

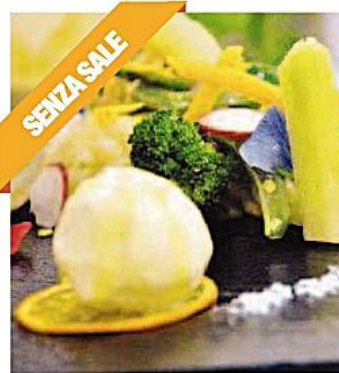


Cucinare

Niente sale o niente zucchero o niente grassi. Si può. Ed è anche gustoso
Ecco le ricette di tre chef
e di un pasticciere. Mangiatene a volontà

Nel mese di marzo a Venezia l'evento
Gusto in Scena avrà come tema
proprio la possibilità di piatti privi
di ingredienti potenzialmente nocivi





RISTORANTE TERRAZZA DANIELI - VENEZIA

INGREDIENTI (4 PERSONE)

- 40 gr di broccoli Verdi
- 40 gr di cavolfiori
- 40 gr di porri
- 40 gr di finocchio
- 30 gr di fagiolini
- 30 gr di rapa • 40 gr di zucchine
- 10 gr di ravanelli a fette
- 40 gr di carote • 10 gr di foglie di sedano • 10 gr di pomodori datterini tagliati a metà
- 30 g sedano rapa tagliato a losanghe • 40 gr gelato olio d'oliva • 200 gr di Tofu • 100 gr di Soya • 10 gr di Sale di Maldon
- 4 fette arancia candito

GIANNICOLA COLUCCI

Vegetali con tofu e gelato all'olio

ARANCE: tagliarle a fette e immergere in uno sciroppo (500 gr di acqua, 500 gr di zucchero), mettere in infusione per 24 ore, scolate, e fate essiccare a 60° per 4 ore. **Gelato all'olio d'oliva:** (Ingredienti: 1364 gr di latte, 40 gr zucchero, 300 gr destrosio, 40 gr di latte in polvere, 5 gr di proteine del latte (Hyfoama), 6 gr neutro, 100 gr olio extra vergine, 100 gr panna). Scottate le verdure in acqua bollente salata, scolate e freddate in acqua e ghiaccio. Poi ripassatele in olio di oliva, sale e pepe. Scottate il tofu e bagnate con salsa di soia. Disporre il tofu in un piatto e guarnire con le verdure, aggiungere le fette di arancio secche ed il gelato all'olio di oliva, completare il piatto con il sale di Maldon





**RISTORANTE
LA PECCA LONIGO (VI)**

NICOLA PORTINARI

Risotto alla pescatora

TOSTARE il riso in un tegame con un filo d'olio extravergine d'oliva, sfumare con del vino bianco e cominciare la cottura bagnando con il fumetto di pesce. scottare le sepioline, i calamaretti e gli zotoli in una padella antiaderente, marinare il resto dei pesci con pochissimo zucchero e una macinata di pepe.

Verso la fine della cottura mantecare il risotto con il brodo concentrato di pesce, l'olio extravergine d'oliva e pepe bianco; stendere sul piatto il risotto e fare tre strisce con le polveri, mettere sopra il pesce e ultimare il piatto con le erbe e un filo d'olio extravergine di oliva.

INGREDIENTI (4 PERSONE)

- 300 g riso carnaroli
- 8 canocce medie • 8 zotoli
- 4 scampi medi sgusciati
- 8 calamaretti spillo
- 4 sepioline medie
- 20 vongole sgusciate
- 1,5 l fumetto di pesce
- 200 ml di fumetto concentrato • olio d'oliva extravergine • 70 ml vino bianco • pepe bianco
- Per guamire: Polveri di: pomodori datterini, alga verde, buccia di melanzane; asparagi di mare, basilico, limone, origano fresco



**RISTORANTE MARCONI
SASSO MARCONI (BO)**

AURORA MAZZUCHELLI

Scampo, funghi porcini e ricotta al ginepro

CON l'aiuto di un paio di forbici sgusciare gli scampi e togliere la polpa, pulire i funghi freschi. Tenere da parte due delle teste degli scampi e con il resto degli scarti preparare un brodo mettendoli a cuocere in acqua per circa 40 minuti, poi regolare di sale e filtrare.

Tagliare a cubetti i porcini e a scaglie la ricotta stagionata. Preparare il piatto mettendo gli scampi, i cubi di porcino, le scaglie di ricotte e le foglie di nasturzio, servire con a parte il brodo riscaldato a 60 gradi. Questo piatto molto aromatico non ha aggiunta di alcun grasso oltre a quello presente per natura.

**INGREDIENTI
per 4 persone**

- Sedici scampi freschi
- 40 gr di ricotta stagionata nel ginepro
- 500 gr di funghi porcini freschi
- foglie di nasturzio



**PASTICCERIA VENETO
BRESCIA**

IGINIO MASSARI

Plumcake all'olio di oliva

METTERE nella bacinella della planetaria le uova, la buccia d'arancia, l'isomalt, scaldare fino a 40 gradi e montare con la frusta per 15 minuti.

Setacciare due volte la farina con il lievito. Aggiungere la farina con il lievito versando a pioggia in planetaria e in prima velocità, mescolare bene. Incorporare l'olio d'oliva versandolo in quattro volte, infine aggiungere la seconda farina. Mettere la pasta negli stampini da cake rivestiti con l'apposita carta, tagliare longitudinalmente con una spatola immersa nell'olio d'oliva il dolce. Cuocere a 180-190 gradi, se il cake è più grande di 300 grammi la cottura è a 180 gradi, se più piccolo a 190.

**INGREDIENTI
per 4 persone**

- 300 gr isomalt
- 300 gr di uova da incorporare con la farina
- 50 gr succo d'arancia
- 3 gr sale
- 2 bucce d'arancia grattugiata
- 10 gr di lievito in polvere
- 300 gr di farina bianca "00"
- 160 gr d'olio d'oliva (incorporarlo in 4 volte)
- 110 gr di farina bianca "00"

