

COTTURA A BASSA TEMPERATURA

30 RICETTE DI
CUCINA CBT

NADIA ROMANO

Cottura a Bassa Temperatura

**30 Ricette di
Cucina CBT**

Sommario

Premessa

Cottura a bassa temperatura: una storia che viene dal passato

Di cosa si tratta

Perchè è utile?

Gli strumenti moderni per fare la CBT a casa propria

Macchina per il sottovuoto ad estrazione

Sacchetti per il sottovuoto: Il cuore della CBT

Forno ad immersione termostato meglio conosciuto come Roner

[Il frigorifero](#)

[Acqua e ghiaccio](#)

[Abbattitore](#)

[Il termometro a sonda ed il timer](#)

[Questioni di tempo](#)

[Come conservare sottovuoto alcuni famosi alimenti](#)

[Tabella cottura a bassa temperatura: Alimenti, gradi e tempi](#)

[Qualche primo a "bassa temperatura"](#)

[Cous cous vegano al pesto](#)

[Crespelle con zucca gialla e fontina](#)

[Tagliatelle, ceci, gamberi e zafferano](#)

[Risotto con crema di pomodori, gamberi al rosmarino e burrata](#)

[Carbonara alla sous vide](#)

[Alcuni secondi a bassa temperatura](#)

Petto di pollo alle verdure con patate

Polpettone di manzo sottovuoto

Filetto di maiale sous vide

Salsiccia e patate

Filetto di tonno saporito

Calamari ripieni

Filetto di baccalà con verdure
croccanti

Le Verdure

Le Carote Burro e rosmarino

Le patate Burro e salvia

Le Zucchine Olio e rosmarino

I pomodori

I carciofi

Le cipolle di tropea in agrodolce

La Frutta

Le mele cotte sottovuoto

Le pere sottovuoto con la cannella

Le pesche bianche

Le albicocche

L'altra frutta sottovuoto

Le uova

Uovo e crema di piselli

Uova a bassa temperatura con asparagi

I grandi chef la pensano così

I Dolci

La creme brulée

Tartufini di pandoro

Crema inglese al cioccolato

Conclusione

*"Cucinare è un atto d'amore perché lo
fai per gli altri."*

Carlo Cracco

Premessa

Caro lettore/lettrice, se hai tra le mani questo libro, vuol dire che ami cucinare o sei rimasto/a incuriosito/a dal titolo e vuoi saperne di più su una tecnica di cottura che sembra moderna ed invece leggendo, scoprirai che è antica.

Come tante altre cose “buone”

la Cottura a bassa temperatura è stata scoperta pare a causa di una incauta dimenticanza, da parte di Benjamin Thompson.

Fu lui nel lontano 1799 a sperimentare questo tipo di cottura, se sei curioso/a di sapere come, dai una sbirciatina al capitolo 1!

Prima però devi sapere che:

questo libro fa per te se:

- Hai la passione della cucina
- Ti piace sperimentare nuove tecniche
- Vuoi scoprire un nuovo modo di mangiar sano
- Non ti spaventa passare molto tempo a cucinare

Cosa troverai nelle pagine che seguono:

Nelle pagine che seguono non troverai solo ricette, è necessario conoscere le origini e gli strumenti di una tecnica prima di metterla in pratica al meglio. Ci soffermeremo sugli strumenti che consentono di fare in casa la cottura a bassa temperatura.

Ci piacerebbe infine avere un tuo parere dopo aver provato magari qualche ricetta che

troverai verso la fine di questo libro.; ricevere qualche consiglio.

Quello che possiamo darvi noi è quello di scegliere prodotti di cui conoscete la provenienza se poi questi sono a km zero ancora meglio.

Buona cottura!

1

Cottura a bassa temperatura: una storia che viene dal passato

Correva l'anno 1799 quando in quel di Londra, Benjamin Thompson Conte di Rumford, specializzato a quei tempi in termodinamica pubblicò i primi studi ufficiali sulla cottura a bassa temperatura (CBT). Non solo fu il primo a creare e sperimentare un forno ed un camino per essiccare delle patate. Fu soprattutto il camino ad avere successo.

Una sera Thompson stava conducendo in casa propria un nuovo esperimento utilizzando il suo forno, l'intento era quello di cuocere una spalla di montone alla temperatura costante che oscillava tra i 60 e gli 80 gradi. Dopo diverse ore, provato dalla stanchezza, andò a dormire dimenticando la spalla del montone in forno, al mattino seguente Thompson credeva di aver vanificato l'esperimento della sera precedente, pensando di dover buttare la carne, non sapeva di aver dato vita al metodo di Cottura a Bassa Temperatura. La carne non solo non risultava carbonizzata, ma era perfettamente cotta e molto saporita, in quanto la cottura a temperatura

costante aveva fatto sì che le caratteristiche organolettiche della carne rimanessero intatte facendo sì che venisse gustata al meglio.

Nei giorni seguenti Thompson condusse altri esperimenti invitando anche degli amici ad assaggiare carni cotte in maniera tradizionale e quindi arrostate e carni cotte in forno a temperatura controllata. I commensali apprezzarono molto più la cottura in forno che aveva reso la carne più morbida e gustosa.

Con il passare del tempo la tecnica è stata perfezionata diventando quasi un segreto da grande chef. Nel 1974 nel ristorante francese TroisGros situato nella valle della Loira, lo chef George

Pralus insieme ad un nutrizionista, sperimentò la cottura a bassa temperatura mantenendo la cottura tra i 50 ed i 60° C, inserendo gli alimenti in appositi sacchetti ai quali veniva tolta l'aria. Questa tecnica fu rinominata Sous Vide che vuol dire letteralmente sotto vuoto.

George Pralus, scoprì che i cibi sotto vuoto mantenevano più a lungo le proprietà nutrizionali conservando gli aromi ed i sapori degli alimenti.

Dopo il 1974 e per i trent'anni successivi la tecnica CBT/Sous Vide fu nuovamente messa da parte per poi essere riscoperta da tutti i maggiori chef del mondo agli inizi del nuovo

millennio.

Ad oggi è utilizzata in moltissimi ristoranti ed ora si sta diffondendo anche nelle case, grazie alla presenza sul mercato di macchinari pensati ad hoc che ne consentono la corretta realizzazione tra le mura domestiche.

2

Di cosa si tratta

La cottura sottovuoto a bassa temperatura (CBT) è una tecnica che consente di cuocere degli alimenti, in particolare carne, pesce e da qualche tempo anche verdure ad una temperatura inferiore ai 100° C.

Per eseguirla bisogna inserire l'alimento desiderato in un sacchetto dal quale toglieremo l'aria ed immergerlo nell'acqua (il secondo elemento fondamentale della cottura sottovuoto) che deve preferibilmente oscillare tra i 50 ed i 60° c.

E' fondamentale per una buona riuscita

della cottura tenere la temperatura sopra indicata costante, più avanti vi forniremo delle linee guida sui principali alimenti che sono particolarmente adatti a questo tipo di preparazione.

La preparazione di cibi sottovuoto consente di conservare intatte le proprietà nutrizionali degli stessi, utilizzando meno condimenti ed esaltando il gusto, motivo per cui oggi è usata in moltissimi ristoranti.

L'introduzione della CBT ha cambiato anche l'assetto delle cucine nel campo della ristorazione, per cuocere correttamente le pietanze sotto vuoto in un ristorante, è necessario avere:

- Una macchina per il sottovuoto a campana^[1]
- Un forno ad acqua per eseguire il bagno termostato
- Un abbattitore di temperatura
- Un congelatore ed un frigorifero

La tecnologia ha reso oggi possibile avere nelle nostre case strumenti adeguati e dall'ingombro ridotto, per cuocere correttamente i cibi sottovuoto in casa, si tratta di macchinari simili a quelli professionali, ma dai costi accessibili, ecco gli indispensabili:

- Una macchina per il sottovuoto ad estrazione^[2]
- Un forno ad immersione termostato

meglio conosciuto come Roner^[3]

- Un frigorifero
- Acqua e ghiaccio al posto dell'abbattitore.

Magari il tutto può sembrare un po' troppo macchinoso, in realtà come accade per molte cose mettere in pratica la CBT è più facile di quanto sembri.

3

Perchè è utile?

Se ti stai ancora chiedendo se ne vale la pena attrezzare la propria cucina per la cottura sottovuoto a bassa temperatura la risposta è Sì! Ed ora ti spiego quali sono i vantaggi che offre questa tecnica e perché è utile usarla.

Premessa la cottura sottovuoto si usa in particolare per le carni ed il pesce, perché grazie a questa tecnica si ha un calo peso dell'alimento inferiore a quello ottenuto durante una cottura classica.

Mettiamo il caso che dobbiamo cuocere un arrosto di vitello ad esempio, con una

cottura tradizionale perderemmo circa il 35% dello stesso a causa della dispersione dei liquidi e dei succhi, se cuociamo l'arrosto sottovuoto perderemo solo il 6% in quanto tutte le proprietà restano all'interno del sacchetto.

L'alimento cotto sottovuoto rimane inalterato, non c'è il rischio che scuocia. Una volta terminata la cottura va subito raffreddato in abbattitore oppure in acqua in ghiaccio e messo in frigorifero, grazie a ciò può essere conservato molto più a lungo.

La chiusura ermetica di un cibo in un sacchetto sottovuoto e la cottura a bassa temperatura consentono inoltre di:

- Avere un cibo cotto fino al cuore in maniera uniforme
- Mangiare un alimento che risulta succoso e saporito, è possibile condire i cibi a piacimento prima di eseguire la cottura.
- Mangiare un alimento che conserva intatte le proprietà nutrizionali come vitamine e proteine.
- La cottura sottovuoto rende i cibi più digeribili in quanto rende più tenere le fibre ed i legami chimici.
- Possibilità di preparare in anticipo più alimenti grazie alla lunga conservazione e trovarseli pronti al bisogno.

Per quest'ultimo motivo da anni la CBT è ormai usata dai migliori ristoranti. Non solo grazie ad essa si riducono anche gli sprechi alimentari.

Negli ultimi tempi l'interesse per questa tecnica è cresciuto anche a livello domestico, tanto è vero che, come abbiamo visto, si trovano a prezzi accessibili, tutti gli strumenti necessari.

Nel capitolo che segue ti mostreremo nel dettaglio gli indispensabili.

4

Gli strumenti moderni per fare la CBT a casa propria

Se sei arrivato fin qui vuol dire che il nostro viaggio alla scoperta della cottura sottovuoto a bassa temperatura ti sta incuriosendo sempre di più, forse perché magari non lo sai, ma il principio base di questa tecnica, seppur in maniera rudimentale, almeno

una volta nella vita, lo abbiamo visto tutti!

Ebbene si, alzi la mano chi almeno una volta non ha visto cuocere qualcosa a "bagno maria"! Nel Sud di Italia, con questa tecnica che si traduce nel far scaldare in acqua dei cibi inseriti in un determinato recipiente, era solito fare le conserve di barattoli di pomodoro per la stagione

invernale. La tecnica del "bagno maria" è ancora usata per sciogliere il cioccolato o scaldare un biberon ad esempio.

Prima di esaminare nel dettaglio gli strumenti indispensabili per la cottura sottovuoto a bassa temperatura, è bene ricordare che si tratta di una tecnica abbastanza sicura e che come

tutte le altre va eseguita in tutta sicurezza.

Ricorda quindi di tenere sempre ben pulita la zona di cottura e preparazione degli alimenti, fate molta attenzione alla temperatura, lo ripetiamo spesso, ma è fondamentale che sia costante durante tutta la preparazione della pietanza.

Tieni a portata di mano gli

strumenti necessari alla
conservazione, nel nostro caso
trattandosi di utilizzo
domestico della CBT acqua e
ghiaccio che fungono da
abbattitore,

Fai attenzione alla data di
scadenza se acquisti alimenti
confezionati in modo da
rispettarla anche dopo la
preparazione.

Ed ora ecco nel dettaglio i ferri
del mestiere:

Macchina per il sottovuoto ad estrazione

E' uno degli strumento principale della cottura sottovuoto a bassa temperatura, la scelta va fatta con molta attenzione .

Lo scopo principale di questa macchina è quello di togliere l'aria presente nel sacchetto al cui interno abbiamo inserito l'alimento che desideriamo

cuocere attraverso la CBT oppure solo conservare.

Il vantaggio è quello di ritrovarci un prodotto integro anche dopo diverso tempo questo perché eliminando l'aria eliminiamo anche enzimi e batteri, rendendo la confezione più igienica e di conseguenza abbassiamo il rischio di contaminazioni batteriche, sviluppo di muffe

dannose per la salute.

Il modello che vedete nella foto (*Fig.1*) che segue è tra i più accessibili in termini di prezzo ed anche tra i meno ingombranti.



Fig.1 Foodsaver V2860
Macchina Sigillatrice per
Sottovuoto

Sacchetti per il sottovuoto: Il cuore della CBT

Sono l'elemento base della CBT, ed è la cosa sulla quale è necessario fare più attenzione in quanto in vendita se ne trovano davvero tanti, ma non tutti sono adatti al nostro scopo.

Col tempo i cuochi professionisti hanno scoperto che per ottenere una cottura

più omogenea se ad esempio vogliamo cuocere della carne, è preferibile usare sacchetti per il sottovuoto groffati (*Fig.2*) anziché lisci (*Fig.3*).



Fig.2 Sacchetto
Groffato



Fig.3 Sacch
Liscio

Il motivo di questa scelta sta nel fatto che la presenza della groffatura consente di aspirare una quantità maggiore di aria garantendo un ancor più ottimale cottura.

Fai attenzione a distinguere quelli per la cottura da quelli per la conservazione! Sono fatti di Poliammide e Polietilene, entrambi materiali resistenti al calore e soprattutto sicuri per la salute

e gli alimenti.

Si trovano in confezioni minime da 10 sacchetti, hanno misure variabili ed altrettanto prezzi variabili, di seguito nella (*Fig. 4*) vi suggeriamo uno dei modelli di sacchetti per sottovuoto più apprezzati in rete dagli utenti.



Fig.4 Foodsaver confezione da 48 sacchi
Termosigillabili

Forno ad immersione termostato meglio conosciuto come Roner

Siamo giunti alla descrizione del terzo fondamentale elemento della cottura sottovuoto a bassa temperatura. Il forno ad immersione termostato conosciuto negli ambienti di alta cucina come Roner.

Attenzione perché il nome

Roner si riferisce al modello in commercio più diffuso e non vuol necessariamente dire che bisogna acquistarlo per forza.

Puoi scegliere il modello che rispecchia meglio il tuo budget e le tue esigenze di seguito vedremo i due modelli più diffusi, ed ottenere ugualmente ottimi risultati. Perchè ricorda che la cosa importante in ogni caso è tenere a bada la temperatura.

Il primo modello (Fig.5) è quello sicuramente più pratico in termini di dimensioni ed adattabilità di uso, si può adattare al recipiente che riteniamo più idoneo, come può esserlo una pentola capiente ad esempio.

Questo strumento ha il compito di portare l'acqua alla temperatura adeguata al tipo di cottura desiderata e di mantenerla costante durante il

tempo di preparazione
necessario



Fig 5 Roner termostato

Il prezzo è abbastanza accessibile, varia in base al modello che si sceglie ma anche un primo prezzo garantisce buoni risultati.

La seconda variante del Roner è quella che potremmo definire professionale, in questo caso il costo è più elevato; il Forno a bagnomaria termostato Roner ha il suo contenitore già pronto per l'utilizzo basta riempirlo di

acqua, ed è facilmente lavabile, in quanto ha tutte le parti interne estraibili un modello è quello che vediamo in Fig.6.



Fig.6 Forno a bagnomaria

Termostato Roner

Ebbene che ricordiate che seppur sono apparecchiature a marchio CE e rispettano tutti gli standard in termini di sicurezza, queste attrezzature sono alimentate da corrente elettrica, inoltre avendo all'intero acqua calda, è bene fare attenzione all'uso in presenza di bambini.

Inoltre tenete a mente un

trucco da chef, in caso di
cotture lunghe, potrete
tranquillamente lasciare
lavorare di notte il vostro
Roner in quanto è molto
silenzioso.

Il frigorifero

Tranquillo/a non starò a farti la descrizione del frigorifero, ma resta ad ogni modo un elemento importante per la conservazione dei cibi in generale e questo sono certo lo sai già, ma lo è ancora di più nel caso della cottura sottovuoto a bassa temperatura in quanto un buon frigorifero consente di tenere ben conservati alimenti che puoi

preparare in precedenza.

Acqua e ghiaccio

Questi due elementi sono fondamentali se non si dispone di un abbattitore di temperatura, in quanto se la pietanza preparata non può essere servita subito o nel caso in cui vuoi anticipare la cottura di pasti in un giorno in cui sei più libero ed usarli nella occasione che ritieni più opportuna, hai necessariamente bisogno di

raffreddarli immediatamente in modo da conservare intatti tutti i sapori.

Consiglio: è pur vero che i cibi cotti con la CBT hanno una lunga durata, nei capitoli successivi vedremo nel dettaglio quella degli alimenti più comuni, ma è pur sempre buona norma scrivere la data di preparazione quando vengono messi in freezer, in questo modo sapremo sempre

cosa è meglio consumare
prima.

Abbattitore

L'abbattitore (Fig.7) sostituisce in maniera professionale il sistema casalingo "acqua e ghiaccio" descritto al punto numero 5.

Si tratta di uno strumento adottato in principio dai ristoratori giapponesi per garantire la freschezza del sushi e come spesso accade vista la sua utilità è stato poi adottato ormai da quasi tutti i

ristoratori.

Tra tutti gli elementi esaminati fino ad ora è sicuramente quello che costa di più e dico sul serio! Se decidi di comprarlo devi sapere che dovrai mettere da parte all'incirca 1500 €!

I bene informati dicono che l'investimento viene ben ripagato nel tempo, ottenendo in cambio la possibilità di mangiare alimenti più sani e

sicuri.

A differenza del Frigorifero/freezer se conserviamo una pietanza all'interno dell'abbattitore essa viene surgelata in pochi minuti, in quanto questo strumento raggiunge una temperatura che va dai -3 ai -18 gradi, immagina quindi i vantaggi di preparare i tuoi secondi preferiti con la tecnica CBT e poterli poi gustare quando più

ritieni opportuno, portando in tavola un prodotto buono come appena fatto.

Usando l'abbattitore si elimina quasi del tutto il rischio che il cibo venga contaminato dai batteri nocivi per la salute e non si rischia di intaccare il sapore.



Fig.7 Abbattitore Risto Chef

Il termometro a sonda ed il timer

In ultimo è giusto considerare questi altri due piccoli elementi in quanto, il termometro a sonda (Fig.8), può essere un valido aiuto durante la cottura sottovuoto a bassa temperatura, dal momento che ti consente di misurare la temperatura al cuore dell'alimento durante la preparazione a bagno maria, e

questo è un dato fondamentale per stabilire se un cibo è cotto o meno.

Il timer (Fig.9) serve a tenere conto in maniera precisa dei tempi di cottura, tieni conto ad ogni modo che è già presente su qualsiasi modello di roner che andrai ad acquistare. Entrambi questi elementi sono facilmente reperibili in rete, o in qualsiasi rivendita di elettrodomestici.



Timer da c

Fig.8 Termometro a sonda

5

Questioni di tempo

Ti sarai reso/a conto durante la lettura di questo libro, che spesso è stato citato un altro elemento, meno tangibile rispetto a tutti quelli elencati nel capitolo precedente ossia il TEMPO.

Per fare un ottima cottura sottovuoto a bassa temperatura devi fare i conti con i tempi di cottura degli alimenti, che, a seconda del piatto che vuoi preparare ha una durata variabile dai 15 minuti, alle 2 ore fino ad arrivare ad una notte intera!

Ma il tempo è anche il motivo per cui questa tecnica è usata dagli chef. Considerate un ristorante che deve

sempre avere a disposizione i piatti segnalati sul menù, non prevedendo quanta gente riceverà ogni giorno, non può preparare tutti i piatti ogni giorno, non sarebbe possibile reperire sempre i giusti tagli di carne o il miglior pesce, per questo motivo i ristoratori preparano per tempo grazie all'accoppiata CBT + Abbattitore le loro specialità e le servono a richiesta belle pronte e fumanti.

Ragione per cui spesso sono anche veloci a servirti!

Come conservare sottovuoto alcuni famosi alimenti

In questo capitolo non parleremo direttamente della cucina a bassa temperatura, ma approfondiremo la tecnica di conservazione sottovuoto, applicata ad alimenti facilmente deperibili e stagionali come lo sono alcune verdure.

Grazie all'utilizzo del sottovuoto potrai avere sempre a disposizione i tuoi ortaggi preferiti anche quando sono fuori stagione.

Consiglio! Compra frutta e verdura di cui sai l'esatta provenienza! Abbi l'abitudine di scegliere con cura e preferisci quella di stagione.

Di seguito una panoramica dei principali alimenti che troviamo in Primavera, Estate, Autunno ed Inverno.

Primavera:

FRUTTA	VERDURA
Mele, Pere, Arance, Kiwi, Pompelmi, Fragole, Nespole, Ciliegie, Fragole, Lamponi.	Asparagi, Biet coste, Carciofi Broccoli, Cavo Cavoli, Cicoria Cipolline, Fino Insalata, Patat Sedano, Spina Ravanelli.

Estate:

FRUTTA

**Albicocche, Amarene,
Ciliegie, Fichi, Fragole,
Lamponi, Meloni,
Pesche, Susine,
Angurie, Uva.**

VERDURA

**Aglio, Asparagi,
Carcoti, Cetrioli,
da coste, Carciofi,
Carote, Cavolfiori,
Cicoria, Fagioli,
Fagiolini, Fave,
Insalate, Melanzane,
Patate, Peperoni,
Piselli, Pomodori,
Radicchio, Ravanelli,
Sedano, Zucchine.**

Autunno:

FRUTTA	VERDURA
Fichi, Lamponi, Mele, Meloni, Mirtilli, Castagne, Clementine, Kaki, Pere, Pesche, Prugne, Susine, Uva	Aglio, Bietole Carote, Brocco Cavolfiore, Ca Cicoria, Finoc Insalate, Mela Patate, Peper Radicchio, Ra Ravanelli, Spi Zucche

Inverno:

FRUTTA	VERDURA
---------------	----------------

**Arance, Castagne,
Clementine, Mele,
Pere, Uva, Limoni,
Pompelmi.**

**Carote, Brocco
Cavolfiore, Ca
Cicoria, Finoc
Insalate, Pata
Radicchio, Ra
Spinaci, Zucch**

Ed ora vediamo come conservare alcuni degli alimenti più comuni::

Cavolfiore: dividi i fiori, scottali in acqua calda, scolale e passali sotto il getto dell'acqua calda per circa 3 minuti, poi subito per 5 minuti sotto l'acqua fredda, riponili in un sacchetto per il sottovuoto, sigillalo scrivi la data e congelalo.

Carciofi: elimina le foglie esterne quasi fino ad arrivare al cuore, immergili in acqua e limone per evitare che anneriscano a causa della naturale ossidazione, scolali ed asciugali per bene con della carta assorbente, inseriscili in un sacchetto e procedi a creare il sottovuoto, scrivi la data di confezionamento e riponi nel congelatore.

Melanzane: scegli quelle che ti sembrano più dure e compatte, lavale e tagliale a cubetti, mettile in un recipiente con del sale per circa mezz'ora in modo che perdano, il liquido che altrimenti le renderebbe amare, scottale in acqua calda per circa cinque minuti e passale

per altri cinque minuti sotto il getto dell'acqua fredda, asciugale molto bene, confezionale sottovuoto scrivi la data e congelale.

Albicocche, mele e pere: questi come altri frutti, si conservano sotto vuoto per circa un mese, non hai bisogno di effettuare una precottura, basta pulirle, tagliarle a pezzi e riporle nei sacchetti creando il sottovuoto.

Zucchine: sono tra gli ortaggi più semplici da preparare e conservare a lungo, basta che le lavi bene, le asciughi, le tagli a fettine o rondelle crei il sottovuoto e congeli, ricorda che non hanno neanche bisogno di essere scongelate prima di una preparazione.

Come vedi, il sistema sottovuoto può essere un utile risorsa anche prima di cucinare un alimento.

8

Tabella cottura a bassa temperatura: Alimenti, gradi e tempi

Dopo averti parlato degli alimenti di stagione e della loro conservazione sottovuoto, vediamo ora con precisione quali sono gli alimenti più usati nella cottura a bassa temperatura, con i relativi gradi (ti ricordo che la temperatura dell'acqua deve sempre essere inferiore ai 100°) ed i giusti tempi di cottura.

L'alimento che principe della cottura sottovuoto a bassa temperatura è la

carne (manzo^[4], vitello, pollo^[5], tacchino), vediamo nella tabella che segue come cuocerla.

Tipo di carne	Gradi cottura	Tempi cottura	Ti
Manzo Bistecca	59°	3 ore	A
Manzo Arrosto	56°/58°	2 ore 30 minuti	M
Maiale involtino	68°	2 ore	I

Vitello Filetto	75°	45 minuti	I
Vitello Nodino	75°	50 minuto	I
Vitello Arrosto	62°	2 ore 30 minuti	I
Pollo Petto	64°	1 ora	I
Pollo Intero	65°/68°	1 ora e 30 minuti	I
Maiale Bistecca	65°	1 ora	A
Maiale Filetto	62°	2 ore	I
Maiale Pancetta Intera	64°	24 ore	I
Tacchino	69°	1 ora e 30	I

**Ti consiglio se possibile di evitare la cottura al sangue.*

N.B La carne deve essere conservata sottovuoto e preventivamente condita.

Passiamo ora a riassumere in una tabella i tempi medi di cottura del **pesce**. Quest'alimento presenta carni assai più delicate, ma che tuttavia sono ottime con la cottura a bassa temperatura.

Tipo di pesce	Gradi cottura	Tempi cottura
Pesce/orata/merluzzo	70°	15/20 minuti

Salmone	62°	15 minuti
Crostacei	72°	18 minuti
Cozze*	100°	15 minuti

**Il pesce è più soggetto alla proliferazione dei batteri per questo le cozze ad esempio vanno cotte alla massima temperatura.*

Vediamo ora una tabella che riassume i tempi medi cottura sottovuoto a bassa temperatura delle **verdure ed i principali legumi.**

Tipo di verdura	Gradi cottura	Tempo cottura	T
Barbabietola, carota, rapa, carciofi	85°	Da 5 a 20 minuti	S
Melanzane, finocchio patate, cipolla, zucca	85°	1 ora	:
Legumi: ceci	85°	2 ore	:
Legumi: fagioli	85°	3 ore	:
Legumi: lenticchia	84°	Da 1 a 3 ore]]

Infine non può mancare un po' di sana **frutta.**

Tipo di frutta	Gradi cottura	Tempi cottura	Ti
Meloni, mela, mango, pesca, fragole, prugne	68°	1 ora e 45 minuti	Bo n
Meloni, mela, mango, pesca, fragole	85°	30 minuti	l f

Ops, dimenticavo le **uova**! Ebbene si anche le uova possono essere cotte con la tecnica CBT, persino a vari livelli.

L'**uovo** si può cuocere con il guscio a partire da una temperatura di 61,5° ad una massima di 68° in un ora circa. A seconda della temperatura raggiunge una consistenza diversa che va dal cremoso al simil mayonese, ad una consistenza più compatta.

A questo, dopo tutta questa bella panoramica, è doveroso ricordarti che i tempi di cottura indicati si riferiscono a cibi preparati sul momento, non a prodotti precedentemente congelati con la tecnica sottovuoto.

Ed ora direi, che è giunto il momento

di fare un po' di pratica..

9

Qualche primo a "bassa temperatura"

Dopo tanta teoria è ora di mettere in pratica quanto hai letto finora, ma prima lascia che ti dia qualche altra precisazione sul buon utilizzo della cottura sottovuoto a bassa temperatura.

Nelle ricette che seguiranno vedrai che alcuni degli ingredienti come la pasta ad esempio, avranno sempre una cottura tradizionale, e che spesso ti verrà suggerito di terminare la cottura in padella per esaltare il gusto del tuo piatto, e perché, come abbiamo visto, alcuni ingredienti, potresti averli già in pronti in congelatore.

Di seguito troverai le seguenti ricette:

- Cous cous vegano al pesto
- Crespelle con zucca gialla e fontina
- Tagliatelle ceci, gamberi e zafferano
- Risotto con crema di pomodori, gamberi al rosmarino e burrata
- Carbonara alla sous vide

Cous cous vegano al pesto

INGREDIENTI per 2 PERSONE:

- Cous cous 100 gr
- Fagiolini freschi 90 gr
- Acqua minerale 180 gr
- Olio extravergine di oliva 24 gr
- Pinoli 18 gr
- Sale marino iodato 2 gr
- Basilico fresco 70 gr

Preparazione:

Lava ed asciuga foglia per foglia il basilico fresco.

Frullalo insieme ai pinoli.

Aggiungi sale e olio extravergine

d'oliva mescolando.

Ammolla il cous cous in acqua tiepida per 30 minuti, fai in modo che tutta l'acqua venga assorbita dal cous cous.

Pulisci i fagiolini eliminando le punte da entrambe le estremità dei fagiolini ed inseriscili in un sacchetto per il sottovuoto

Cuoci a bassa temperatura intorno ai i fagiolini nelle Buste Cottura Lisce per circa 8 minuti.

Estrai i fagiolini dalla busta e aggiungili al pesto.

Mescola bene il pesto con il cous cous. Se necessario fai riscaldare il tutto in una padella.

Impiatta il Cous Cous e a piacere servi
con del basilico fresco



aromatizzare i fagiolini con della buccia
prima di fare il sottovuoto.

Crespelle con zucca gialla e fontina

Le crespelle sono una preparazione facile e sorprendente per ottenere un primo piatto gustoso ed alternativo.

INGREDIENTI per 4 PERSONE

- Latte 550 gr
- Toma 50 gr
- Fontina 80 gr
- Farina 145 gr
- Burro 90 gr
- Zucca polpa 250 gr
- Uova 3
- Salvia
- Sale, noce moscata pepe q.b

- Burro per ungere lo stampo

In questa ricetta potrai preparare sottovuoto: le crespelle, la zucca gialla e la crema di formaggi. Riguardo ai formaggi puoi scegliere quelli che più ti piacciono e sostituire quelli indicati.

Preparazione:

In un ciotola abbastanza capiente rompi le uova, unisci un pizzico di sale; con una frusta a mano o elettrica incorpora 125 g di farina setacciata, un po' per volta, ed aggiungi gradualmente 250 gr di latte.

Scalda una crepiere in una padella,

preferibilmente antiaderente, del diametro di almeno 16 cm, ora spennellala con burro e toglì quello in eccesso con una carta assorbente, fuori dal fuoco, versa la quantità di pastella necessaria a velarne il fondo (un mestolo ti sarà utile per farle tutte della stessa quantità); rimetti il tegame sul fuoco e cuoci la crespella da entrambi i lati.

Una volta raffreddate in abbattitore le potrai confezionare sottovuoto all'interno di una busta da conservazione e lasciarle in frigo. Adesso procedi tagliando la zucca a fette di circa un cm di spessore, ponile poi in un sacchetto da cottura e poi in

sottovuoto; Come ultimo passaggio le mettiamo a cuocere in un forno ad acqua a 85°C per 20 minuti.

Ora fai sciogliere 30 g di burro, per il ripieno, in una casseruola ed unisci 20 g di farina, lascia tostare qualche istante, mescolando con un cucchiaino di legno e poi, fuori dal fuoco e sempre mescolando, unisci 300 gr di latte a mescola; a questo punto unisci i 2 formaggi privati della crosta e tagliati a dadini e, continua a mescolare, devono fondere, aggiusta il sale, profuma con una grattata di noce moscata e pepe bianco secondo i tuoi gusti.

Ora raffredda in abbattitore e versa in un sacchetto sottovuoto da cottura e

confeziona in vuoto con il ciclo salse.

Possiamo ora mettere in cottura all'interno del nostro forno a 85°C per 30 minuti in questo modo si fonderanno i formaggi e si addenserà la salsa facendo cuocere anche la farina.

Ricordasolo di mescolare per qualche secondo nella busta in modo che i formaggi si mescolino durante la cottura e a fine cottura raffredda e conserva in frigo.

Prendi le crespelle che saranno già pronte nel sacchetto sottovuoto, spalma sulle crespelle la crema di formaggio che avrete intiepidito in acqua calda ad almeno 65°C per qualche minuto, usa il sacchetto come sac-a-poche per

facilitare l'operazione di farcitura ed aggiungi qualche fetta di zucca che prenderai dal sacchetto sottovuoto che avrete anch'esso rigenerato, piega in 4 la crespella e sistemala in una pirofila leggermente imburrata; distribuisci sulla superficie qualche fiocchetto di burro, metti la pirofila nel forno caldo a 220° e cuoci per 10 minuti.

Ora taglia a dadini le fette di zucca rimaste e passatele velocemente in padella con 60 g di burro e qualche foglia di salvia, sale e pepe.

Ora sfornate crespelle e suddividetele nei piatti, cospargete con i dadini di zucca e servite.

Tagliatelle, ceci, gamberi e zafferano

INGREDIENTI per 4 PERSONE:

- Tagliatelle all'uovo 400 gr
- Olio extra vergine d'oliva 6 cucchiari
- Zucca gialla 300 gr
- Code di gambero 12
- Ceci precotti 150 gr
- Rosmarino 1 rametto
- Zenzero q.b
- Sale ed aglio

Procedimento:

Affetta la zucca e ricava da ogni pezzo una dadolata di cubetti di massimo 5 mm di lato.

Pulisci anche i gamberi, eliminando il filetto scuro centrale sulla schiena.

Metti la zucca, i gamberi, 1 cucchiaino di olio evo, una grattugiata di zenzero, un pizzico di aglio secco e qualche foglia di rosmarino sottovuoto. Lasciali marinare anche tutta la notte in frigo, o comunque almeno qualche ora.

Porta l'acqua filtrata alla temperatura di 82 gradi.

Immergi in acqua la busta, e fai cuocere per 25 minuti, fino a che la zucca sarà cotta ma croccante e i gamberi ancora morbidi.

Lessa intanto le tagliatelle in acqua bollente salata. Scalda l'olio rimasto in una larga padella, unisci i ceci e fai scaldare. Scola la pasta al dente, passala in padella e unisci all'ultimo gamberi e zucca.



Risotto con crema di pomodori, gamberi al rosmarino e burrata

INGREDIENTI per 4 PERSONE:

- Riso carnaroli 400 gr
- Pomodori a grappolo 6
- Gamberi 12 pz
- Rosmarino 1 rametto
- Burrata 1
- Basilico 100 gr
- Olio extravergine d'oliva q.b
- Sale q.b
- Zucchero al velo 1 cucchiaino

Preparazione:

Metti i gamberi e il rosmarino nel sacchetto del sottovuoto e procedi con la chiusura.

Riempi una pentola con l'acqua filtrata e inserisci il sacchetto appena preparato in una pentola o nell'apposito forno termostato.

Cuoci i gamberi a bassa temperatura per 20 minuti a 63°. Quando saranno pronti metti il sacchetto ancora chiuso in acqua e ghiaccio per bloccare la cottura ed estraili al momento di servire.



Taglia i pomodori in due, elimina i semi, mettili su carta forno in una teglia con basilico, zucchero a velo, sale, olio e infornate a 180° per 30/40 minuti.

Una volta cotti elimina la buccia dai pomodori e frullali fino ad ottenere una crema.

Lava e asciuga bene il basilico e frullalo

con olio evo e sale fino ad ottenere un olio cremoso.

Fai tostare il riso a secco e poi aggiungi un filo d'olio e acqua salata e fallo cuocere per circa 13 minuti.

Verso la fine della cottura aggiungi al riso la crema di pomodori e porta a cottura.

Impiatta il riso, aggiungi qualche cucchiaino di burrata tenuta a temperatura ambiente, i gamberi tagliati a pezzetti e qualche goccia di olio al basilico.

Carbonara alla sous vide

E' un classico della cucina italiana, che può essere fatto in sicurezza con la cottura sottovuoto a bassa temperatura. In questo modo si evita di fare la frittata, facendo cuocere un po' troppo le uova, possiamo tenere la salva in congelatore ed usarla in caso arrivino ospiti improvvisi, ed escludiamo la formazione di batteri.

INGREDIENTI per 4 PERSONE:

Per la salsa alla carbonara sottovuoto occorrono:

- Uova 5 di cui 1 intero e 4 tuorli
- Parmigiano, Rodez o Pecorino 200 gr

- Pepe nero q.b

Per insaporire occorre:

- Pancetta o Guanciale 160 gr
- Pasta (puoi utilizzare il tuo formato preferito) 400 gr

Preparazione:

Rompi le uova in una terrina, facendo attenzione ad amalgamare quattro tuorli ed un solo uovo intero, aggiungi il formaggio che preferisci tra quelli indicati fino ad ottenere un composto omogeneo. Trasferisci il contenuto in un sacchetto per la cottura sottovuoto.

Crea il sottovuoto e cuoci la salsa nell'apposito forno con temperatura intorno ai 62°, per 25 minuti se vuoi una

salsina cremosa, oppure per 1 ora se la preferisci abbastanza densa.

Nel frattempo in una padella antiaderente, fai rosolare la pancetta o il guanciale in un filo di olio evo in modo che diventi croccante e metti a cuocere la pasta.

Quando la pasta sarà cotta, scolala e tieni da parte un po' di acqua di cottura. L'acqua di cottura servirà per aiutarti nel caso la salsa alla carbonara dovesse risultare eccessivamente densa.

A questo punto non ti resta che comporre il piatto. Apri la busta della salsa versala sulla pasta, manteca il tutto decora con la pancetta o il guanciale e non dimenticare un pizzico di pepe.



9

Alcuni secondi a bassa temperatura

Dopo aver assaggiato qualche primo preparato con il metodo CBT è arrivato il momento di farti provare qualche ricetta per sperimentare la cottura della carne e del pesce, che, come avrai notato leggendo questa guida sono gli alimenti prediletti dagli chef che usano questa tecnica.

Nelle pagine che seguono troverai le seguenti ricette:

- Petto di pollo alle verdure con patate

- Polpettone di manzo sottovuoto
- Filetto di maiale sous vide
- Salsiccia e patate
- Filetto di tonno saporito
- Calamari ripieni
- Filetto di baccalà con verdure croccanti

Petto di pollo alle verdure con patate

INGREDIENTI per 4 PERSONE:

- Petto di pollo da 300 gr
- Zucchina 1
- Peperone Giallo 1
- Peperone Rosso 1
- Carota 1
- Patate 3
- Rametti di rosmarino 2
- Sale ed olio evo q.b

Preparazione:

Lava e monda le verdure, taglia a julienne i peperoni, le zucchine e le carote. Confeziona sottovuoto le

zucchine inserendo contemporaneamente, nella busta sottovuoto per cottura, sale e olio, ripeti la stessa operazione anche con i peperoni e la carota.

Immergi le buste sottovuoto all'interno di un bagno termostato e cuoci le zucchine a 100°C per 12 minuti; le carote a 70°C per 15 minuti; i peperoni a 90°C per 20 minuti.

Taglia il pollo, aprilo ed inserisci nel centro del petto le verdure precedentemente cotte sottovuoto.

Arrotola il pollo in modo tale da creare un rotolino per poi avvolgerlo nella pellicola trasparente, bucherella la pellicola, con l'aiuto di uno

stuzzicadenti, ed infine inserisci il rotolo all'interno di una busta sottovuoto per cottura.

Confeziona sottovuoto la busta ed immergerla nel bagno termostatico a 68°C per 40 minuti.

Taglia le patate a cubetti, confeziona sottovuoto e cuocile nel bagno termostatico a 100°C per 20 minuti; a cottura ultimata procedi rosolando le patate in padella dove avrai messo un filo di olio ed un pizzico di sale.

Ultimata la cottura del rotolino, apri la busta sottovuoto e finisci la cottura del rotolino in una padella precedentemente riscaldata con olio e un rametto di rosmarino.

Ora taglia il rotolino a fettine, disponile su un piatto da portata ed disponi intorno ad esso le patate, completa il tutto adagiando un rametto di rosmarino sul rotolo e buon appetito!



Polpettone di manzo sottovuoto

INGREDIENTI per 4 PERSONE:

Carne tritata mista 3 kg.

Pan carré 400 gr.

Latte 700 ml.

Sale profumato 30 gr.

Uova 3 intere

Spezie aromatiche 3 gr.

Preparazione:

Metti il pan carré a bagno con il latte.
Trita la carne (2 kg di vitello io uso la
spalla 1 kg di manzo) al disco medio

fine passare anche il pane strizzato dal latte.

In alternativa puoi acquistare la carne già tritata, aggiungi il sale le spezie e le uova e amalgama bene. Fai dei salami di 1,3 kg. l'uno imbustare in 3 sacchetti per cottura sottovuoto avendo cura di arrotolarlo bene in fondo. Confezionali sottovuoto a 99,9%. Cuoci in forno termostato a 85° gradi fino a raggiungimento di 70 gradi al cuore. Usa il termometro a sonda per controllare la temperatura. Togli e abbatti a +3 A questo punto il polpettone è pronto per essere servito. Puoi sbizzarrirti con diverse salse di accompagnamento e

l'aggiunta di un trito di rosmarino delle
olivette taggiasche e sugo di carne.



Filetto di maiale sous vide

INGREDIENTI per 2 PERSONE:

Filetto di maiale da 400g

Olio extravergine di oliva

1 spicchio di aglio

Qualche ago di rosmarino

Sale

Pepe

Preparazione:

In questa ricetta, prima di procedere alla creazione del sottovuoto ed alla cottura del filetto, è necessario procedere ad aromatizzare prima la carne in questo modo:

Adagia il filetto di maiale su un tagliere,

in una padella fai insaporire un po' d'olio d'oliva con l'aglio, ricorda di mettere l'aglio intero per toglierlo facilmente. Fai raffreddare l'olio, nel frattempo cospargi il filetto di sale e pepe su ogni lato e passaci l'olio appena insaporito con l'aglio.

Metti il filetto in un sacchetto da cottura e crea il sottovuoto.

Una volta sigillato metti il filetto in cottura nel Roner con temperatura 62° per 2 ore. Assicurati che il sacchetto sia ben coperto dall'acqua. Eventualmente se usi una pentola con il Roner coprila con della pellicola per evitare l'evaporazione dell'acqua.

Una volta terminata la cottura estrai il

sacchetto e raffreddalo per bene in acqua fredda. Quando sarà freddo, aprilo e versa i succhi in un terrina; adagia il filetto di maiale su della carta assorbente ed asciugalo bene.

Scalda una padella antiaderente, meglio se di alluminio ed adagia all'interno il filetto per farlo scottare in modo da formare una crosticina. Togli dal fuoco e versa nella padella i succhi raccolti in precedenza aggiungi un cucchiaino di olio e ed un bicchiere di vino bianco. Fai restringere la salsina ed infine versala sul filetto per insaporire.

COPYRIGHT © 2023 JENNIFER ASTORPH

X 2111

Salsiccia e patate

INGREDIENTI per 6 PERSONE:

Salsiccia mista dolce 400 gr

Patate 2

Spicchio di aglio 1

Broccolo 1

Olio, sale e pepe

Preparazione:

Teglia finemente le patate, la salsiccia ed il broccolo, toglì la buccia dall'aglio, versa un filo d'olio sale e pepe. Dai una mescolata a tutto ed inserisci in un sacchetto per la cottura a bassa temperatura, Crea il vuoto con l'apposito strumento, porta il Roner alla temperatura di 80°. Immergi il sacchetto

e procedi alla cottura per 40 minuti.



A

cottura ultimata apri il sacchetto e versa il contenuto nel piatto.

Filetto di tonno saporito

INGREDIENTI per 2 PERSONE:

Filetto di tonno 200 gr

Salsa di soia 1 cucchiaino

Olio di semi di girasole

Sesamo un pizzico

Preparazione:

Subito dopo aver acquistato il filetto di tonno, ponilo in abbattitore a -40°C per circa 2 ore, in questo modo eliminerai la possibilità di proliferazione batterica.

Trascorse le due ore porta il tonno all'interno di una busta per cottura

sottovuoto, versaci un cucchiaino di salsa di soia, un cucchiaino di olio di semi di girasole ed il pizzico di sesamo, crea il sottovuoto e metti a cuocere il sacchetto immerso nell'acqua per 35 minuti.

A cottura ultimata estrai il filetto dal sacchetto e saltalo per qualche minuto in una padella antiaderente molto calda.

Servi con un filo di olio evo a crudo.



Calamari ripieni

INGREDIENTI per 6 PERSONE:

Calamari di media dimensione 6

Pane secco tipo casereccio 80 gr

Pomodori secchi 6

Capperi sotto sale 10

Basilico q.b

Preparazione:

Per prima cosa procedi a dissalare i capperi, di seguito pulisci i calamari tenendo da parte i tentacoli.

In una ciotola trita assieme i pomodori secchi, i tentacoli dei calamari, i capperi e qualche foglia di basilico.

In un altro recipiente ammolla in acqua

il pane secco tipo casareccio, toglie le eventuali parti di crosta annerite, strizzalo con cura ed uniscilo al trito preparato in precedenza. Devi ottenere un composto omogeneo.

Con l'aiuto di un cucchiaino riempi i calamari ed inseriscili via via nei sacchetti da cottura a bassa temperatura, avendo cura di lasciare un po' di spazio tra uno e l'altro. Questo ti consentirà di sigillare ogni singolo calamaro durante la creazione del sotto vuoto.

Cuoci nell'apposito forno alla temperatura di 65° per 1 ora e 30 minuti.

A fine cottura estrai dai sacchetti i calamari, disponili su un piatto da portata e buon appetito!

A piacimento puoi accompagnarli ad un contorno di verdure stufate.



Filetto di baccalà con verdure croccanti

INGREDIENTI per 2 PERSONE:

Filetto di baccalà già bagnato e porzionato, in alternativa puoi prendere i filetti di nasello

Peperone rosso 1

Peperone verde 1

Peperone giallo 1

Carote 2

Cipollotti 2

Prugne secche denocciolate 10

Nocciole

Olio, sale, pepe, aceto di vino

Alloro

Preparazione:

Per prima cosa prendi i filetti di baccalà e condiscili con olio evo, inserisci negli appositi sacchetti per la cottura avendo cura di aggiungere anche una foglia di alloro.

Crea il sottovuoto e porta il Roner alla temperatura di 52°, immergi i sacchetti con i filetti di baccalà e cuoci per 30 minuti.

Nel frattempo taglia a listarelle i peperoni, le carote ed i cipollotti, cuoci in padella dove avrai messo un filo di olio, sfuma con un mezzo bicchiere di aceto di vino aggiungi un pizzico di sale e pepe e tieni in cottura finché non diventano croccanti.

Trita finemente le nocciole e frulla le prugne secche fino ad ottenere una pasta, mischia al trito di noci.

Assembla il piatto con i filetti di baccalà, le verdure croccanti e d il mix di prugne e noci.

Termina il tutto versando un filo di olio a crudo e buon appetito!



10

Le Verdure

Le Verdure sono un alimento salutare che insieme alla frutta non dovrebbe mai mancare in ogni stagione dell'anno, sono ricche di vitamine e sali minerali indispensabili per l'organismo. Grazie alla cottura sottovuoto a bassa temperatura, puoi avere sempre a disposizione quelle che più ti piacciono. Di seguito vedrai come è semplice conservarle sottovuoto e realizzare degli appetitosi contorni di verdure.

Ed ecco come cuocere a bassa temperatura:

- Le Carote Burro e rosmarino
- Le Patate Burro e salvia

- Le Zucchine Olio e rosmarino
- I Pomodori
- I Carciofi
- Le Cipolle di tropea in agrodolce

Le Carote Burro e rosmarino

INGREDIENTI:

Carote da 3 a 5 a seconda della quantità che vuoi conservare

Burro

Rosmarino

Preparazione:

Pela le carote e tagliale a rondelle, mettile in un sacchetto per la cottura sottovuoto insieme a tocchetti di burro ed il rosmarino. Crea il vuoto con l'apposita macchina avendo cura di eliminare quasi completamente l'aria. Imposta il Roner alla temperatura di 85° immergi in sacchetto nell'acqua e cuoci

per 45 minuti.

A fine cottura, se devi consumare subito il contorno di carote appena realizzato, apri la busta ed impiatta subito il contenuto. Al contrario se le carote ti servono in un secondo momento, raffredda subito il sacchetto in acqua e ghiaccio se non disponi dell'abbattitore e conserva le carote nel congelatore.

Le patate Burro e salvia

INGREDIENTI:

Patate misura media 1 kg

Burro

Salvia

Preparazione:

Anche in questa ricetta inizia con l'eliminare la buccia delle patate, prosegui tagliandole come preferisci, fettine, bastoncini o cubetti.

Inseriscile in un sacchetto da cottura a bassa temperatura insieme a fiocchi di burro e foglie di salvia, puoi inoltre aggiungere un pizzico di sale. Crea il

vuoto con l'apposita macchina avendo cura di eliminare quasi completamente l'aria. Imposta il Roner alla temperatura di 85° immergi in sacchetto nell'acqua e cuoci per 45 minuti.

A fine cottura se vuoi mangiare subito le patate appena preparate, ti basta aprire il sacchetto, riversare il contenuto in un piatto e gustare le tue patate. Nel caso contrario, ricorda di raffreddare subito il sacchetto, per riprenderle in un secondo momento.

Le Zucchine Olio e rosmarino

INGREDIENTI:

Zucchine 1 kg

Olio Evo

Rosmarino o menta

Preparazione:

Lava bene le zucchine, elimina le estremità e tagliale a rondelle. Metti le zucchine in un sacchetto per la cottura sottovuoto, procedi inserendo un filo di Olio Evo ed il rosmarino o la menta per insaporire. Chiudi il sacchetto creando il vuoto. Cerca di eliminare quasi tutta l'aria. Nel frattempo porta con il Roner l'acqua alla temperatura di 85°, immergi

il sacchetto con le zucchine condite e fai cuocere per 45 minuti.

Come visto nelle ricette precedenti, a fine cottura se vuoi mangiare subito le zucchine appena preparate, ti basta aprire il sacchetto, riversare il contenuto in un piatto e gustarle. Nel caso contrario, ricorda di raffreddare subito il sacchetto, per riprenderlo in un secondo momento, riscaldandolo.

I pomodori

INGREDIENTI:

Pomodori pachino 550 gr

Olio Evo 40 gr

Qualche foglia di basilico

Un pizzico di sale circa 20 gr

Preparazione

Per prima cosa lava accuratamente i pomodori pachino, taglia ciascun pomodoro in quattro pezzi, inizia da subito ad inserirli in un sacchetto da cottura, quando avrai finito con i pomodori, aggiungi l'olio evo, il sale e le foglie di basilico. Confeziona sotto vuoto quasi completamente.

Riempi la classica pentola di acqua e

porta il Roner alla temperatura di 65°, immergi la busta con i pomodori e cuoci per 8 minuti.

A cottura ultimata apri il sacchetto versa il contenuto in un pentola aggiungi delle orecchiette integrali o qualsiasi formato di pasta di tuo gradimento, saltale insieme ai pomodori e buon appetito!

In alternativa puoi congelare i pomodori sottovuoto e tenerli pronti in caso di ospiti improvvisi.

I carciofi

INGREDIENTI:

Carciofi 10

Olio Evo 30 ml

Sale 20 gr

Limone 1

Procedimento:

Prepara una bacinella con acqua e limone, pulisci i carciofi eliminando la maggior parte delle foglie esterne, devi arrivare quasi al cuore. Man mano che pulisci i carciofi immergili nell'acqua e limone in modo che non anneriscano.

Quando avrai terminato, prepara un

sacchetto per la cottura sottovuoto a bassa temperatura, taglia ogni carciofo in quattro pezzi ed inseriscilo nel sacchetto, è probabile che te ne serviranno due di sacchetti. Ricordati di condire i carciofi con olio evo e sale e prepara il bagno termostato per la cottura, porta l'acqua alla temperatura di 85° e cuoci per 10 minuti.

Estrai il sacchetto dall'acqua, aprilo versa i carciofi in un piatto, completa il tutto con un goccio di aceto di vino bianco ed ecco che i carciofi sono pronti.

Se non vuoi utilizzarli subito, ricorda di

procedere al raffreddamento immediato ed al successivo congelamento.

Le cipolle di tropea in agrodolce

INGREDIENTI:

Cipolle di tropea (quelle di colore viola) 1,5 kg

Sale fino 15 gr

Zucchero 25 gr

Aceto di vino bianco 30 ml

Olio evo 30 ml

Preparazione:

Elimina la buccia esterna delle cipolle di tropea e tagliale a spicchi, sistemale in un sacchetto da cottura avendo cura di inserire insieme alle cipolle anche gli altri condimenti.

Quando avrai terminato, crea il sottovuoto eliminando quasi del tutto l'aria presente nel sacchetto. Prepara la pentola per la cottura a bassa temperatura o l'apposito forno, regola il Roner con la temperatura sugli 85° ed immergi il sacchetto con le cipolle. Cuoci il tutto per 25 minuti.

Se non intenti consumarle subito ricorda di raffreddare immediatamente il sacchetto dopo la cottura, puoi usare o acqua e ghiaccio oppure l'abbattitore a +3° e conservare subito in congelatore.

Per un tocco in più prima della cottura puoi aggiungere nel sacchetto anche qualche scorza di arancia biologica non trattata.

11

La Frutta

Dopo la verdura ecco un alimento che non dovrebbe mai mancare sulla nostra tavola: la frutta. La frutta è da sempre uno dei cibi più antichi presente in natura, come sappiamo ne esistono molte varietà dalle innumerevoli proprietà benefiche.

Per questo motivo è importante consumare frutta con regolarità; anche in questo caso la cottura sottovuoto a bassa temperatura ti viene incontro, basta infatti dedicare un po' di tempo a questa tecnica di cucina, per avere una dispensa genuina e salutare ed è bene ricordare a prova di germi.

Di seguito scoprirai come confezionare sottovuoto:

- Le mele
- Le pere
- Le pesche bianche
- Le albicocche
- L'altra frutta sottovuoto

Le mele cotte sottovuoto

INGREDIENTI:

Mele Golden 1,2 kg

Zucchero a velo o di canna

Preparazione:

Pulisci le mele in modo da eliminare tutta la buccia, tagliale a metà, oppure a spicchi (nel caso ti servano per decorare un dolce). Per evitare che mentre le tagli anneriscano, spruzza un po' di succo di limone.

Sistemale delicatamente in un sacchetto da cottura, avendo cura di cospargerle con lo zucchero. Crea il vuoto con l'apposito strumento. Prepara il bagno termostato per la cottura o il forno,

portandolo alla temperatura di 68° e cuoci il sacchetto immerso nell'acqua per un'ora.

Se non devi consumare subito le mele, raffredda il sacchetto in acqua e ghiaccio oppure in abbattitore a $+3^{\circ}$.

Le pere sottovuoto con la cannella

INGREDIENTI:

Pere possibilmente tipo Conferenza 1,2 kg

Zucchero al velo o di canna 50 gr

Preparazione:

Pela le pere e tagliale in quattro pezzi, inserisci nel sacchetto per la cottura a bassa temperatura, avendo cura di cospargerle di zucchero e cannella. Crea il vuoto eliminando quasi del tutto l'aria. Prepara il bagno termostato oppure il forno, la temperatura deve essere di 62°, immergi il sacchetto e cuoci per 30 minuti.

Se le devi consumare subito, ti basta aprire il sacchetto, versare il contenuto in un piatto e gustarle. Altrimenti ricordati di raffreddare subito il sacchetto in acqua e ghiaccio o nell'apposito abbattitore a $+3^{\circ}$ e conserva in congelatore.

Per rendere più gustose le pere puoi variare la ricetta annaffiando le pere con del vino rosso quando le inserisci nel sacchetto. In questo caso i gradi di cottura diventano 80 e dovrai cuocerle per circa 40 minuti.

Al momento di servire tieni da parte anche la salsina di cottura e dai il tocco in più con un po' di cioccolato fuso.

Le pesche bianche

INGREDIENTI:

Pesche bianche 1 kg

Zucchero al velo o di canna 50 gr

Preparazione:

Lava accuratamente le pesche, asciugale bene e tagliale a metà, elimina il nocciolo. Prepara un sacchetto per la cottura sottovuoto, disponi al suo interno le pesche ed aggiungi lo zucchero al velo o di canna, a seconda dei tuoi gusti. Confeziona sottovuoto, cerca di eliminare quasi completamente l'aria. Prepara il Roner per la cottura portandolo alla temperatura di 85°, immergi il sacchetto con le pesche in

acqua e cuoci per 10 minuti.

Se le devi consumare subito, ti basta aprire il sacchetto, versare il contenuto in un piatto e gustarle. Altrimenti ricordati di raffreddare subito il sacchetto in acqua e ghiaccio o nell'apposito abbattitore a $+3^{\circ}$ e conserva in congelatore.

Le albicocche

INGREDIENTI:

Albicocche 1 kg

Zucchero di canna 50 gr

Preparazione:

Lava bene le albicocche, asciugale e tagliale a metà, privale del nocciolo, man mano trasferiscile in un sacchetto da cottura sottovuoto e cospargile di zucchero di canna. Prepara il Roner portandolo alla temperatura di 85°, immergi il sacchetto con le albicocche e cuoci per 10 minuti.

A cottura ultimata estrai il sacchetto, ricorda di raffreddarlo immediatamente in acqua e ghiaccio o in abbattitore a + 3

gradi. Le albicocche così preparate possono tornare utili per decorare un dolce o per arricchire una macedonia.

L'altra frutta sottovuoto

INGREDIENTI:

Kiwi 1 kg

Ananas 1 kg

Banana 1 kg

Prugna 1 kg

Fragola 1 kg

Preparazione:

Questa non è una vera e propria ricetta, ma è utile ricordare che il sottovuoto non serve solo a caldo per la preparazione di gustosi piatti. Questa tecnica è molto utile per conservare e far durare più a lungo alimenti come la frutta che sono facilmente deperibili in pochi giorni.

Prima di iniziare prepara gli appositi sacchetti per il sottovuoto da conservazione e la macchina per la creazione del vuoto.

Lava, asciuga bene le fragole, le prugne ed i kiwi, pulisci l'ananas e sbuccia le banane. Taglia a pezzetti ognuno dei frutti elencati, ma puoi aggiungerne altri a tuo piacimento. Man mano riempi ogni sacchetto con un frutto diverso ed elimina l'aria. Una volta sigillati, scrivi sui sacchetti la data di confezionamento e poni in congelatore o a + ° in abbattitore.

Le uova

Le uova sono un alimento completo e prezioso, va bene sia per i grandi che per i piccini, per questo motivo qui di seguito troverai delle ricette dedicate alla cottura a bassa temperatura dedicate a questo immancabile alimento. In questo caso non sarà necessario procedere al sottovuoto, come abbiamo visto fino ad ora.

Ed ora se sei pronti proviamo a realizzare:

- Uova e crema di piselli
- Uovo a bassa temperatura con asparagi
- I grandi chef la pensano così

Uovo e crema di piselli

INGREDIENTI:

Uova 4

Piselli freschi da sgranare 1,5 kg

Menta e Timo

Pane da tostare o crostini

Olio evo

Sale, pepe, uno scalogno

Preparazione:

Prepara il Roner o il forno per la CBT, imposta la temperatura a 63°, quando l'acqua è ancora fredda immergi le uova e fai cuocere per 55 minuti.

Nel frattempo prepara la crema di piselli sgranandoli e facendoli cuocere

per cinque minuti in un tegame dove avrai fatto scaldare olio evo e scalogno. Passa i piselli in un frullatore dove aggiungerai il pepe, il sale, la menta ed il timo. Aggiungi anche qualche cucchiaino di acqua per avere un composto più cremoso.

In altro padellino scalda un filo di olio e tosta il pane fatto a cubetti.

Componi il piatto inserendo prima la crema di piselli, apri al centro l'uovo, aggiungi intorno qualche crostino e decora con del timo.

Uova a bassa temperatura con asparagi

INGREDIENTI:

Uova 2

Asparagi 8

Parmigiano grattugiato 60 gr

Panna liquida 100 ml

Olio Evo

Sale, pepe, noce moscata

Preparazione:

Per prima cosa, in un sacchetto da cottura inserisci gli asparagi e falli cuocere ad 84° per 13 minuti. Cuoci le uova con tutto il guscio per 60 minuti, inserendole dapprima in acqua fredda e

portando il Roner a 63°.

Prepara la crema al parmigiano scaldando in un pentolino la panna ed inserendo gradualmente il parmigiano, fino a quando si scioglie, aggiungi un pizzico di noce moscata per insaporire.

Componi i piatti inserendo prima la crema di parmigiano, adagiando gli asparagi che avrai condito con olio e sale dopo la cottura, apri con attenzione l'uovo adagiandolo sulla crema e completa il tutto con una spruzzata di pepe,

I grandi chef la pensano così

Devi sapere che la cottura dell'uovo a bassa temperatura ha varie scuole di pensiero e modalità, ora cercherò di riassumerti quelle più comuni, in ogni caso a meno che non provengano da allevamenti certificati e biologici è bene consumare le uova sempre cotte.

Ecco come va cotto l'uovo CBT secondo:

- Joel Robuchon: 62.5°C per 4 ore all'interno del guscio.
- Dan Barber: 62°C per 20 minuti all'interno del guscio.
- Michael Eades: 64°C per 45 minuti all'interno del guscio.

- Heston Blumenthal: 73.2°C per 20 minuti strapazzate in busta.
- Thomas Keller: 62.5°C per 1 ora all'interno del guscio.
- Grant Achatz: 82°C per 15 minuti con uovo, crema e sale in busta.

I vari tipi di cottura variano la consistenza finale dell'uovo stesso. Ma per farlo in camicia ti consiglio di cuocerlo a 68° per 45 minuti, mentre se lo vuoi alla coque ti consiglio di portare il Roner a 73° e di cuocere l'uovo per 45 minuti.

13

I Dolci

Ebbene caro/a lettore/lettrice, siamo arrivati alla fine di questo breve viaggio sulla cottura sottovuoto a bassa temperatura, spero di esserti stato utile e di averti incuriosito.

Per finire in bellezza, come si fa in ogni buon pranzo non possono mancare i dolci, per questo di seguito vedrai come fare sottovuoto:

- La creme brulèe
- Tartufini di pandoro
- Crema inglese al cioccolato

La creme brulée

INGREDIENTI:

Uova 5 per ottenere circa 100 g di tuorli,

Panna fresca 375 gr

zucchero 50 gr + altro zucchero di canna per la fase di caramellatura

un pizzico di sale

Inoltre ti serviranno anche 4 vasetti di vetro da 200ml con il loro tappo.

Preparazione:

Per prima cosa imposta il Roner alla temperatura di 80° per 1 ora e trenta minuti. Prepara la crema mettendo in una ciotola, i tuorli, la panna, lo zucchero ed un pizzico di sale. Mescola bene fino ad

ottenere un composto omogeneo. Con l'aiuto di un mestolo versa il composto nei vasetti ed assicurati di chiuderli bene con il loro tappo.

Inserisci i vasetti nel bagno termostato e lascia cuocere per 90 minuti. A fine cottura estrai i vasetti ed asciugali bene, fai riposare in frigo per due ore.

Prima di servire, apri i vasetti, cospargi la superficie della crema con dello zucchero di canna e caramella mettendo per qualche minuto i vasetti sotto il grill del forno. Fai molta attenzione a non far bruciare lo zucchero, e buon dessert!



Tartufini di pandoro

INGREDIENTI:

Pandoro 200 gr

Panna fresca 80 ml

Cointreau o altro liquore a tua scelta 50 ml

Burro 50 gr

Cioccolato fondente 50 gr

Frutta secca tritata 50 gr

Preparazione:

Con l'aiuto di un tritatutto sminuzza il pandoro riducendolo in briciole. Versa le briciole in una terrina ed aggiungi il latte ed il liquore che preferisci, mescola bene, fino ad ottenere un

composto omogeneo. Chiudi la ciotola con della pellicola e poni in frigo a riposare per 30 minuti.

Trascorsi i 30 minuti riprendi il composto e forma delle palline che adagerai su una teglia rivestita con della carta da forno:

Sminuzza il cioccolato fondente ed inseriscilo in un sacchetto da cottura sottovuoto insieme al burro. Porta il Roner alla temperatura di 35° e fai sciogliere il cioccolato agitando il sacchetto di tanto in tanto.

Trascorsi i 15 minuti versa il cioccolato in una terrina ed intingi per metà le palline di pandoro. Decora i tartufini con della granella di frutta secca e poni

in frigo per al 30 minuti, in modo che il cioccolato si solidifichi.

Il risultato sarà questo!



Crema inglese al cioccolato

INGREDIENTI:

Tuorli d'uovo 3

Panna uht 400 gr

Latte 50 gr

Zucchero 70 gr

Cioccolato fondente al 70% di cacao
250 gr.

Vasetti di vetro con tappo almeno 4

Preparazione:

Imposta il Roner con temperatura di 82° e poi quando sarai pronto per cuocere la crema, dovrai impostare il timer su 18 minuti. Mentre si scalda l'acqua prepara la crema amalgamando i tuorli d'uovo

con la panna, il latte, lo zucchero ed il cioccolato. Metti il composto negli appositi vasetti avendo cura di non arrivare a riempirli fino al bordo, chiudili ed immergili nel bagno a bassa temperatura.

A cottura ultimata estrai con attenzione i vasetti, aiutati con una pinza, raffredda subito e servi decorando con una spolverata di zucchero a velo.

14

Conclusione

"La scoperta di un piatto nuovo è più preziosa per il genere umano che la scoperta di una nuova stella"

Mio caro lettore e mia cara lettrice, siamo proprio giunti alla fine di questo piccolo libro, che, spero ti abbia incuriosito e magari fatto venir voglia di sperimentare la cottura sottovuoto a bassa temperatura. Ricorda di scegliere sempre i prodotti di stagione e di scrivere la data di confezionamento, nel caso tu non debba consumare subito l'alimento preparato.

Ora prima di salutarti voglio lasciarti una tabella, a pag 93, che ti ricordi

quanto puoi conservare sotto vuoto anche cibi non cotti da te, come il pane e la pasta ad esempio.

Buon appetito!

Alimento	Conservazione a temperatura ambiente	Conse sott
Pane	2 gg	8
Biscotti	120 gg	36

secchi		
Pasta secca / riso	180 gg	36
Frutta secca	120 gg	36
Farina 00	120 gg	36
Thè	120 gg	3
Caffè	120 gg	36

Alimento	Conservazione Refrigerazione 3°/5°	Cons sot
Carne cruda	2/3 gg	4
Pesce fresco	1/3 gg	4
Salumi	4/6 gg	20
Formaggi morbidi	5/7 gg	14

Formaggi stagionati	15/20 gg	30
Parmigiano	20 gg	€
Verdure crude	5/10 gg	14
Carne cotta	3/5 gg	10
Dolci farciti	2/3 gg	6/



- 1] Il sottovuoto a campana consente di eliminare da un determinato alimento inserito in un apposito sacchetto, l'aria ed i liquidi dello stesso al fine di conservarlo più a lungo.
- 2] Il sottovuoto ad estrazione consente di eliminare da un determinato alimento inserito in un apposito sacchetto, solo l'aria rendendo lo stesso conservabile più a lungo.
- 3] Il Roner non è altro che un termostato in

grado di tenere costantemente la temperatura dell'acqua durante la CBT

4] Il Manzo è una carne rossa ricca di ferro e potassio.

5] Il pollo è una carne bianca che si presta bene a diverse preparazioni