

Commenti > Attualità

## A Natale cucinate Senza

Con le ricette di Coronini e i gli chef di [Gusto in Scena](#)

> ANTEPRIMA NATALIZIA DELL'EVENTO DI VENEZIA

> INGREDIENTI E PROCEDIMENTI DALL'ANTIPASTO AL DOLCE



### Anteprima natalizia dell'evento di Venezia



Marcello Coronini, ideatore e curatore di [Gusto in Scena](#), manifestazione enogastronomica che si svolgerà a Venezia nei primi due giorni del marzo 2015, ha lanciato in rete in questi giorni il suo invito a seguire le regole de La Cucina del Senza® per un Natale a tavola fatto con piatti gustosi e saporiti senza accorgersi della mancanza di grassi o sale e dessert senza zucchero aggiunti.

"Abbiamo ideato un menu di Natale impostato su La Cucina del Senza®, spiegano da casa Coronini, dove solo l'antipasto è una piacevolezza che non rientra in quest'ottica, anche se il Parmigiano

Reggiano è indubbiamente uno dei formaggi con meno sale rispetto ai simili esistenti. Ma per gli

**FAI LA MOSSA GIUSTA**  
**5 PER MILLE**  
Destina il 5 per mille allo IOV  
Inserisci nel riquadro destinato alla  
**Ricerca Sanitaria**  
il codice fiscale  
**04074560287**

dal 1605  
*Antica Trattoria Ballotta*  
ristorante, storia di buona cucina

**SOAVE VS VERSUS**  
www.ilsoave.com  
VERONA  
PIAZZA BRA  
6 - 7 - 8  
SETTEMBRE  
2014  
ORE 18.00/23.00

**A**  
ARDENGGHI  
#PROSECCOARDENGGHI

altri piatti, realizzati dagli chef relatori che parteciperanno alla settima edizione di **Gusto in Scena** di marzo 2015, con i 4 eventi in contemporanea che prevedono il Congresso di Alta Cucina, I Magnifici Vini, Seduzioni di Gola e il Fuori di Gusto, è arrivato finanche il placet del Ministero della Salute. Se volete dunque sperimentare anche voi i due piatti, uno senza grassi e l'altro senza sali aggiunti e i due dessert senza zucchero, eccovi le ricette.

#### Ingredienti e procedimenti dall'antipasto al dolce



Dall'antipasto al dolce senza grassi, senza sali aggiunti e ...buon Natale.

**ANTIPASTO**  
**MOSTARDA DI PERE E PARMIGIANO REGGIANO**  
 (dosi per 8/10 persone)  
 1kg (pulito) di pere verdi e di consistenza dura  
 500g di zucchero

essenza di senape (qualche goccia, a piacimento)

scaglie di Parmigiano Reggiano, si consiglia con una stagionatura 18 o al massimo un 24 mesi

#### PROCEDIMENTO:

Sbucciate le pere e affettatele a fettine alte 2 mm. Mettetele in una pentola insieme allo zucchero, mescolate delicatamente fino allo scioglimento dello stesso e poi lasciate riposare con la pentola coperta per le successive 48 ore. In seguito scolate la frutta dallo sciroppo e fatelo bollire a fuoco lento per almeno 30 minuti. Versate di nuovo lo sciroppo sulla frutta e mescolate. Una volta raffreddato unirete gocce di senape nel quantitativo variabile e secondo le vostre preferenze. Invasate e consumate la mostarda non prima di un mese.

#### Servizio:

Accompagnate qualche scaglia di Parmigiano Reggiano per ogni commensale con la mostarda piccante di pere che avete preparato. E' un antipasto che viene servito per essere condiviso. Saranno quindi i singoli invitati che decideranno le quantità e le proporzioni da consumare.

#### pRIMO PIATTO

(senza sale e senza grassi aggiunti)

**TORTELLI DI ZUCCA con salamella**

(dosi per 8/10 persone)

900 gr di polpa di zucca matura (o simile)

800g di farina bianca

200g Parmigiano Reggiano 24 mesi (140gr nel ripieno e 60gr nel servizio)

200g di mostarda piccante di pere a fette

10 uova

400g di salamella mantovana (o simile)

500 gr salsa di pomodoro meglio se fatta in casa

½ bicchiere di vino bianco secco

200g di amaretti secchi

salvia, noce moscata

#### PROCEDIMENTO:

Ripieno dei tortelli: pulite la zucca, lavatela, asciugatela per bene, levate i semi ma lasciate la scorza e affettatela a 2 cm di spessore. Avvolgete le fette di zucca in fogli di alluminio. Cuocete in forno per 40 minuti a 150 C°. Lavate la scorza e passate al passaverdure la sola polpa, mettendola in una bastardella. Pestate 200 g di amaretti secchi, uniteli alla zucca insieme alla mostarda piccante di pere a fette, precedentemente tritata, a 140 g di Parmigiano Reggiano, un'abbonante grattugiata di noce moscata e il pepe. Lasciate riposare l'impasto per qualche ora.

Tortelli: disponete la farina a fontana su di una spianatoia, mettete le uova al centro e impastate. Stendete la sfoglia sottile, disponete il ripieno a mucchietti grandi come una piccola noce a 3 cm di distanza l'uno dall'altro, ripiegate il margine di sfoglia, premetelo con le dita e tagliate con la rotella dei rettangoli. Lasciateli asciugare al fresco per circa 7/8 ore.

Condimento dei tortelli: sminuzzate con un coltello le salamelle e fatele passare a fuoco basso in una pentola antiaderente, schiacciandole con un cucchiaio. Quando le salamelle saranno cotte, sfumatele con un po' di vino bianco secco e fatelo evaporare, quindi trasferite la carne in un tegame in cui avrete scaldato la salsa di pomodoro.

Cottura: cuocete i tortelli in abbondante acqua per alcuni minuti, scolateli con un mestolo forato e trasferiteli in una zuppiera tenuta in caldo, unite poi il condimento preparato e spolverateli con il Parmigiano Reggiano (24mesi) grattugiato al momento.

VINO CONSIGLIATO: Lambrusco Mantovano o Charetto del Lago di Garda



**Salvan Vigne del Pigozzo**



#### **Borgo Antico Vini**

Vini Nuovi orizzonti d'amore per la natura, la terra e la vigna



#### **La Fuita - Valdobbiadene DOCG**

Vini sorprendenti, capaci di convincere ed emozionare al primo assaggio



#### **I RISTORATORI DI VICENZA**

IL PORTALE DELLA CUCINA VICENTINA



#### **Raboso Zerbaia, l'autoctono di Walter Nardin**

Ricerca e tradizione per il raboso autoctono dal sapore robusto e austero.

Iscriviti alla mailing list

#### Gli articoli degli ultimi 7 giorni

##### **A Natale cucinate Senza**

Commenti - Attualità

##### **Dove si respira aria di pasta**

Eventi - Promozioni

##### **Gusti d'antan per le stagioni che non ci sono più**

Eventi - Libri

##### **Gragnano non è solo pasta**

Recensione vini - Campania

##### **Vini delle Langhe e tartufo bianco di Ascoli**

Recensione ristoranti - Veneto

##### **La Guida ai Ristoranti che taglia il conto**

Eventi - Promozioni

##### **Tuscany Sapori & Design**

Eventi - Serate a tema

## SECONDO PIATTO

(Senza sale aggiunto)

## LUCCIO IN SALSA

(dosi per 8/10 persone)

1 luccio intero (2 kg) o Kg 1,8 a filetti

olio extravergine d'oliva

aceto di vino bianco

4 filetti d'acciuga

20 g di capperi sott'aceto

½ peperone sott'aceto

aglio – prezzemolo – pepe

carota – sedano – cipolla – foglia d'alloro

due bicchieri di vino bianco secco

## PROCEDIMENTO:

Court bouillon: preparate un court bouillon (un brodo ristretto) con carota, sedano, cipolla, una foglia d'alloro e due bicchieri di vino bianco secco.

Cottura: immergete il luccio o i filetti nel court bouillon e lessateli per 15/20 minuti. Lasciateli poi raffreddare nel brodo. Sgocciolateli, se intero eliminate testa, coda e pelle e tagliatelo a pezzetti che disporrete così come i filetti su di un piatto da portata.

Salsa alla mantovana: scaldate in una casseruola mezzo bicchiere di olio extravergine d'oliva e fate sciogliere le acciughe, spezzettandole con un cucchiaino. Nel frattempo tritate tutto assieme uno spicchio d'aglio, un mazzetto di prezzemolo fresco, il peperone e i capperi ben sgocciolati. Quando le acciughe si saranno sciolte, aggiungete il trito e una spruzzatina d'aceto e il bicchiere di vino bianco, fate sfumare. Pepate e cuocete a fuoco dolce per circa quindici minuti, rigirando di tanto in tanto.

Il servizio: versate sopra al luccio la salsa preparata e lasciate riposare in frigorifero per una mezza giornata. Servitelo poi a temperatura ambiente.

VINO CONSIGLIATO: Rosato dei colli morenici – Rosato delle grave del Friuli

## DOLCE

(Senza zucchero aggiunto)

PANETTONE (1 kg)

## PROCEDIMENTO:

Impasto serale – ore 20,00

Inserite gli ingredienti A in un'impastatrice, fateli girare e introducete B in 2 volte. Quando si è amalgamato, introducete C in due tempi, lasciate amalgamare di nuovo e poi inserite D ed E, sempre in due fasi. Il risultato finale deve essere un impasto morbido, con una maglia glutinica buona (prendete un pezzetto di impasto e con le mani allargatelo: l'impasto deve diventare sottile, ma senza rompersi). Impastate per un totale di 40/45 minuti. Mettete l'impasto in un recipiente capiente (plastica), deve triplicare il suo volume. Lievita in 12 ore ad una temperatura di 25/30°.

## INGREDIENTI:

A g. 178 farina bio

A g. 16 pasta d'arancio

A g. 100 lievito madre (dopo 3 rinfreschi)

A g. 60 malto d'orzo in polvere bio

Impasto del mattino

Impastate lentamente con una planetaria seguendo le lettere e il metodo dell'impasto serale, H viene inserito nell' impasto dopo che si è formata la maglia glutinica (circa dopo 40 minuti).

## INGREDIENTI:

A g. 120 farina bio

A g. 20 miele

A g. 64 malto d'orzo in polvere bio

B g. 44 tuorlo d'uovo bio a temperatura ambiente

C g. 28 panna fresca temperatura ambiente

D g. 8 burro cacao sciolto

E g. 58 burro bio a temperatura ambiente

F g. 2 vaniglia thaiti

G g. 2 sale

H g. 128 uvetta

H g. 60 cubetti d'arancio

H g. 36 cedro

Lavorazione dell'impasto: porzionate 1.130 gr dell'impasto ottenuto (perché poi in cottura ci sarà il

calo di un 10%) arrotolatelo formando una palla e mettetelo a puntare per circa un'ora. Riprende ancora la palla e arrotolatela di nuovo cercando di non rompere la pellicina che si è creata. Mettetela dentro un pirottino per panettone, copritelo con un foglio di cellophane e lasciatelo lievitare per circa 5/6 ore, fino a quando il panettone avrà raggiunto il bordo dello stampo. Prima di infornarlo, fate con una lametta una croce sulla superficie e aprite il panettone in 4. Spennellate con un poco di burro e richiudetene i lembi.

Cottura: cuocete in forno ventilato a 154 °C per 55 minuti, oppure in forno statico a 182 °C e sempre per 55 minuti. L'importante è che il panettone, a fine cottura, abbia una temperatura di 95/98 gradi al cuore (che potete misurare con una sonda da pochi euro), o altrimenti con un metodo più empirico, la prova dello stecchino: infilatelo all'interno ed estraetelo, deve risultare asciutto. Quando avrete sfornato il panettone, infilatelo con degli aghi grossi e capovolgetelo. Lasciatelo capovolto per 5 ore in modo che finisca di cuocere, e dopo altre 8/9 ore mettetelo in un apposito sacchetto per alimenti. Chiudetelo bene e cercate di fare entrare meno aria possibile. (così facendo si conserverà all'incirca per una trentina di giorni)

VINO CONSIGLIATO: Recioto di Gambellara – Asti Spumante

14 Dicembre 2014

Vinoecibo

Stampa

