotano **bassa qualità**.

Amidi, Proteine Animali, Proteine Vegetali, Soia, Fecola di Patate, Caragenina,...

Sono tutti ingredienti che niente hanno a che vedere con la qualità del prodotto ed anche la sola presenza di uno di questi ingredienti denota **bassa qualità**.

Acqua

Ci sono in vendita Prosciutti Cotti che contengono tra i loro ingredienti anche l'**acqua**.

Significa che sono talmente infarciti di tutti gli altri ingredienti trattenitori d'acqua che questa è presente in quantità superiore a quella fisiologica della carne e che quindi va dichiarata come vero e proprio ingrediente. Denota **bassa qualità**.

Spezie e Aromi

Sono necessari per dare gusto al Prosciutto Cotto (d'altra parte quando facciamo un arrosto o un bollito anche in casa gli aggiungiamo i "gusti"). Per questa categoria di ingredienti dobbiamo fare un atto di fede nei confronti dei Produttori: se sono onesti usano miscele di spezie e aromi naturali senza aggiungere altri ingredienti camuffati; in generale è meglio se trovate l'indicazione "**spezie e aromi naturali**". Quando trovate solo "**spezie e aromi**" significa che il quel mix utilizzato ci sono anche sostanze chimiche, quindi, sotto il profilo della naturalezza quel prodotto è sicuramente di qualità inferiore.

Sostanze Allergeniche

Da qualche tempo è obbligatorio finalmente scrivere in etichetta se tra gli ingredienti c'è qualche sostanza allergenica.

Anche se ho notizie che in qualche modo si riesce ad aggirare "all'italiana" quest'obbligo, i prodotti che contengono sostanze allergeniche denotano sicuramente una qualità inferiore.

Lo stesso dicasi per quando si legge in etichette "**si potrebbero trovare tracce di ...**" : significa che se anche per quel prodotto la tale sostanza non è prevista tra gli ingredienti, siccome viene usata nella stessa azienda di produzione per altri prodotti, se ne potrebbe trovare anche in quel prodotto (è un eufemismo per dire e non dire ...).

Coloranti

Qualsiasi indicazione di sostanza colorante tra gli ingredienti denota **bassa qualità**.

Senza Fonti di Glutine, senza Glutine

Quando trovate questa indicazione nell'etichetta di un Prosciutto Cotto (ancora meglio se è accompagnata dal marchio della SPIGA BARRATA rilasciata dall'Associazione della Celiachia) **non dovete pensare che a voi non interessa perché non siete intolleranti al glutine (come ho sentito dire in salumeria da una signora che conosco!)** ma dovete **considerare molto positivamente quel prodotto**, perché significa che non contiene alcun additivo (quali amidi, fecole, ...) che ne abbassa la qualità né ha possibili contaminazione crociate con tali additivi, il che significa che tutto lo stabilimento è indenne.

Marchi ISO-UNI

La presenza di tali marchi nelle loro infinite diciture non significa che i prodotti di quell'azienda sono di ottima qualità, ma soltanto che il processo di produzione è controllato e risponde a determinate regole prestabilite (disciplinari e capitolati): posso anche utilizzare materie prime di bassa qualità e tutto l'universo mondo degli ingredienti, purché rispetti determinati processi produttivi.

LA MATERIA PRIMA: UN MITO DA SFATARE

Spesso si leggono polemiche sui suini esteri, che sarebbero peggiori dei suini nazionali.

La mia opinione è diversa: se un suino è allevato correttamente in Olanda e in Italia sono diversi i tipi di carne, perché le razze sono diverse, ma la sua "qualità reale" non differisce.

La vera differenza sta nelle dimensioni e nella quantità di grasso, che sono superiori nel suino pesante italiano, che viene macellato all'incirca sui 160 kg, mentre in Olanda sui 115 -130 kg.

Poi è chiaro che il sapore della carne del suino italiano è diverso da quello olandese, ma questa particolarità ha una funzione specifica soprattutto sulla salumeria cruda, da stagionare, ma influisce molto meno nel Prosciutto Cotto, dove un ruolo fondamentale è rivestito dalla qualità e dalla composizione della salamoia e quindi dalla salubrità degli ingredienti che vengono utilizzati per la cottura.

Il vero problema è che differenze di qualità, per la mancanza di correttezza in allevamento e l'utilizzo di ormoni e sostanze anabolizzanti per far accrescere più velocemente il suino (ancorché non permesse dalla legislazione) purtroppo esistono in tutti i Paesi e su questo l'unico aiuto attivo ed efficace è fornito dall'attività dei Carabinieri del NAS e del Personale Sanitario adibito ai controlli.

Poi è chiaro che un Prosciutto Cotto prodotto con coscia di suino nazionale ha anche caratteristiche diverse da quello prodotto con coscia estera, è più grande, ha una quantità maggiore di grasso e sotto un certo aspetto è più da "gourmet", ma sotto il profilo della qualità e della nutrizione conta tantissimo la lavorazione e l'ingredientistica che non la provenienza dell'allevamento.

Un altro aspetto è quello dei **Prosciutti Ricomposti**, cioè non prodotti con una coscia ma con l'assemblaggio di tanti pezzettini di carne di tagli anatomici diversi: sono facilmente riconoscibili anche ad occhio perché non presentano la fetta come un insieme mixato di fibre muscolari, ma sono assolutamente omogenei sia per tessitura della carne sia per colore: siamo decisamente in presenza della **qualità più bassa possibile**.

IL GRASSO NEL PROSCIUTTO COTTO: un mito da sfatare

L'abitudine a considerare il grasso come nocivo nell'alimentazione ha fatto sì che nascesse il falso mito che il **Prosciutto Cotto tutto magro fosse migliore del Prosciutto Cotto con un po' di grasso**.

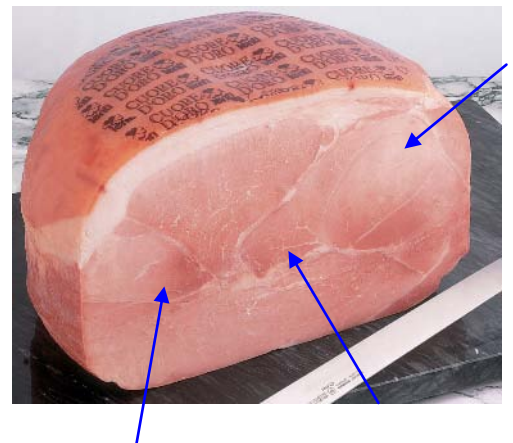
Niente di più sbagliato per tre motivi sostanziali:

1. Il grasso, non l'eccesso di grasso di certi prosciutti cotti prodotti con cosce nazionali pesanti, contribuisce, come già detto, alla "mostosità" nella masticazione e nel rendere più gradevole il consumo del prodotto (peraltro non sono 10 grammi in più o in meno di grasso in un pasto che modificano una sana alimentazione).
2. Il grasso però presenta sotto l'aspetto della qualità del prodotto una garanzia in più, in quanto non trattiene acqua ma la emulsiona, quindi se voglio "taroccare" e far stare più acqua in un prosciutto cotto il grasso sotto certi aspetti me lo impedisce.
3. La carne sgrassata è invece molto più disponibile a trattenere acqua: **prestate attenzione soprattutto negli Ipermercati dove c'è più varietà di prodotti**, i Prosciutti Cotti di prezzo più basso sono tutti molto più magri rispetto a quelli di prezzo più alto, cosa che apparentemente dovrebbe essere il contrario, considerata la pessima immagine del grasso e il suo vissuto non di qualità nell'immaginario del Consumatore.

Quindi nella valutazione del vostro prodotto ideale tenete sempre presente che almeno nel taglio centrale del pezzo (cioè quando il Prosciutto Cotto da affettare è circa nella metà) sia presente almeno nella parte superiore un filo di grasso di circa 1 centimetro, 1 centimetro e mezzo.

Altro aspetto da tenere presente è il colore della fetta, che non deve essere assolutamente omogeneo ma deve avere delle tonalità diverse a seconda delle fasce muscolari della coscia per essere di ottima qualità.

Se **il colore è tutto omogeneo** significa che è di **bassa qualità** o perché è stato ricomposto, cioè non è una coscia, ma l'assemblaggio di tanti pezzettini, o è stato talmente lavorato con gli additivi, che si è dovuto ricorrere anche ai coloranti.



Un suino che ha tutti i muscoli dello stesso identico colore non è ancora nato!

PROFILO di UN PROSCIUTTO COTTO di QUALITÀ

In sintesi quali sono i differenziali della qualità che posso tenere presenti per acquistare un buon prosciutto cotto?

In via schematica (non è una regola assoluta, ma deriva dal buon senso) si possono così riassumere:

QUALITÀ MEDIO-ALTA E ALTA

Tutti i Prosciutti Cotti che contengono:

NO Fonti di Glutine

NO Latte, derivati dal latte, caseine, caseinati

NO Lattosio

NO Esaltatori di Sapidità

NO Polifosfati

NO Amidi, Proteine Animali, Proteine Vegetali

NO Soia, Fecola di Patate, Caragenina

NO Sostanze Allergeniche

NO Coloranti

SI Spezie e Aromi Naturali

Inoltre devono avere:

Un buon filo di grasso sotto cotenna

Un colore ben differenziato a seconda delle differenti masse muscolari

Essere morbidi alla masticazione ma non bagnati o troppo umidi nella fetta.

Se poi hanno la dichiarazione **SENZA FONTI DI GLUTINE** accompagnata dal marchio della **SPIGA BARRATA** avete una garanzia in più sul non uso di certi additivi e sull'accuratezza della produzione, che deve per forza essere fatta in uno stabilimento senza rischi di contaminazioni crociate.



QUAL'É IL GIUSTO PREZZO DI UN PROSCIUTTO DI QUALITÀ?

Se il distributore è onesto il prezzo del Prosciutto Cotto è ancora un buon indicatore della qualità.

Possiamo indicare quattro fasce di prezzo (da non considerare evidentemente quando siamo in promozione per cui i prezzi non rispondono al posizionamento reale del prodotto):

Attorno ai 10 Euro

Siamo in presenza di qualità molto bassa, senza alcuna garanzia di portare in tavola un cibo di qualità sufficiente per una sana alimentazione.

Attenzione non facciamo lo sbaglio, come spesso mi capita di sentire nei miei vagabondaggi nei supermercati, di dire "*dammi quello che costa meno tanto devo solo metterlo nel ragù*" per due motivi, l'uno perché nel ragù mangio comunque qualità bassa e l'altro perché cuocendolo, se ha qualche additivo un po' strano, magari ne peggioro anche l'effetto!

Attorno ai 15 Euro

Non troviamo né carne né pesce, al di là di certe lodevoli impostazioni di vendita (rare) dove si può trovare anche ottima qualità: di solito è un prodotto di compromesso, è però una fascia che sta perdendo quota.

Dai 17 ai 20 Euro (con qualche variazione verso i 21 Euro)

E' la fascia in cui, se il distributore vuole, ci fa trovare la buona qualità, raccomandabile: controllate per scrupolo gli ingredienti, ma vedrete che il profilo dell'ingredientistica corrisponde a quella indicata.

Al di sopra dei 21 Euro

Di solito sono prosciutti cotti di cosce nazionali (che costano di più all'origine e rendono meno sul prodotto finito perché hanno più scarto) oppure sono prodotti molto pubblicizzati, che hanno una forte incidenza dei costi di marketing e comunicazione. Rappresentano comunque una fascia di qualità (che però può essere considerata pari a quella immediatamente sotto)



IL RICETTARIO

Tante Gustose Ricette con il Prosciutto Cotto

PEPERONI RIPIENI AL PROSCIUTTO COTTO

Cottura separata: soffritto di cipolla

Preparazione: 20 minuti

Cottura: 30 minuti

Intolleranza alle Fonti di Glutine

*Sostituire il pane
con pari quantità di
patate lesse*

Intolleranza al latte e formaggi

NESSUN PROBLEMA

		Dosi per 2 persone	Dosi per 4 persone
RIPIENO			
Attrezzatura di cucina		Frullatore	Frullatore
Prosciutto Cotto	g	75	150
Uovo sodo	n.	2	4
Banana matura	g	25	50
Pane secco	g	30	60
Peperoncino in polvere	n.	1 pizzico	2 pizzichi
Capperini al sale	n.	20	40
Noce moscata	n.	1 pizzico	2 pizzichi
Sale grosso	n.	1 pizzico	2 pizzichi
COTTURA			
Attrezzatura di cucina		Griglia Forno	Griglia Forno
Peperone		2	4
Pinoli	g	20	40
Uva sultanina	g	20	40
Basilico fresco	n.	5 foglie	10 foglie

SOFFRITTO di CIPOLLA - Vedi Ricetta a pag. 25

PREPARAZIONE

- Lavate i peperoni, tagliateli a metà e mondateli dei semi.
- Sbucciate e tagliate a tocchetti la banana.
- Fate rinvenire l' uva sultanina per 15 minuti in una ciotola con acqua tiepida.
- Lavate, asciugate e sminuzzate finemente a mano il basilico.
- Cuocete il soffritto di cipolla come ricetta a pag. 25
- Preriscaldate il forno a 180°

PRECOTTURA dei PEPERONI

- Mettete i peperoni tagliati a metà sulla griglia del forno e precuocete a 180° per 10 minuti.

PREPARAZIONE del RIPIENO

- Mettete nel frullatore tutto il soffritto, aggiungete il prosciutto cotto, le uova sode, la banana, il pane secco, il peperoncino, i capperini, la noce moscata e il sale. Frullate fino ad ottenere un impasto consistente.

COTTURA

- Riempite rasi con l' impasto i mezzi peperoni già precotti al forno e decorate in superficie con i pinoli e l'uva sultanina.
- Mettete sulla griglia del forno preriscaldato e cuocete a 180° per 15 minuti.
- Spargete sui peperoni il basilico sminuzzato e fate ancora cuocere per 3 minuti prima di servire in tavola

Suggerimenti & Consigli

- *E' un antipasto stuzzicante che può essere anche un secondo gustoso, che potete accompagnare con insalata di stagione.*

ZUCCHINE RIPIENE AL PROSCIUTTO COTTO

Cottura separata: soffritto di cipolla

Preparazione: 20 minuti

Cottura: 30 minuti

Intolleranza alle Fonti di Glutine

Sostituire il pane
con pari quantità di
patate lesse

Intolleranza al latte e formaggi

NESSUN PROBLEMA

		Dosi per 2 persone	Dosi per 4 persone
RIPIENO			
Attrezzatura di cucina		Frullatore	Frullatore
Prosciutto Cotto	g	75	150
Uovo sodo	n.	2	4
Banana matura	g	25	50
Pane secco	g	30	60
Peperoncino in polvere	n.	1 pizzico	2 pizzichi
Capperini al sale	n.	20	40
Noce moscata	n.	1 pizzico	2 pizzichi
Sale grosso	n.	1 pizzico	2 pizzichi
COTTURA			
Attrezzatura di cucina		Griglia Forno	Griglia Forno
Zucchine medio grandi	n.	5	10
Pinoli	g	20	40
Uva sultanina	g	20	40
Basilico fresco	n.	5 foglie	10 foglie

SOFFRITTO di CIPOLLA - Vedi Ricetta a pag.25

PREPARAZIONE

- Lavate le zucchine, tagliatele a metà e scavatele con un cucchiaino.
- Sbucciate e tagliate a tocchetti la banana.
- Fate rinvenire l' uva sultanina per 15 minuti in una ciotola con acqua tiepida.
- Lavate, asciugate e sminuzzate finemente a mano il basilico.
- Cuocete il soffritto come ricetta a pag. 25
- Preriscaldate il forno a 180°

PRECOTTURA delle ZUCCHINE

- Mettete le zucchine tagliate a metà sulla griglia del forno e precuocete 10 minuti a 180°.

PREPARAZIONE del RIPIENO

- Mettete nel frullatore tutto il soffritto, aggiungete il prosciutto cotto, le uova sode, la banana, il pane secco, il peperoncino, i capperini, la noce moscata e il sale.
- Frullate fino ad ottenere un impasto consistente.

COTTURA

- Riempite rasi con l' impasto le zucchine già precotte al forno e decorate in superficie con i pinoli e l' uva sultanina.
- Mettete sulla griglia del forno preriscaldato e cuocete a 180° per 15 minuti.
- Spargete sulle zucchine il basilico sminuzzato e fate ancora cuocere per 3 minuti prima di servire in tavola

Suggerimenti & Consigli

- E' un antipasto stuzzicante che può essere anche un secondo gustoso accompagnato con insalata di stagione.

CIPOLLE RIPIENE AL PROSCIUTTO COTTO

Cottura separata: soffritto di cipolla

Preparazione: 20 minuti

Cottura: 30 minuti

Intolleranza alle Fonti di Glutine

*Sostituire il pane
con pari quantità di
patate lesse*

Intolleranza al latte e formaggi

NESSUN PROBLEMA

		Dosi per 2 persone	Dosi per 4 persone
RIPIENO			
Attrezzatura di cucina		Frullatore	Frullatore
Prosciutto Cotto	g	75	150
Uovo sodo	n.	2	4
Banana matura	g	25	50
Pane secco	g	30	60
Peperoncino in polvere	n.	1 pizzico	2 pizzichi
Capperini al sale	n.	20	40
Noce moscata	n.	1 pizzico	2 pizzichi
Sale grosso	n.	1 pizzico	2 pizzichi
COTTURA			
Attrezzatura di cucina		Griglia Forno	Griglia Forno
Cipolle bionde	n.	5	10
Pinoli	g	20	40
Uva sultanina	g	20	40
Basilico fresco	n.	5 foglie	10 foglie

SOFFRITTO di CIPOLLA – Vedi Ricetta a pag. 25

PREPARAZIONE

- Mondate le cipolle.
- Sbucciate e tagliate a tocchetti la banana.
- Fate rinvenire l' uva sultanina per 15 minuti in una ciotola con acqua tiepida.
- Lavate, asciugate e sminuzzate finemente a mano il basilico.
- Cuocete il soffritto come ricetta a pag. 25
- Preriscaldate il forno a 180°

PRECOTTURA delle CIPOLLE

- Fate cuocere le cipolle in abbondante acqua con un pizzico di sale per 10 minuti, poi scolatele, fatele raffreddare, tagliatele a tre quarti di altezza e scavatele, facendo attenzione di non romperle e di non bucare la base.

PREPARAZIONE del RIPIENO

- Mettete nel frullatore tutto il soffritto, aggiungere il prosciutto cotto, le uova sode, la banana, il pane secco, il peperoncino, i capperini, la noce moscata e il sale.
- Frullate fino ad ottenere un impasto consistente.

COTTURA

- Riempite rasi con l' impasto le cipolle già precotte e decorate in superficie con i pinoli e l' uva sultanina.
- Mettete sulla griglia del forno preriscaldato e cuocete a 180° per 15 minuti.
- Spargete sulle cipolle il basilico sminuzzato e fate ancora cuocere per 3 minuti prima di servire in tavola

Suggerimenti & Consigli

- *E' un antipasto stuzzicante che può essere anche un secondo gustoso, che potete accompagnare con insalata di stagione.*

INVOLTINI PROSCIUTTO COTTO al TONNO

Cottura patate: 15 minuti

Preparazione: 15 minuti

Intolleranza alle Fonti di Glutine

NESSUN PROBLEMA

Intolleranza al latte e formaggi

NESSUN PROBLEMA

		Dosi per 2 persone	Dosi per 4 persone
RIPIENO			
Attrezzatura di cucina		Frullatore	Frullatore
Tonno sott'olio	g	50	100
Uovo sodo	n.	1	2
Cipollotto fresco	g	20	40
Patate lesse	g	60	120
Peperoncino in polvere	n.	1 cucchiaino	2 cucchiaini
Capperini al sale	n.	20	40
Pinoli	g	20	40
Noce moscata	n.	1 pizzico	2 pizzichi
Sale grosso	n.	1 pizzico	2 pizzichi
INVOLTINI			
Attrezzatura di cucina		Piatto da portata	Piatto da portata
Prosciutto cotto fetta intera 80-90 g	n.	2	4
Uovo sodo	n.	1	2
Salsa Tabasco			

PREPARAZIONE

- Mondate e lavate il cipollotto.
- Pelate, tagliate a dadini le patate e lessatele in acqua bollente per 15 minuti.
- Lavate in acqua corrente con il colino i capperini e poi asciugateli
- Lavorate a mimosa l' uovo sodo previsto per gli involtini

PREPARAZIONE DEL RIPIENO

- Mettete nel frullatore il tonno sott'olio, l'uovo sodo, il cipollotto, le patate lesse, i capperini, i pinoli, la noce moscata e il sale grosso.
- Frullate fino ad ottenere un impasto consistente.

PREPARAZIONE DEGLI INVOLTINI

- Distendete le fette di prosciutto cotto e spruzzatele con qualche goccia di salsa tabasco.
- Dividete l' impasto in parti uguali al numero delle fette.
- Distendete l' impasto in modo omogeneo su ogni fetta di prosciutto cotto.
- Arrotolate bene le fette con il loro impasto fino a formare un involtino omogeneo.
- Mettete nel piatto da portata o impiattate per ogni commensale un involtino e decorate spolverando con l'uovo mimosa.

Suggerimenti & Consigli

- E' un antipasto oppure un secondo gustoso, accompagnato con insalata di stagione.
- Potete accompagnare anche con salsa maionese (vedi ricetta a pag. 148) presentata da parte in una salsiera o in una ciotola.

INSALATA di PROSCIUTTO COTTO al GINEPRO

Cottura patate: 15 minuti

Preparazione: 15 minuti

Intolleranza alle Fonti di Glutine

NESSUN PROBLEMA

Intolleranza al latte e formaggi

NESSUN PROBLEMA

INGREDIENTI

Attrezzatura di cucina

Prosciutto cotto fetta intera 80-90 g	n.
Uovo sodo	n.
Cipollotto fresco	g
Patate lesse	g
Costa di sedano bianca	g
Banana matura	g
Pinoli	g
Uva sultanina	g
Sale	

Dosi per 2 persone

Grilletto

2
2
40
100
50
50
50
20
15

Dosi per 4 persone

Grilletto

4
4
80
200
80
80
80
40
30

CONDIMENTO

Salsa al ginepro - Vedi Ricetta a pag.27

Salsa Tabasco

PREPARAZIONE

- Mondate, lavate e tagliate a rondelle sottili il cipollotto.
- Pelate, tagliate a dadini le patate e lessatele in acqua bollente per 15 minuti.
- Fate rinvenire l' uva sultanina per 15 minuti in una ciotola con acqua tiepida poi asciugatela con un pezzo di carta casa.
- Mondate, lavate e tagliate le coste di sedano a tocchettini.
- Sbucciate la banana, privatela dei filamenti bianchi e tagliatela a fettine sottili.
- Lavorate a mimosa l' uovo sodo.
- Preparate la salsa al ginepro (vedi ricetta a pag. 27).
- Tagliate il prosciutto cotto a tocchettini, senza scartare le parti grasse (naturalmente se le gradite, perché sono molto buone e se il prosciutto è di alta qualità, come consigliato, non fanno male).

PREPARAZIONE DELL' INSALATA

- Mettete il prosciutto cotto, l' uva sultanina, i pinoli, la banana, le coste di sedano e il cipollotto in un grilletto, versate la salsa al ginepro e mescolate bene.
- Aggiungete le patate lesse e mescolate.
- Aggiungete l' uovo mimosa, qualche goccia di salsa Tabasco e date un' ultima mescolata prima di servire in tavola.

Suggerimenti & Consigli

- Portate in tavola il macinasale e il macinapepe in modo che ogni commensale aggiusti a suo gusto.

INSALATA di PROSCIUTTO COTTO e CIPOLLE

Preparazione: 20 minuti

Intolleranza alle Fonti di Glutine NESSUN PROBLEMA	INGREDIENTI Attrezzatura di cucina Prosciutto cotto fetta intera 80-90 g Uovo sodo Cipolla di Tropea Mela Costa di sedano bianca Pinoli Uva sultanina CONDIMENTO Olio extra vergine di oliva Limone – succo e buccia grattugiata Noce moscata in polvere Pepe nero Sale	Dosi per 2 persone Grilletto n. 2 n. 2 g 80 g 50 g 50 g 20 g 15 n. 3 cucchiai n. mezzo limone n. 1 pizzico	Dosi per 4 persone Grilletto 4 4 160 100 80 40 30 5 cucchiai 1 limone 2 pizzichi
--	--	---	---

PREPARAZIONE

- Mondate, lavate e tagliate a rondelle sottili la cipolla.
- Mondate, lavate e tagliate le coste di sedano a tocchettini
- Sbucciate la mela, privatela del torsolo e tagliatela a fettine sottili.
- Lavorate a mimosa l' uovo sodo.
- Fate tostare per 4 minuti i pinoli in una padella antiaderente calda.
- Tagliate il prosciutto cotto a tocchettini, senza scartare le parti grasse (*naturalmente se le gradite, perché sono molto buone e se il prosciutto è di alta qualità, come consigliato, non fanno male*).
- Spazzolate e lavate bene il limone, grattugiate metà buccia, spremetelo e filtrate il succo con un colino finissimo.
- Emulsionate in una ciotola il succo del limone, l' olio, la noce moscata, un pizzico di pepe nero macinato e di noce moscata e un pizzico di sale.

PREPARAZIONE DELL' INSALATA

- Mettete il prosciutto cotto, la mela, le coste di sedano, i pinoli tostati, la buccia grattugiata del limone e la cipolla in un grilletto e mescolate bene.
- Versate l' emulsione di olio e limone e mescolate bene.
- Aggiungete l' uovo mimosa e date un' ultima mescolata prima di servire in tavola.

Suggerimenti & Consigli

- Portate in tavola il macinasale e il macinapepe in modo che ogni commensale aggiusti a suo gusto.

DELIZIA di PROSCIUTTO COTTO e PATATE

Precottura patate: 45 minuti

Preparazione: 15 minuti

Cottura: 40 minuti

Intolleranza alle Fonti di Glutine

Sostituire il
pangrattato con
Panpesto di riso

Intolleranza al latte e formaggi

NON PRATICABILE

INGREDIENTI

Attrezzatura di cucina

Prosciutto cotto fettine sottili

Uovo

Latte

Mozzarella Fior di Latte

Patate

Burro per impasto patate

Burro per imburrare teglia

Burro per finitura teglia

Pangrattato

Parmigiano grattugiato

Noce moscata in polvere

Pepe nero

Sale

Dosi per 2 persone

Dosi per 4 persone

Teglia da forno

Teglia da forno

200

400

1

2

80

160

125

250

350

700

25

50

10

20

10

20

30

60

20

40

1 pizzico

2 pizzichi

PREPARAZIONE

- Mettere le patate con la buccia in una pentola con abbondante acqua fredda e cuocere per 45 minuti, poi farle intiepidire, pelarle e sbricciarle con il passapatate.
- Sbriciolare la mozzarella in pezzetti piccolissimi.
- Sbattere l' uovo in una ciotola con la frusta a mano.
- Lavorare nel grilletto le patate sbriciolate con una forchetta facendo incorporare il burro, il latte, un pizzico di noce moscata e di sale, il parmigiano grattugiato, la mozzarella sbriciolata e l'uovo sbattuto, fino ad ottenere un composto ben amalgamato.
- Sminuzzare le fettine di prosciutto cotto in tocchetti
- Preriscaldare il forno a 180°

COTTURA

- Imburrare bene la teglia da forno e cospargerla bene di pan grattato.
- Dividere in due parti uguali il composto di patate.
- Mettere sul fondo un primo strato del composto di patate.
- Distribuire in modo uniforme sullo strato di patate tutti i tocchetti di prosciutto cotto
- Ricoprire con il secondo strato di composto di patate e lisciare la superficie.
- Cospargere bene con il pangrattato e aggiungere qualche ricciolo di burro in modo omogeneo su tutta la superficie.
- Mettere nel forno caldo a 180° e cuocere per 35 minuti poi alzare il forno a 220° e dorare in superficie per 4 - 5 minuti.
- Lasciare intiepidire e servire in tavola.

Suggerimenti & Consigli

- E' un secondo gustoso e completo, molto piacevole da portare in tavola.

FRITTATA di PROSCIUTTO e ROSMARINO

Cottura soffritto: 45 minuti

Preparazione: 10 minuti

Cottura: 12 minuti

Intolleranza alle Fonti di Glutine

Sostituire il
Pangrattato con
Panpesto di riso

Intolleranza al latte e formaggi

Usare panna vegetale

INGREDIENTI

Attrezzatura di cucina

Uova n.
Pangrattato g
Prosciutto cotto fettine sottili g
Fogliette di rosmarino n.
Olio extra vergine di oliva n.
Panna fresca o UHT g
Noce moscata
Sale

Dosi per 2 persone

Padella doppia

4
20
100
30
4 cucchiai
40

Dosi per 4 persone

Padella doppia

8
40
200
60
8 cucchiai
80

SOFFRITTO di SCALOGNO – vedi Ricetta a pag.26

PREPARAZIONE

- Cuocete un soffritto di scalogno secondo la ricetta di pag.26
- Tagliate a listarelle il prosciutto cotto.
- Tritate finemente le fogliette di rosmarino.
- Sbattete le uova con la frusta in un grilletto facendo incorporare il pangrattato, la panna e una leggera spolverata di noce moscata

COTTURA

- Mettete in padella l'olio, il soffritto ancora caldo, il trito di rosmarino e il prosciutto cotto, e cuocete a fuoco basso per 6 minuti, mescolando.
- Versate nella padella le uova sbattute, distribuendole bene su tutta la superficie del prosciutto e, scuotendo di tanto in tanto la padella cuocete per 3 minuti a fuoco vivace.
- Agganciate la seconda padella, che avrete fatto riscaldare a fuoco basso e girate la frittata e sempre scuotendo di tanto in tanto terminate la cottura per altri 3 minuti.

Suggerimenti & Consigli

- *Un secondo curioso e gustoso, che fa festa in tavola.*

SOFFRITTO di CIPOLLE

Precottura: non richiesta

Preparazione: 5 minuti

Cottura complessiva: 45 minuti

INGREDIENTI <i>Attrezzatura in cucina</i>	dosi per 2 persone		dosi per 4 persone
		<i>Casseruola Ø 16</i>	<i>Casseruola Ø 16</i>
<i>Cipolla fresca</i>	g	80	160
<i>Olio extra vergine di oliva</i>	n.	3 cucchiaini	5 cucchiaini
<i>Acqua calda</i>	n.	3 cucchiaini	5 cucchiaini

PREPARAZIONE

- Mondate la cipolla.
- Tagliatela a metà nel lato più lungo
- Tagliatela a fettine sottili nel lato più lungo
- Successivamente tagliate ogni blocco di fettine trasversalmente a piccoli tocchetti e divideteli bene a mano l'uno dall'altro.



COTTURA

- Mettete a freddo nella casseruola l'olio e i tocchetti di cipolla e mescolate bene con il cucchiaino di legno.
- Mettete la casseruola con il coperchio sul fuoco più basso che avete in cucina (*per cuocere la cipolla basterebbe la fiammella di una candela*) e lasciate rosolare per 15 minuti, mescolando di tanto in tanto, facendo attenzione che nessuno dei tocchetti di cipolla si bruci scurendosi.
- Unite l'acqua calda e, mescolando di tanto in tanto, terminate la cottura con il coperchio fino a quando la cipolla è completamente appassita (*Circa 30 minuti, se fosse indietro di cottura e tendesse a rosolare troppo aggiungete ancora un po' d'acqua*).

Suggerimenti & Consigli

- ***Il "Buon Soffritto" fa grande ogni piatto, la "Cipolla Bruciacchiata" rende amaro il sapore di ogni piatto.***
- *Se avete tempo e voglia, potete anche preparare il soffritto di cipolla, aumentando le dosi, una volta alla settimana, conservarlo in frigorifero in un recipiente ermetico ed utilizzarlo a cucchiainate ogni volta che serve (circa tre cucchiainate corrispondono alla dose per due persone).*
- *Non utilizzate assolutamente il sale per il soffritto: non serve alla buona cottura e, d'altra parte, il soffritto va sempre aggiunto ad una ricetta e non si gusta mai da solo.*
- ***Tenete presente che la cottura del soffritto va iniziata almeno 30 minuti prima di ogni altra ricetta cui è destinato come ingrediente.***

SOFFRITTO di SCALOGNO

Precottura: non richiesta

Preparazione: 5 minuti

Cottura complessiva: 45 minuti

INGREDIENTI	dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
	<i>Attrezzatura in cucina</i>	<i>Casseruola Ø 16</i>
Scalogno fresco	g 80	160
Olio extra vergine di oliva	n. 3 cucchiari	5 cucchiari
Acqua calda	n. 3 cucchiari	5 cucchiari

PREPARAZIONE

- Mondate lo scalogno.
- Tagliatelo a metà nel lato più lungo
- Tagliatelo a fettine sottili nel lato più lungo
- Successivamente tagliate ogni blocco di fettine trasversalmente a piccoli tocchetti e divideteli bene a mano l'uno dall'altro.



COTTURA

- Mettete a freddo nella casseruola l'olio e i tocchetti di scalogno e mescolate bene con il cucchiaino di legno.
- Mettete la casseruola con il coperchio sul fuoco più basso che avete in cucina (*per cuocere lo scalogno basterebbe la fiammella di una candela*) e lasciate rosolare per 15 minuti, mescolando di tanto, facendo attenzione che nessuno dei tocchetti di scalogno si bruci scurendosi.
- Unite l'acqua calda e, mescolando di tanto, terminate la cottura con il coperchio fino a quando lo scalogno è completamente appassito (*Circa 30 minuti, se fosse indietro di cottura e tendesse a rosolare troppo aggiungete ancora un po' d' acqua*).

Suggerzioni & Consigli

- **Il "Buon Soffritto" fa grande ogni piatto, lo "Scalogno Bruciacchiato" rende amaro il sapore di ogni piatto e per giunta scarsamente digeribile.**
- *Se avete tempo e voglia, potete anche preparare il soffritto di scalogno, aumentando le dosi, una volta alla settimana, conservarlo in frigorifero in un recipiente ermetico ed utilizzarlo a cucchiainate ogni volta che serve (circa tre cucchiainate corrispondono alla dose per due persone).*
- *Non utilizzate assolutamente il sale per il soffritto: non serve alla buona cottura e, d'altra parte, il soffritto va sempre aggiunto ad una ricetta e non si gusta mai da solo.*
- **Tenete presente che la cottura del soffritto va iniziata almeno 30 minuti prima di ogni altra ricetta cui è destinato come ingrediente.**

SALSA al GINEPRO

Preparazione: 20 minuti

INGREDIENTI		dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
Bacche di ginepro	n.	12	24
Limone - scorza grattugiata	n.	1	2
Mele	g	120	240
Zucchero	g	10	20
Peperoncino in polvere	n.	1 pizzico	2 pizzichi
Sale	n.	1 pizzico	2 pizzichi

PREPARAZIONE

- Lavate, pelate, private del torsolo e tagliate a tocchetti le mele.
- Spazzolate e lavate bene in acqua corrente il limone e grattugiate la buccia
- Passate per un minuto nel frullatore le mele e le bacche di ginepro.
- Mettete il frullato in un pentolino antiaderente, aggiungete mezzo bicchiere di acqua e cuocere a fuoco lento mescolando continuamente con un cucchiaino di legno fino ad ottenere una purea abbastanza densa (circa 10 minuti).
- Versate in un grilletto la purea, lo zucchero ed il peperoncino e mescolate bene con la frusta a mano in modo che tutti gli ingredienti siano ben amalgamati.
- Ecco pronta la Salsa al Ginepro, una piccola fatica che merita veramente.

Suggerimenti & Consigli

- *Accompagna con gusto il pesce alla griglia, l' arista o il capocollo di suino arrosto ma anche uno stuzzicante piatto di formaggi e, perché no, potete usarla per condire un piatto di penne rigate accompagnate da una abbondante grattugiata di Formaggio Parmigiano.*

MOUSSE di PROSCIUTTO COTTO

Preparazione: 20 minuti

INGREDIENTI	dosi per 2 persone		dosi per 4 persone	
		<i>frullatore</i>		<i>frullatore</i>
<i>Attrezzatura di cucina</i>				
<i>Prosciutto Cotto</i>	<i>g</i>	<i>100</i>		<i>200</i>
<i>Burro</i>	<i>g</i>	<i>30</i>		<i>60</i>
<i>Panna da cucina fresca o UHT</i>	<i>g</i>	<i>60</i>		<i>120</i>
<i>Vino Marsala o Passito</i>	<i>n.</i>	<i>1 cucchiaino</i>		<i>2 cucchiaini</i>
<i>Cognac o brandy</i>	<i>n.</i>	<i>1 cucchiaino</i>		<i>2 cucchiaini</i>
<i>Curry in polvere</i>	<i>n.</i>	<i>1 pizzico</i>		<i>2 pizzichi</i>
<i>Pepe nero</i>				
<i>Sale</i>				

PREPARAZIONE

- Mondate della eventuale cotenna il prosciutto cotto e tagliatelo a tocchetti.
- Tenete il burro a temperatura ambiente fuori frigo per almeno un'ora, tagliatelo a tocchetti.
- Versate via il latticello della panna e tenete solo la parte cremosa semisolida.

ESECUZIONE

- Mettete nel frullatore il prosciutto cotto, il burro, il vino Marsala o Passito, il cognac, il curry, una macinata di pepe nero, un pizzico di sale e frullate per un minuto per amalgamare.
- Aggiungete la panna e frullate fino ad ottenere una mousse omogenea, aggiustate di sale e pepe.

PRESENTAZIONE della MOUSSE

- Se non avete stampi piccoli (*tipo quelli per fare i dolcetti al forno*) fatevi dare in gelateria qualche coppettina di cartone usata per i gelati più piccoli (*è un'idea brillante venuta ad un amico durante la preparazione di una cena conviviale*) che utilizzerete per fare le porzioni singole della mousse.
- Distendete un foglietto abbondante di pellicola sopra ogni stampino o coppettina, riempitela di mousse pressando bene, poi ripiegate la pellicola a chiusura dello stampo e mettete in frigorifero per almeno due ore (*se tenete la mousse per più di due ore, ricordate di toglierlo dal frigo almeno mezz'ora prima di consumarlo*).
- Prima di portare in tavola rovesciate gli stampi, togliete delicatamente la pellicola e impiattate in piatti singoli, decorando con qualche listarella di cetriolo sott'aceto disposta a raggiera attorno alla formina di mousse.

Suggerimenti & Consigli

- *La mousse di prosciutto è un ottimo antipasto, ma anche un delizioso secondo freddo accompagnato con insalate di stagione (in questo caso aumentate un po' le dosi in proporzione).*

Intolleranza alle Fonti di Glutine
NESSUN PROBLEMA.

Intolleranza al Latte e Formaggi
Sostituire il burro e la panna con eguale quantità di patata lessa e un pizzico di noce moscata.

LA CULTURA DEL CIBO

Guida agli Acquisti

N. 1

IL PROSCIUTTO COTTO

16 marzo 2009