Qualsiasi parola chiave, sito web e posizione:
monitora tutto!
SEMRUSH

L'insalata russa "senza sapore" è buona

02 marzo 2018

di **Redazione**

SFOGLIA GALLERY

Senza sale, senza grassi, senza zuccheri aggiunti. Ecco l'insalata russa ispirata alla Cucina del Senza e altre ricette stellate

LAND ROVER
ABOVE & BEYOND
RANGE ROVER EVOQUE

Niente sale, grassi e zucchero aggiunti in ***La Cucina del Senza* di Marcello Coronini** (pubblicato da Feltrinelli-Gribaudo). Una cucina

studiata per ritrovare i sapori più autentici dei cibi e scoprire che possiamo fare a meno di sale, grassi e zuccheri. Senza rinunciare al gusto.
E, in occasione dell'evento **Gusto in Scena** che si è appena concluso a Venezia, numerosi chef stellati hanno realizzato ricette sul tema della *Cucina del Senza* reinterpretando alcuni piatti della tradizione e proponendo divertenti innovazioni.

Ad esempio avreste mai pensato di **poter cucinare un'insalata russa senza sale e grassi aggiunti**? Per poterlo fare dobbiamo affidarci a una reinterpretazione d'autore. L'insalata russa tradizionale prevede infatti l'aggiunta di sale nelle verdure e nella maionese, oltre che la preparazione di una salsa molto ricca di grassi. E se vi dicessimo che la maionese per questa insalata russa speciale si prepara con il latte?

Prima di scoprire tutti i segreti dell'**insalata russa del senza** e delle altre ricette stellate, scopriamo insieme le regole base di questa cucina.

Le regole della Cucina del Senza

Senza sale aggiunto. Nella preparazione del piatto è escluso l'utilizzo del sale aggiunto marino e no. Si possono usare gli ingredienti che lo contengono naturalmente sodio o che prevedono l'utilizzo nel sale durante la lavorazione (se eccessivo, andranno dissalati).

Senza grassi aggiunti. Non è ammesso nessun grasso aggiunto in cottura né di origine vegetale né animale. Sarà consentito un filo d'olio extravergine d'oliva da aggiungere a crudo.

Il dessert senza zucchero aggiunto. I dessert, soprattutto alla fine di un pasto, dovranno essere necessariamente freschi, leggeri, distinti dalla mancanza dello zucchero, con un contenuto calorico ridotto e preparati seguendo le regole indicate.

1. Per zucchero, intendiamo il saccarosio.

2. Dolcificanti: non rientra nella nostra scelta un prodotto che non ha origini naturali.

3. Tra le alternative: frutta disidratata, fruttosio, isomalto, maltiolo, malto d'orzo, miele, succo d'uva, succo d'agave, succo di manioca, succo di mela.

4. Bisogna utilizzare pure un quantitativo ridotto di grassi che vanno anche scelti di buona qualità. No alla margarina, sì al burro selezionato.

L'insalata russa di Luca Marchini: contenitore e contenuto

Ingredienti per 2 persone

150 g di Entrecôte di razza bianca modenese, il cuore di un finocchio, senape in grani, maionese al latte (circa 100 g di latte, succo di limone, olio di semi), pane per tramezzini, ketchup, riduzione di birra, salsa Worcestershire, olio di oliva extravergine, estratto del frutto della passione, germogli.

Per la maionese al latte

Unire al latte il limone, aspettare che inizi a coagulare poi montare con olio a filo, come una maionese classica.

Per l’insalata russa

Tritare la carne a coltello e aggiungere il finocchio tagliato a cubetti piccoli. Condire con la senape e la maionese. Schiacciare il pane con un matterello e spennellarlo con il latte da entrambi i lati. Formare dei cilindri con la carne, passandoli prima nella pellicola e poi in frigorifero. Avvolgere i cilindri di carne con il pane e rosolare in padella con olio di oliva extravergine.

Per la salsa dell’insalata russa

Ridurre la birra a fuoco bassissimo e aggiungere la salsa Worcestershire e poco ketchup.

La Tartiflette di Alfio Ghezzi
Ingredienti per 8 persone

Per la cottura delle patate

500 g patate Cornette/Ratte, 2 l acqua, 700 g sale grosso.
Cuocere le patate in acqua con il sale in modo tradizionale, quindi levarle e riservarle.

Per il formaggio di pasta

750 g pasta cotta ed essiccata (Pache Matt Felicetti), 1050 g acqua minerale naturale.
Reidratare la pasta in acqua fredda per 1 ora poi cuocerla dolcemente per 50 minuti in acqua salata quindi pescarla e metterla su delle teglie e farla essiccare 6 ore a 55° C. Dopo essere stata essiccata passare la pasta in un mixer e sminuzzarla quindi procedere pesandone 750 g in una grossa terrina di vetro e poi aggiungere l’acqua minerale e il sale, mescolare bene e lasciar fermentare coperta con un telo in un luogo fresco a 18° C per circa 20 giorni.

Per la mortandela piccante

200 g pesto per salsiccia, 150 g salsa di peperoni peperoni, 0,2 g peperoncino.
Battere a coltello la mortandela e amalgamare gli ingredienti, quindi riservarli in una tasca da pasticceria.

Per il dolceforte di peperoni

300 g peperoni piccanti cheyenne, 350 g acqua, 150 zucchero.
Cuocere per 20 minuti i peperoni nello sciroppo quindi colarli e frullarli fino a ottenere una crema liscia.

Per la salsa al burro nocciola

500 g burro nocciola scuro, 10 g foglie di salvia, 3 spicchi di aglio,
mezza cipolla sfogliata, 4 scalogni, 7 rametti timo, 4 grani di pepe, 110 g

top stories

di **Redazione**

panna, 400 g acqua , 550 g patate tagliate sottilissime.
Rendere il burro nocciola con gli aromi, quindi aggiungere le patate tagliate a rondelle sottilissime e l'acqua, far cuocere 10 minuti, aggiungere la panna e cuocere altri 10 minuti quindi frullare e ridurre in una crema liscia.

Croccante di burro nocciola

80 g burro nocciola, 90 g acqua, 15 g maizena.

Erbe di montagna

Foglie di camomilla, foglie di ruta, achillea, foglia di pepe.

Assemblaggio

Posizionare le patate nel piatto, napparle con la salsa, quindi disporre il formaggio di pasta e la mortandela e coprire con il croccante, terminare con le erbe di montagna.

La patata di montagna arrostita al forno come un orto con salsa alla nepitella e latte di cocco di Paolo Teverini

Ingredienti per 4 persone

4 grosse patate di montagna, 100 g di foglie di nepitella, 50 g di latte di cocco, 100 g di scaglie di parmigiano reggiano, 40 g di rape rosse, 40 g di rape gialle, 40 g di carote viola, 40 g di carote, 4 mazzetti di funghi pioppini, 8 asparagi, germogli di crescione sakura, 10 g di basilico, 10 g di timo, 10g di salvia, 4 spicchi di aglio.

Procedimento

Lavate le patate e tagliate la parte superiore e inferiore nel senso della lunghezza. Ponete le patate ognuna in un foglio di carta stagnola e conditele con le foglie della metà della salvia, del timo, del basilico e con gli spicchi d'aglio pelati. Chiudete il cartoccio e cuocete in forno caldo a 180° C per circa 30 minuti. Dipende dalla dimensione delle patate. Nel frattempo pelate e tagliate a fette sottili le carote, le rape, la zucchina e pulire i funghi. Sbollentare tutte le verdure in acqua bollente per 1 minuto e raffreddarle in acqua e ghiaccio. Mettete in una casseruola la nepitella, il latte di cocco e 200 g di acqua e fate bollire per 3 minuti. Mettete il tutto a congelare. Pacossate e passate al setaccio. Mettete sul fondo di un piatto un po' di salsa alla nepitella, adagiatevi sopra la patata che coprirete con armonia con le verdure, aggiungete i germogli e spruzzate con una tisana che avrete fatto con 100 g di acqua e le rimanenti erbe aromatiche.

Estrazione di parmigiano, rane all'aglio orsino di Luigi Taglienti

Ingredienti per 4 persone

Per l'estrazione di parmigiano

400 ml di estrazione di parmigiano, 25 g di kuzu.
Unire gli elementi e portare alla temperatura di 75° C.

Per le rane

Dopo aver ripulito le rane, impanarle in un biscotto alle erbe e cuocerle delicatamente in un padellino sino a renderle croccanti.

Finitura e presentazione

Adagiare sulla base del piatto l'estrazione di parmigiano, aggiungere le cosce di rana e terminare con l'aglio orsino.

leggero light salute