



**"A tavola con i Cibi per la salute"**  
**secondi piatti, dolci e dolciumi**

**Premio LILT - Prato 2024**



SEDE DI  
PRATO

---

# "A tavola con i Cibi per la salute" secondi piatti, dolci e dolciumi

Ricette a cura degli Studenti dell'Istituto F. Datini

◇ Prefazione .....	5
◇ Introduzione .....	6
◇ Le ricette del mese .....	8
◇ Cosce di pollo all'arancia, crema di cavolo nero e gelèe al mandarino.....	10
◇ La castagna ed il mandarino .....	12
◇ Uova pochè con bietola, petali di pere e cipolla caramellata .....	16
◇ Bavarese Ricotta e Pera .....	18
◇ Uovo pochè su nido di cicoria, semi di chia, insalata di puntarelle al limone e cipolla marinata all'agro .....	21
◇ Semifreddo ricotta e pere .....	24
◇ Tonno agli agrumi in crosta di pistacchio con vellutata di cavolo viola, yogurt alla menta e avocado al pepe rosa.....	26
◇ Cheesecake cacao e lamponi.....	29
◇ Roulade di pollo agli asparagi, la loro crema, punte croccanti e coulis di ciliegie di vino .....	31
◇ Panini dolci con marmellata di ciliegie .....	34
◇ Filetto di orata CBT con taccole alla menta, carpaccio di sedano e lamponi e la loro aria alla vaniglia .....	36
◇ Tiramisù sullo stecco .....	39
◇ Piatto colorato .....	41
◇ Torta Luglio .....	44
◇ Gli anelli mancanti .....	47
◇ Crostata ricotta e fichi .....	49
◇ Tartare di trota con palline di verdure, vellutata di fagiolini, uvetta e pinoli	51
◇ Crostatina frangipane ai fichi .....	53
◇ L'uovo sulle nubi .....	55
◇ Torta moderna ai fichi.....	57
◇ Autumn falls .....	60
◇ Mousse di yogurt all'uva .....	62
◇ Hamburger di acciughe con coleslaw e cipolle rosse .....	64
◇ Dolce di Santa Lucia .....	67



---

## Prefazione

### "A tavola con i Cibi per la salute"

Con questa seconda pubblicazione si completa il lavoro degli studenti dell'Istituto F. Datini che hanno partecipato al Concorso indetto dalla LILT sede di Prato per gli anni 2023-2024.

Sono qui riportate le ricette dei secondi piatti, dolci e dolciumi selezionati dalla biologa nutrizionista Dott.ssa Stefania Capecchi. Hanno collaborato all'iniziativa editoriale le Dott.sse Stefania Capecchi, Elena Cecchi della LILT di Prato e la Prof.ssa Francesca Zannoni Dirigente dell'Istituto Datini, coadiuvata dalla Prof.ssa Priscilla Cocchi e da altri professori dell'Istituto.

A tutti gli operatori della LILT, ai professori, agli studenti dell'Istituto, al fotografo Giovanni Fatighenti ed a Costanza Fatighenti va il nostro plauso per il lavoro svolto ed un sentito ringraziamento.

**Dr. Roberto Benelli M.D.**

(Presidente LILT - Sede di Prato)

**Prato, 18 Ottobre 2024**

---

## Introduzione

Parlare con gli adolescenti di alimentazione e sani stili di vita sta diventando un compito sempre più difficile, il rischio è la semplificazione o l'astrattezza... la collaborazione con LILT, sede di Prato, al progetto "A tavola con i cibi per la salute" ha consentito, invece, agli studenti dell'Istituto alberghiero Datini, indirizzo cucina, di coniugare rigore scientifico, creatività e "il saper fare", permettendo alle conoscenze di sedimentarsi e diventare competenze acquisite.

Il progetto si è concretizzato in questa splendida pubblicazione, frutto di un lavoro condiviso tra operatori della LILT, docenti e studenti, che sono diventati protagonisti di questo percorso, diffondendo quanto appreso come Ambasciatori della Dieta mediterranea presso altri Istituti superiori di Prato.

Un particolare ringraziamento allo staff della LILT, sezione di Prato, per la grande professionalità, ai docenti dell'IIS Datini, che hanno coinvolto e appassionato i ragazzi, alla prof.ssa Cocchi, che ha coordinato i lavori con tenacia e competenza, e al dott. Benelli, Presidente della LILT – Prato, che con entusiasmo e generosità ha messo a disposizione le sue conoscenze e la sua esperienza, permettendo l'eccellente riuscita del progetto.

**Prof.ssa Francesca Zannoni**

Dirigente scolastico

IIS F. Datini - Prato

**Prato, 18 Ottobre 2024**



Gennaio



Febbraio



Marzo



Aprile



Maggio



Giugno



Luglio



Agosto



Settembre



Ottobre



Novembre



Dicembre

**"LE RICETTE DEL MESE: I SECONDI PIATTI ED I DOLCI"**



Gennaio



Febbraio



Marzo



Aprile



Maggio



Giugno



Luglio



Agosto



Settembre



Ottobre



Novembre



Dicembre

## "Le ricette del mese: i secondi piatti ed i dolci"

### GENNAIO

Studenti: Federico Muccio - IIIA (Cuc) - Jennifer Xie - IIIA (Past)

Docenti: Stefano Antonino Cavallaro (Cuc) - Niccolò Bucciantini (Past)

- ◇ Cosce di pollo all'arancia con crema di cavolo nero e *gelée* al mandarino
- ◇ La castagna ed il mandarino

### FEBBRAIO

Studenti: Kristjan Bilani - IIIA (Cuc) - Desirée Mannelli IIIA (Past)

Docenti: Stefano Antonino Cavallaro (Cuc) - Niccolò Bucciantini (Past)

- ◇ Uova pochè con bietola, petali di pere e cipolla caramellata
- ◇ Bavarese Ricotta e Pera

### MARZO

Studenti: Carolina Corrieri - IIID (Cuc) - Ginevra Stefanini IIIB (Past)

Docenti: Andrea Catalfamo (Cuc) - Gaetano Ingianna (Past)

- ◇ Uovo pochè su nido di cicoria, semi di chia, insalata di puntarelle al limone e cipolla marinata all'agro
- ◇ Semifreddo ricotta e pere

### APRILE

Studenti: Lorenzo Petracchi - IIID (Cuc) - Teodora Sorina Strimbeanu IIIA (Past)

Docente: Andrea Catalfamo (Cuc) - Niccolò Bucciantini (Past)

- ◇ Tonno agli agrumi in crosta di pistacchio con vellutata di cavolo viola, yogurt alla menta e avocado al pepe rosa
- ◇ Cheesecake cacao e lamponi

### MAGGIO

Studenti: Christian Braccini IIID (Cuc) - Wu YuYing IIIB (Past)

Docenti: Andrea Catalfamo (Cuc) - Gaetano Ingianna (Past)

- ◇ Roulade di pollo agli asparagi, la loro crema, punte croccanti e coulis di ciliegie al vino
- ◇ Panini dolci con marmellata di ciliegie

### GIUGNO

Studenti: Gianmarco Marzullo IIID (Cuc) - Zheng Rui Wen IIIA (Past)

Docenti: Andrea Catalfamo (Cuc) - Niccolò Bucciantini (Past)

- ◇ Filetto di orata CBT con taccole alla menta, carpaccio di sedano e lamponi e la loro aria alla vaniglia
- ◇ Tiramisù sullo stecco

---

## LUGLIO

Studenti: Derartu Colzi IIIB (Cuc) - Tania Zitelli IIIB (Past)

Docenti: Filippo Traversi (Cuc) - Gaetano Ingianna (Past)

♦ Piatto colorato

♦ Torta Luglio

## AGOSTO

Studenti: Enrico Elia Di Franco IIIB (Cuc) - Giada Baldini IIIB (Past)

Docenti: Antonio Carbone (Cuc) - Gaetano Ingianna (Past)

♦ Gli anelli mancanti

♦ Crostata ricotta e fichi

## SETTEMBRE

Studenti: Egzon Berisa IIIE (Cuc) - Chiara Menichelli IIIA (Past)

Docenti: Antonio Carbone (Cuc) - Niccolò Bucciantini (Past)

♦ Tartare di trota con palline di verdure, vellutata di fagiolini, uvetta e pinoli

♦ Crostatina frangipane ai fichi

## OTTOBRE

Studenti: Kevin Drovandi IIIE (Cuc) - Ayesha Rauf IIIB (Past)

Docenti: Antonio Carbone (Cuc) - Gaetano Ingianna (Past)

♦ L'uovo sulle nubi

♦ Torta moderna ai fichi

## NOVEMBRE

Studenti: Eros Pilleri IIIC (Cuc) - Chen Caterina Dong Xue IIIB (Past)

Docenti: Manuel Cirillo (Cuc) - Gaetano Ingianna (Past)

♦ Autumn falls

♦ Mousse di yogurt all'uva

## DICEMBRE

Studenti: Lorenzo Mannini IIIB (Cuc) - Destiny Ogbeiwi IIIB (Past)

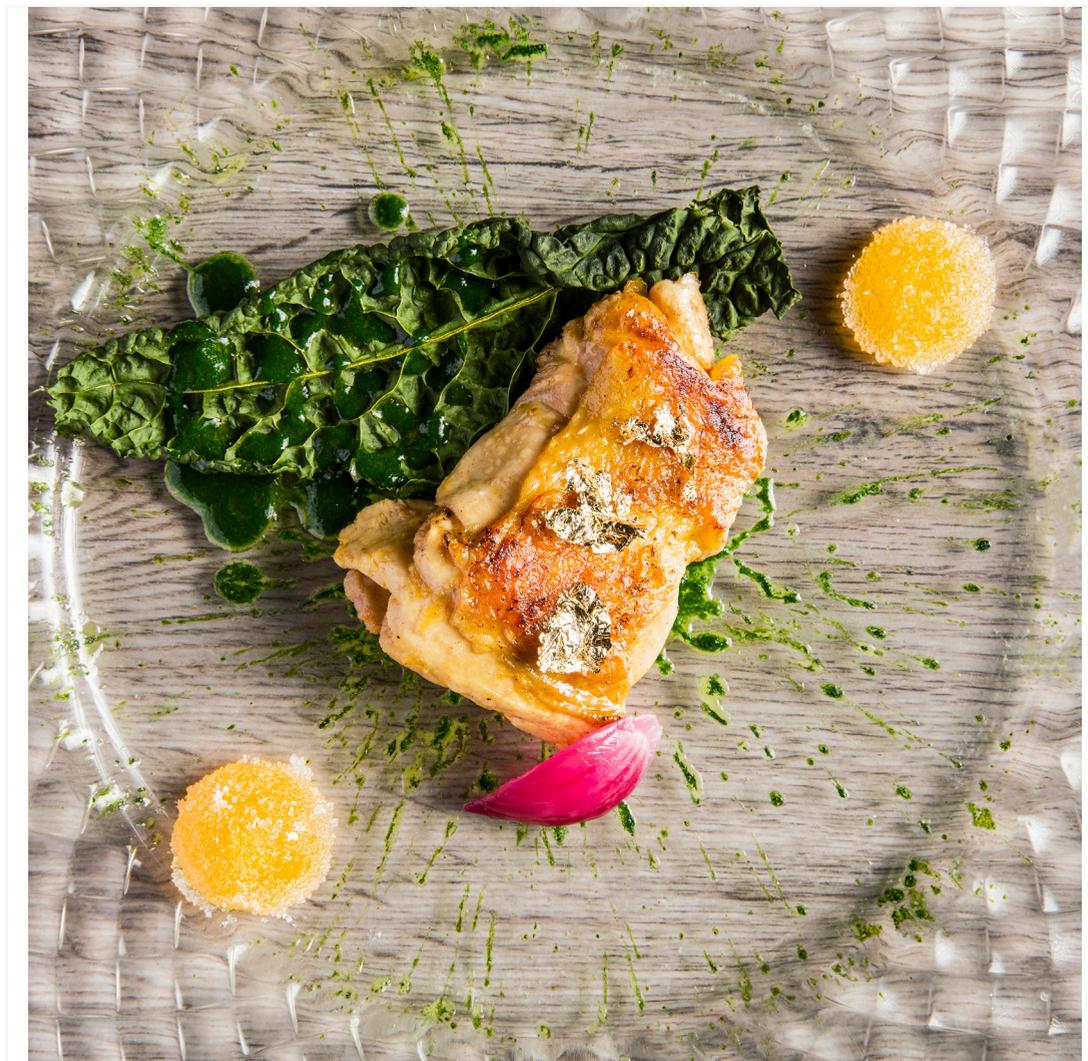
Docente: Filippo Traversi (Cuc) - Gaetano Ingianna (Past)

♦ Hamburger di acciughe con coleslaw e cipolle rosse

♦ Dolce di Santa Lucia

# Gennaio

## Secondo piatto



**"Cosce di pollo all' arancia con crema di cavolo nero e gelée al mandarino"**

**Federico Muccio**

---

# Ricetta

## Ingredienti per 4 persone

cosce di pollo	4
arance	4
cavolo nero	2 mazzi
spicchi d'aglio	1
succo di mandarino	200 ml
colla di pesce	10 g
scorza di limone	2 g
zucchero	90 g
olio e.v.o.	q.b.
sale e pepe	q.b.

## Procedimento

Marinare le cosce di pollo nel succo d'arancia e rosmarino per 20 min. e, successivamente, cuocerle sottovuoto in forno a vapore per 30 minuti a 65°C. Una volta cotte, rosolare in padella antiaderente. Sbollentare le foglie del cavolo per 15 minuti, abbattere in acqua e ghiaccio, saltare in padella con aglio, olio, sale e pepe, frullare con frullatore a immersione, creando una crema di semi densa grazie all'aggiunta di olio.

### Per la gelée:

Ricavare succo di mandarino e filtrarlo, scaldare la metà del succo e sciogliere lo zucchero. Fuori dal fuoco aggiungere la colla di pesce reidratata e l'altra metà di succo e alla fine scorza di limone. Adagiare la crema di cavolo nero sul fondo del piatto, aggiungere le cosce di pollo, la *gelée* di mandarino e qualche foglia di cavolo nero disidratata.

---

## Dolce



**"La castagna ed il mandarino"**

**Jennifer Xie**

---

# Ricetta

## Ingredienti

### Frolla alle castagne:

burro	67 g
zucchero semolato	67 g
sale fine	1 g
uova intere	40 g
farina di castagne	167 g

### Biscotto alle castagne:

TPT alle castagne	100 g
(50 g farina di castagne 50 g zucchero a velo)	
uova intere	42 g
farina	40 g
albume	92 g
zucchero	32 g

### Cre moso al mandarino e frutto della passione:

purea di mandarino (o succo di clementina)	130 g
scorza di mandarino	4 g
purea di frutto della passione	20 g
tuorli	40 g
colla di pesce	2 g
acqua fredda per gelatina	6 g
cioccolato bianco	85 g

### Bavarese alle castagne:

latte di mandorla non zuccherato	51 g
panna intera	51 g
purea di marroni	46 g
pasta di marroni	46 g
tuorli	20 g
zucchero di canna integrale Muscovado	5 g
colla di pesce	3 g
acqua fredda per gelatina	12 g
panna liquida	78 g
baccello di vaniglia	1/2

---

### **Glassa a specchio al cioccolato:**

acqua	150 g
zucchero	300 g
glucosio	300 g
latte condensato	200 g
colla di pesce	24 g
cioccolato fondente 70%	300 g
colorante rosso	1 g

### **Procedimento**

#### **Per la frolla :**

Lavorare il burro con lo zucchero, aggiungere le uova, mescolare bene ed aggiungere la farina di castagne; impastare fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo. Far riposare in frigorifero coperto con pellicola per circa 2 ore. Dare forma e cuocere a 175°C per circa 12 minuti.

#### **Per il biscotto alle castagne:**

Montare il TPT e le uova con le fruste elettriche. A parte montare gli albumi a neve ferma. Unire poi la farina setacciata al composto di uova e alleggerire con gli albumi montati con lo zucchero. Cuocere in forno statico a 210°C per circa 8 minuti.

#### **Per il cremoso al mandarino:**

Ammollare la colla di pesce in acqua fredda. Sciogliere il cioccolato bianco a bagnomaria. In una casseruola unire le puree con la scorza di mandarino e scaldare senza portare a bollore. Versare quindi sui tuorli sbattuti in 2 volte. Versare il tutto nuovamente nella casseruola e cuocere a calore moderato, mescolando di continuo con una spatola, fino ad addensamento. Togliere la casseruola dal fuoco, aggiungere la colla di pesce strizzata e mescolare per scioglierla. Versare la crema inglese sul cioccolato sciolto in 2 volte, mescolando vigorosamente con la spatola. Versare il cremoso in 6 cavità rotonde in silicone di diametro 6 cm allo spessore di 1 cm e congelare in abbattitore per 30 minuti circa.

---

### **Per la bavarese:**

Ammollare la colla di pesce in acqua fredda. In una casseruola unire latte, panna, purea di marroni e pasta di marroni e scaldare a calore moderato. Nel caso in cui rimangano dei pezzi non totalmente sciolti, versare il tutto in un bicchiere per frullatore ad immersione ed emulsionare finché il tutto risulta liscio ed omogeneo, quindi trasferire nuovamente nella casseruola. In una ciotola unire tuorli e zucchero di canna e miscelare con una frusta. Versare il composto caldo sui tuorli in 2 volte. Riportare sul fuoco e cuocere fino ad addensamento. Raffreddare la crema inglese. Una volta che la crema inglese alle castagne è a temperatura, montare la panna fredda con la polpa di vaniglia. Unire la colla di pesce sciolta in poca panna liquida. Colare negli stampi scelti.

### **Per la glassa a specchio:**

Portare al bollore l'acqua, il glucosio, lo zucchero, aggiungere il latte condensato e la massa gelatina. Infine, versare sul cioccolato il colorante e mixare il tutto. Coprire con pellicola a contatto e far riposare una notte. Temperatura di utilizzo: 32°C.

### **Montaggio del dolce:**

Spingere nello stampo ripieno di bavarese i dischetti di cremoso, chiudere con uno strato di biscotto alle castagne e congelare bene per una notte. Estrarre la monoporzione, infilzare con uno spiedino ed immergerla nella glassa a specchio. Far sgocciolare bene e appoggiare sul biscotto di frolla. Conservare in frigorifero per circa 1 ora e servire.

# Febbraio

## Secondo piatto



**"Uova pochè con bietola, petali di pere e cipolla caramellata"**

**Kristjan Bilani**

---

# Ricetta

## Ingredienti per 4 persone

uova	4
pere Williams	2
cipolla Rossa	1
bietole	1 Kg
caprino	200 g
zucchero di canna	100 g
aceto di mele	100 g
acqua	50 g
latte	50 g
olio e.v.o.	q.b.
sale e pepe	q.b.

## Procedimento

Cuocere le pere in uno sciroppo di acqua e zucchero. Una volta cotte tagliarle a spicchi. Lavare e pulire la bietola, saltare in padella con olio e.v.o., aggiustare di sale e pepe. Portare a ebollizione una pentola d'acqua e aggiungere l'aceto di mele e il sale, far cuocere le uova fino a quando l'albume non inizia a rapprendersi. Scolare le uova in acqua fredda. Fare una mousse di formaggio di capra con l'aggiunta di un po' di latte. Tagliare la cipolla rossa a julienne e cuocere in padella con olio, aceto di mele e zucchero di canna. Adagiare l'uovo *pochè* al centro del piatto, aggiungere una *quenelle* di bietola, dei puntini di mousse di formaggio di capra con la *sac-à-poche* e la cipolla caramellata.

---

## Dolce



**"Bavarese ricotta e pera"**

**Desirèe Mannelli**

---

# Ricetta

## Ingredienti

### Bisquit alle mandorle:

uova	125 g
farina di mandorle	150 g
zucchero a velo	150 g
albumi	275 g
zucchero	100 g
farina	120 g

### Bavarese alle pere:

succo di pere	375 g
tuorli	125 g
zucchero	75 g
gelatina	5 g
liquore alle pere	50 g
panna montata	225 g

### Mousse:

ricotta di pecora	300 g
zucchero	100 g
cioccolato bianco	70 g
panna liquida	100 g
gelatina	4 g
panna montata a fermo	150 g

### Glassa al caramello:

acqua	150 g
zucchero	300 g
sciroppo di glucosio	300 g
latte condensato	
zuccherato	200 g
cioccolato al latte	300 g
gelatina	25 g
acqua	125 cc

---

## Procedimento

Preparare il bisquit montando le uova con metà dello zucchero e gli albumi con la restante parte di zucchero, incorporare le polveri fino a ottenere un composto omogeneo. Infornare a 210°C per 7 minuti.

Contemporaneamente preparare la bavarese alle pere mettendo la gelatina ad ammollo in acqua, poi iniziare a frustare i tuorli con lo zucchero, unire il succo di pere e scaldare fino a quando non si formeranno delle bollicine ai lati della pentola e aggiungere la gelatina dopo averla strizzata. Far raffreddare fino a temperatura ambiente, unire il liquore e la panna montata e incorporare con delicatezza.

Preparare la mousse mettendo a mollo la gelatina in acqua, poi setacciare la ricotta con lo zucchero e scaldare i 100 g di panna in un pentolino senza farla bollire. A fuoco spento aggiungere il cioccolato bianco a pezzetti e farlo sciogliere insieme alla panna. Poi aggiungere la gelatina strizzata. Facciamo raffreddare il composto e poi aggiungere la panna e lo zucchero, poi la panna montata a fermo e incorporarla delicatamente.

Infine preparare la glassa al caramello, mettendo la gelatina in ammollo nei 125 cc di acqua. Portare ad ebollizione l'altra parte di acqua con lo sciroppo di glucosio; con lo zucchero preparare il caramello e mettere lo sciroppo caldo in 3 volte.

Pesare e filtrare il composto, una volta ottenuti 750 g (se in minor quantità aggiungere acqua), aggiungere gli ingredienti rimanenti ed emulsionare con il frullatore ad immersione. Quando la glassa ha raggiunto la temperatura di 27-29°C utilizzarla per coprire il dolce.

---

# Marzo

---

## Secondo piatto



**"Uovo pochè su nido di cicoria, semi di chia, insalata di puntarelle al limone e cipolla marinata all'agro"**

**Carolina Corrieri**

---

# Ricetta

## Ingredienti per 4 persone

### Per l'uovo:

uova medie	4
sale	q.b.
pepe nero	q.b.

### Per la cicoria:

300 g di cicoria	300 g
olio e.v.o.	10 ml
peperoncino rosso fresco	2 g
spicchio di aglio	1
sale	q.b.

### Per la cipolla marinata:

cipolla rossa	200 g
aceto di vino rosso	200 ml
acqua	500 ml
zucchero	30 g
bacche di ginepro	2
grani di pepe nero	4
anice stellato	1
limone	1/2
sale	q.b.

### Per l'insalata:

catalogna	800 g
(da cui si ottengono puntarelle)	
aceto di melagrana	10 ml
limone	1/2
spicchio di aglio	1/2
olio e.v.o.	10 ml
sale	q.b.

### Per completare:

semi di chia	10 g
anacardi	30 g
fiori eduli	

---

## Procedimento

### **Per l'uovo:**

Impostare il roner a 64°C. Quando l'acqua raggiunge la temperatura, appoggiare l'uovo sul fondo e cuocere per 60 minuti.

### **Per la cicoria:**

Lavare e mondare la cicoria, eliminando i filamenti dalle coste, metterla in abbondante acqua salata per pochi minuti, mantenendola croccante.

Raffreddare in acqua e ghiaccio, asciugare bene e passarla in padella con l'olio, l'aglio ed il peperoncino per qualche minuto. Salare.

### **Per l'insalata:**

Lavare e mondare accuratamente la catalogna eliminando le foglie esterne. Dividere in due parti il germoglio e affettarlo molto sottilmente con un pelapatate o uno spelucchino. Mettere in acqua e ghiaccio per almeno 50 minuti, avendo cura di cambiare l'acqua almeno tre volte durante questo tempo. Ricavare delle zeste dal limone. Scolare, asciugare e condire con una salsa citro-vinaigrette composta dai rimanenti ingredienti e le zeste del limone. Tostare gli anacardi in forno.

### **Per la cipolla:**

Lavare e mondare la cipolla, tagliarla a losanghe; preparare una marinata a caldo con tutti gli altri ingredienti; quando il liquido inizia a bollire, togliere dalla fiamma e aggiungere la cipolla. Coprire la casseruola con la pellicola alimentare e far intiepidire per 40 minuti.

### **Per completare:**

Sul nido di cicoria al centro del piatto, adagiare l'uovo, salare, pepare e finire con i semi di chia. Attorno disporre l'insalata di puntarelle, gli anacardi, i petali di cipolla marinata ed i fiori eduli.

---

## Dolce



**"Semifreddo ricotta e pere"**

**Ginevra Stefanini**

---

# Ricetta

## Ingredienti

### Mousse:

zucchero a velo	28 g
ricotta	280 g
panna	80 g
gelatina	1 foglio

### Coulis al lampone:

lamponi	170 g
zucchero a velo	32 g
limone succo	2 cucchiari

### Pere caramellate:

pere	150 g
zucchero	100 g
acqua	135 g

### Crumble al cacao:

farina 00	50 g
zucchero di canna	40 g
burro freddo	30 g
cacao	20 g

## Procedimento

Mettere la gelatina nell'acqua e contemporaneamente montare la panna. Quando la gelatina è pronta la si fa sciogliere in un pentolino con la metà della panna e si lascia raffreddare.

Una volta raffreddata, la panna viene semimontata, aggiungere la ricotta e lo zucchero a velo, mescolando.

Tagliare le pere e metterle in un pentolino con l'acqua e lo zucchero, lasciarle cuocere per 15 minuti girandole ogni tanto.

Mettere i lamponi a cuocere in una pentola a fiamma bassa per 3 minuti finchè non avranno rilasciato l'acqua. Di seguito aggiungere lo zucchero a velo ed il limone e lasciar cuocere per un minuto. Lasciare raffreddare e filtrare con un colino.

Mescolare la farina e lo zucchero, aggiungere il burro freddo e impastare. Cuocere a 180°C per 20 minuti.

Mettere una parte di mousse in uno stampino in silicone con al centro le pere e ricoprirle con la mousse rimanente.

Riporre nel congelatore per tutta la notte.

Servire con coulis di lampone e crumble al cacao.

# Aprile

## Secondo piatto



**"Tonno agli agrumi in crosta di pistacchio con vellutata di cavolo viola, yogurt alla menta e avocado al pepe rosa"**

**Lorenzo Petracchi**

---

# Ricetta

## Ingredienti per 4 persone

### Per il tonno:

trancio di tonno rosso fresco	300 g
limone	1
arancia	1
prezzemolo	20 g
olio e.v.o.	20 ml
pistacchi sgusciati non salati	120 g
senape	30 g
spicchio di aglio	1
timo fresco	10 g
sale e pepe nero	q.b.

### Per la vellutata:

cavolo viola	500 g
scalogni	2
limone	1
olio e.v.o.	10 ml
spicchio di aglio	1/2
brodo vegetale	q.b.
sale e pepe bianco	q.b.

### Per lo yogurt:

yogurt magro	125 g
foglie di menta	4
sale e scorza di arancia	q.b.

### Per completare:

avocado	1
bacche di pepe rosa	10
lime	1/2
foglie di cavolo viola	4
sale e pepe bianco	q.b.

---

## Procedimento

### **Per il tonno:**

Tagliare il tonno e marinarlo per 20 minuti con le scorze degli agrumi, l'olio, il prezzemolo e il pepe, coprendo con la pellicola per alimenti. Tritare i pistacchi e nel frattempo preparare l'olio e.v.o. aromatizzato con la senape, l'aglio schiacciato, il timo ed il sale. Spennellare il condimento sui tranci di tonno e passarli da tutti i lati, nella granella di pistacchio facendola aderire bene. Versare in una padella antiaderente l'olio della marinata e passare, a fiamma media, il tonno su tutti i lati. Scaloppare.

### **Per la vellutata:**

Tagliare il cavolo a chiffonade (strisce sottili di 4-5 mm) e passare in padella con olio evo, scalogno e aglio, aggiungere poco brodo e completare la cottura. Frullare, aggiungere il succo del limone e all'occorrenza allungare con del brodo per regolare la consistenza.

### **Per lo yogurt:**

Unire tutti gli ingredienti e far insaporire, eliminare la menta e utilizzare lo yogurt così aromatizzato senza togliere la scorza d'arancia.

### **Per completare:**

Mondare l'avocado, tagliarlo e condirlo con il resto degli ingredienti, preparare una chiffonade di cavolo viola e condirla con una citronette, impiattare con il resto delle preparazioni.

---

## Dolce



**"Cheesecake cacao e lamponi"**

**Teodora Sorina Strimbeanu**

---

# Ricetta

## Ingredienti per 4 persone

formaggio fresco spalmabile	600 g	<b>Gelée al lampone:</b>	
frollini al cacao	200 g	polpa di lamponi	250 g
panna	200 g	zucchero	120 g
zucchero	180 g	gelatina	6 g
burro	60 g	<b>Finitura:</b>	
cioccolato fondente	60 g	lamponi freschi	125 g
nocciole	50 g		
cacao amaro	30 g		
gelatina	20 g		

## Procedimento

Frullare i frollini e le nocciole, successivamente fondere burro e cioccolato e unire ai frollini e alle nocciole.

Versare il composto in uno stampo e livellare bene la superficie. Mettere in frigo.

Ammorbidire la gelatina in acqua fredda e mescolare il formaggio spalmabile con lo zucchero, la panna e il cacao in polvere. Incorporare la gelatina al composto e mescolare.

Versare sulla base dei biscotti e livellare, poi riporre in frigo.

Per fare la gelée ammorbidire in acqua fredda la gelatina.

Scaldare una parte di polpa di lamponi in microonde o sul fuoco, e sciogliere dentro la gelatina ben strizzata.

Aggiungere lo zucchero e la rimanente parte di polpa di lamponi. Colare sopra il dolce, infine decorare con lamponi freschi e riporre in frigo.

# Maggio

## Secondo piatto



**"Roulade di pollo agli asparagi, la loro crema,  
punte croccanti e coulis di ciliegie al vino"**

**Christian Braccini**

---

# Ricetta

## Ingredienti per 4 persone

### Per il pollo:

petto di pollo	700 g
macinato di pollo	100 g
asparagi	200 g
uovo	1
Parmigiano Reggiano 36 mesi	20 g
prezzemolo	10 g
pomodori secchi	30 g
olio e.v.o.	20 ml
noce moscata	q.b.
sale e pepe nero	q.b.

### Per la crema:

asparagi	300 g
zucchine	200 g
scalogno	20 g
basilico	20 g
olio e.v.o.	10 ml
brodo vegetale	
sale	q.b.

### Per il coulis:

ciliegie	150 g
lamponi	100 g
vino rosè	100 ml
zucchero semolato	30 g
agar agar	2 g
limone	1/2
foglie di menta	4
focchi di sale Maldon	
punte di asparago per completare il piatto	

---

## Procedimento

### **Per il pollo:**

Lavare e mondare gli asparagi, ridurli a rondelle e cuocere al vapore in forno. Tagliare i petti di pollo e aprirli a libro, battere fino allo spessore desiderato. Preparare il ripieno mettendo nel cutter la carne, il macinato, il parmigiano, l'uovo, le erbe aromatiche e i pomodori secchi, aggiustare di sale e pepe e ottenere un composto morbido. Con questo composto farcire il pollo battuto, precedentemente salato e pepato; arrotolare nella pellicola e applicare qualche foro, mettere poi nel sacchetto da sottovuoto ed eliminare l'aria. Cuocere con il roner a 68°C. per 70 min. Estrarre dal sacchetto, asciugare bene, spennellare con olio e.v.o. al rosmarino e passare in forno a 190° C. per 8 minuti. Scaloppare.

### **Per la crema:**

Saltare in padella lo scalogno con le zucchine a brunoise e gli asparagi a rondella. Allungare con il brodo vegetale, salare e pepare. Sbianchire il basilico, raffreddarlo in acqua e ghiaccio e asciugarlo. Inserire gli ortaggi, il basilico e il brodo vegetale in una caraffa, frullare ad immersione, setacciare e tenere in caldo.

### **Per il coulis:**

Inserire tutti gli ingredienti, tranne l'agar agar, in un pentolino a doppio fondo e portare a cottura (15 min. circa). Eliminare la menta e intiepidire. Aggiungere adesso l'agar agar e riportare al bollore.

### **Per completare:**

Cuocere al vapore le punte di asparagi, raffreddare in acqua e ghiaccio per fermare la cottura e fissare il colore.

---

## Dolce



**"Panini dolci con marmellata di ciliegie"**

Wu YuYing

---

# Ricetta

## Ingredienti per 6 panini

### Impasto:

farina 0	275 g
zucchero	50 g
lievito fresco	8 g
latte in polvere	11 g
uova intere	3
latte	110 g
acqua	55 g
sale	3 g
burro	22 g

### Marmellata di ciliegie:

ciliegie	150 g
zucchero	150 g
succo di limone	20 g

## Procedimento

### Impasto:

Mescolare tutti gli ingredienti tranne il burro e il sale per circa 5 minuti. Aggiungere il burro e il sale fino a quando si forma la maglia glutinica. Lasciar lievitare per 1 ora circa, o comunque fino al raddoppio dell'impasto. Dopo la lievitazione dividere l'impasto in porzioni da 90 g, creare una pallina con ogni porzione di impasto, poi lasciare riposare per 20 minuti. Stendere l'impasto in rettangoli di circa 20 cm di lunghezza per 12 cm di larghezza, mettere la marmellata al centro del rettangolo e spalmarla.

Arrotolare l'impasto e metterlo in congelatore per 15 minuti.

Una volta raffreddato, allungare l'impasto fino a raggiungere 35-40 cm, fare due incisioni sul lato lungo dividendolo in tre parti, intrecciare e chiudere le estremità della treccia.

Lasciar lievitare per altri 40 minuti circa. Spennellare con l'uovo e mettere le mandorle a fette. Infornare a 190 gradi per 12-15 minuti.

# Giugno

## Secondo piatto



**"Filetto di orata CBT, con taccole alla menta, carpaccio di sedano e lamponi e la loro aria alla vaniglia"**

**Gianmarco Marzullo**

---

# Ricetta

## Ingredienti per 4 persone

### Per l'orata:

orata	800 g
arancia	1
lime	1
olio e.v.o.	10 ml
spicchio di aglio	1
timo limone	10 g
prezzemolo	10 g
sale Maldon, pepe nero	q.b.

### Per le taccole:

taccole	300 g
menta fresca	10 g
basilico	10 g
origano	3 g
spicchio di aglio	1
scorza di limone	
olio e.v.o.	20 ml
aceto di melagrana	5 ml
sale	q.b.

### Per il carpaccio:

cuore di sedano	400 g
succo di 1/2 limone e 1/2 arancia	
olio e.v.o.	100 ml
lamponi	150 ml
sale e pepe bianco	q.b.

### Per completare:

lamponi	150 g
acqua	50 ml
lecitina di soia in polvere	8 g
semi di mezzo baccello di vaniglia del Madagascar	

---

## Procedimento

Squamare e sfilettare l'orata ricavando i filetti, marinarli con scorza di arancia e lime, timo fresco, aglio, prezzemolo, pepe e olio. Chiudere nel sacchetto per il sottovuoto e cuocere con l'ausilio del roner a 65° gradi per 20 minuti. Abbattere i sacchetti in acqua e ghiaccio per una decina di minuti. Estrarre il pesce e passarlo in padella con un filo d'olio, dalla parte della pelle per circa 5 minuti.

### Per le taccole:

Preparare un olio aromatico con le erbe, l'aglio, l'aceto e il limone e confezionare sottovuoto per insaporire. Lavare e mondare le taccole, eliminare le estremità e cuocerle al vapore in forno per 12-15 minuti; raffreddare in acqua e ghiaccio, asciugarle bene e condirle con l'olio preparato in precedenza.

### Per il carpaccio:

Lavare e mondare il sedano eliminando le parti più coriacee e filamentose. Tagliarlo molto sottilmente servendosi di un pelapatate e metterlo a bagno in acqua e ghiaccio per almeno 30 minuti.

Scolare, asciugare e condirlo con il resto degli ingredienti.

Solo alla fine aggiungere i lamponi.

### Per completare:

Con il minipimer frullare i lamponi con l'acqua e passare al setaccio, aggiungere la vaniglia e la lecitina di soia e frullare ancora fino a formare una schiuma in superficie.

---

## Dolce



**"Tiramisù sullo stecco"**

**Zheng Rui Wen**

---

# Ricetta

## Ingredienti

### Savoardi:

albumi pastorizzati	150 g
zucchero semolato	113 g
tuorli pastorizzati	84 g
farina tipo 0	146 g

### Crema tiramisù:

mascarpone	500 g
caffè lungo	300 g
uova	220 g
zucchero	100 g
cacao amaro in polvere	q.b.

### Finitura:

cioccolato fondente	300 g
burro cacao	150 g
stecchi da gelato	
granella di nocciole	

## Procedimento

Montare gli albumi e aggiungere lo zucchero. Montare a parte i tuorli e aggiungerli all'albume ed alla farina setacciata.

Mettere l'impasto nella *sac à poche*, formare i savoiardi in una teglia e cuocere a 240°C per 6-7 minuti.

Montare il tuorlo con metà dello zucchero, aggiungere il mascarpone, continuare a montare fino ad ottenere una crema spumosa e mettere in frigo.

Iniziare a montare gli albumi e aggiungere 2 volte il restante zucchero poi aggiungere delicatamente gli albumi alla crema di mascarpone.

Mettere la crema tiramisù sulla parte piatta di un savoiardo e chiudere con un altro savoiardo, mettere in mezzo uno stecco da gelato. Mettere nel congelatore. Sciogliere il cioccolato fondente e il burro cacao a bagnomaria; quando sarà sciolto immergere il gelato con la granella di nocciole e far sgocciolare a testa in giù, fino a che il cioccolato non si sarà asciugato completamente. Rimettere nel congelatore.

# Luglio

## Secondo piatto



**"Piatto colorato"**

**Derartu Colzi**

---

# Ricetta

## Ingredienti per 4 persone

### Per l'Hummus:

ceci cotti 300 g (100 g secchi)  
tahina o semi  
di sesamo tostati 65 g  
olio e.v.o. 50 ml  
albicocche 4  
zucchero integrale q.b.  
sale q.b.  
spicchio di aglio 1/2  
succo di 1/2 limone  
1 pizzico di paprica

### Per la panatura:

sesamo nero, prezzemolo,  
pangrattato e paprica q.b.

### Verdure saltate:

zucchine 100 g  
carote 100 g  
melanzane 100 g  
peperone giallo 100 g  
aglio 1 spicchio  
peperoncino q.b.

### Salsa allo yogurt e senape:

yogurt magro 3 cucchiari  
senape dolce 1 cucchiaino  
miele 1/4 cucchiaino  
1/2 cucchiaino di olio e.v.o.  
1 pizzico di sale

### Salsa di melanzane alla mediterranea:

melanzane 600 g  
Pomodori rossi 200 g  
tahina 50 g  
succo di 1 limone  
1 cucchiaino di olio e.v.o.  
pepe nero e menta q.b.  
spicchio di aglio 1/2

---

## Procedimento

### **Per le crocchette di hummus:**

Cuocere i ceci in acqua salata. Frullare ed aggiustare di sapore. Tagliare le albicocche a piccoli pezzi, passarle in padella con poco zucchero integrale per qualche minuto e aggiungere all'humus. Per la panatura: tritare il prezzemolo e unirlo agli altri ingredienti. Formare le crocchette direttamente sul pane aromatico e cuocere in forno a 180°C per 8 minuti.

### **Per le verdure:**

Tagliare le verdure a pezzi piccolissimi e cuocere in padella con pochissimo olio e.v.o, l'aglio e il peperoncino.

### **Per la salsa allo yogurt e senape:**

Mescolare tutti gli ingredienti insieme e conservare in frigorifero fino all'utilizzo.

### **Per la salsa alle melanzane:**

Forare le melanzane con uno stuzzicadenti e cuocere in forno per 40 minuti. Spellare i pomodori passandoli in acqua bollente e poi in acqua fredda. Togliere i semi e tagliare a cubetti.

Quando le melanzane sono cotte, schiacciare e unire tutti gli ingredienti (eccetto i pomodori) che andranno uniti alla fine alla crema o disposti sulla crema successivamente.

### **Finitura:**

Disporre la salsa allo yogurt e la senape sul piatto ed adagiare le crocchette. Porre accanto la salsa alle melanzane ed i pomodori a cubetti.

---

## Dolce



**"Torta Luglio"**

**Tania Zitelli**

---

# Ricetta

## Ingredienti per 4 persone

### Pan di Spagna al cacao:

Uova	100 g
Zucchero	50 g
vaniglia	1 baccello
fecola di patate	25 g
farina 00	25 g
sale fino	q.b.
cacao amaro	1 cucchiaino

### Bagna al tropicale:

acqua	100 g
marmellata tropicale	100 g
zucchero	1 cucchiaino

### Crema paradiso all'uva:

panna	135 g
latte condensato	40 g
miele	1/2 cucchiaino
baccello di vaniglia	1/2
succo d'uva	125 g

### Bignè:

uova	60 g
farina	38 g
acqua	30 g
latte	30 g
burro	27 g
sale	1 g
zucchero	4 g

### Strato di cioccolato fondente:

cioccolato fondente	100 g
---------------------	-------

### Decorazione:

uva	q.b.
mango	q.b.
zucchero a velo	q.b.

---

## Procedimento

### **Pan di Spagna:**

Mettere le uova nella planetaria e aggiungere vaniglia e sale.

Montare per 15-20 minuti a velocità media. Aggiungere lo zucchero un poco alla volta finché il composto non diventa chiaro. Aggiungere cacao, farina e fecola dopo averli setacciati e unirli un poco alla volta al composto di uova e zucchero usando la spatola e facendo movimenti delicati dal basso verso l'alto. Versare in una teglia imburrata e infarinata di 18 cm di diametro e cuocere in forno statico a 160°C per 50 minuti.

### **Bagna al tropicale:**

Far bollire l'acqua e aggiungere la marmellata e lo zucchero, mescolare sul fuoco, far raffreddare.

### **Crema paradiso all'uva:**

Montare la panna e poi aggiungere gli altri ingredienti e mescolare delicatamente.

### **Strato di cioccolato:**

Fondere il cioccolato a bagnomaria, metterlo su un foglio di carta da forno e poi in abbattitore o frigorifero finché non diventa solido.

### **Bigné:**

Mettere il sale ed il burro a cubetti nell'acqua e portare ad ebollizione, aggiungere in una sola volta la farina setacciata e riportare sul fuoco finché sul composto non si sarà creata una patina. Portare in planetaria e far raffreddare a velocità media. Se non si dispone di una planetaria togliere la pentola dal fuoco e mescolare mentre il composto si raffredda.

Aggiungere le uova sbattute un po' alla volta.

Mettere nella *sac-à-poche* con bocchetta liscia e formare bigné di circa 2 cm su teglia microforata.

Cuocere in forno statico a 190°C per 15 min e poi a 160°C per 10 minuti.

### **Decorazioni:**

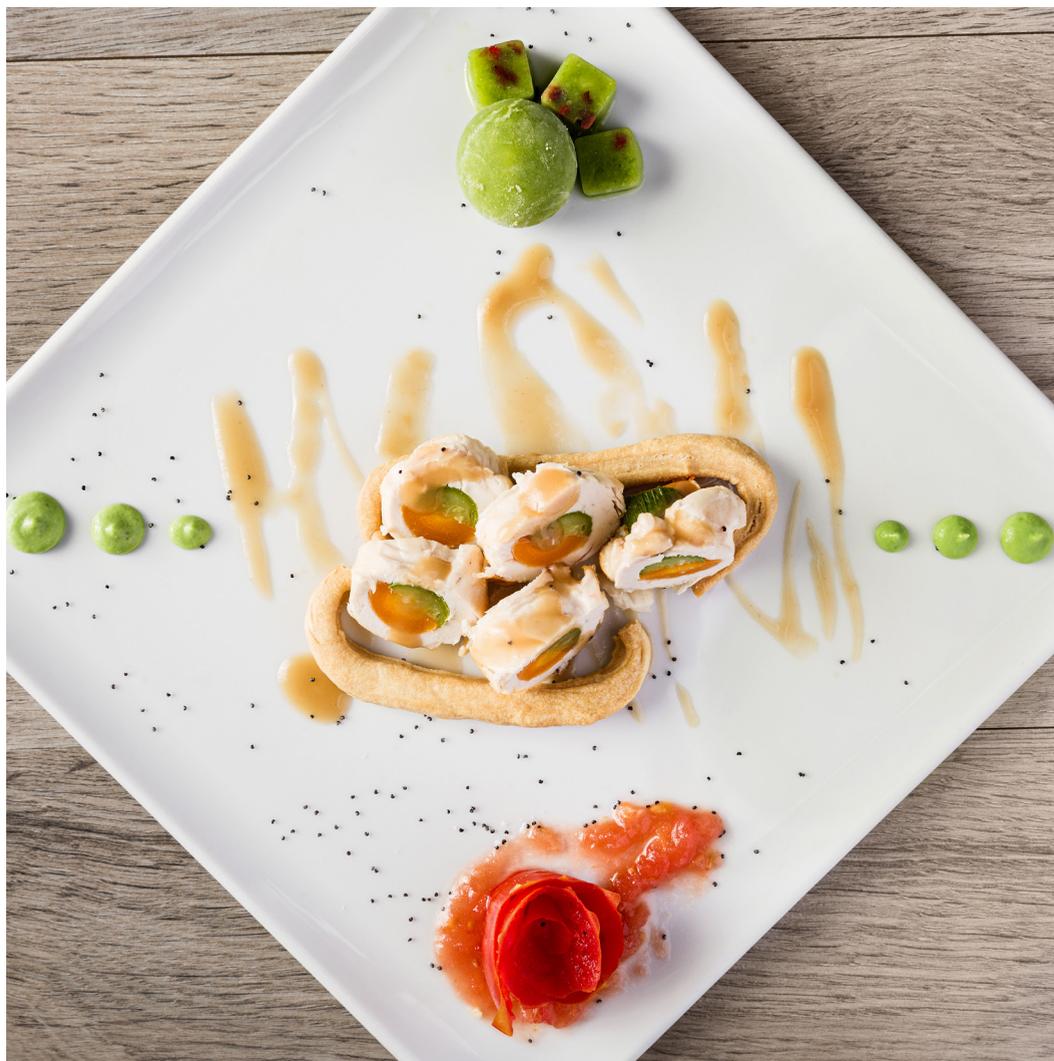
Tagliare mango e uva a cubetti piccoli.

### **Assemblaggio:**

Tagliare il pan di Spagna in tre strati, bagnare il primo strato con la bagna al tropicale e stendere uno strato di crema. Aggiungere il secondo strato di pan di Spagna, bagnarlo con la bagna, stendere uno strato di crema e adagiare sopra lo strato di cioccolato. Sovrapporre il terzo strato di pan di Spagna, bagnarlo leggermente, coprire con uno strato di crema, posizionare i bigné e decorare con i cubetti di uva e mango spolverando poi con lo zucchero a velo.

# Agosto

## Secondo piatto



**"Gli anelli mancanti"**

**Enrico Elia Di Franco**

---

# Ricetta

## Ingredienti per 4 persone

pollo	200 g
zucchine	300 g
carota	75 g
agar agar	2 g
acqua	1 L
pane (una fetta)	20 g
pomodoro	180 g
sale e pepe	q.b.
olio	q.b.
semi di papavero	q.b.
farina	q.b.

## Procedimento

Sbollentare la carota per 10-15 min. Tagliare metà delle zucchine a fette sottili e grigliarle. Tritare l'altra metà delle zucchine col mixer, aggiungere 1 g di agar agar, versare negli stampini e mettere in congelatore fino all'impattamento. Tagliare il pollo, schiacciarlo con il batticarne, mettere gli scarti in acqua per fare il fondo bruno. Se non avete tempo usate il fondo bruno liofilizzato, quando il fondo sarà diventato di colore bruno sarà pronto.

Aggiungere 10 g di farina a volta dove poi si creerà una salsa (Demi-Glass) e creare un involtino di pollo ponendo all'interno le zucchine grigliate e la carota sbollentata, chiudere con lo spago. Cuocere in forno a 180 °C per 15-20 minuti.

### Per le decorazioni:

Sbucciare il pomodoro ottenendo una striscia di buccia, arrotolare la striscia di buccia di pomodoro in modo da darle la forma di una rosa; addensare la salsa di pomodoro con un po' di agar agar (1-2 g o finché non si addensa). Prendere una fetta di pane, schiacciarla e metterla intorno a uno stampo di alluminio cosperso di semi di papavero, infornare fino a doratura e togliere dallo stampo senza rompere la cialda di pane così ottenuta.

### Impiattamento:

Per prima cosa fare una striscia di crema di pomodoro sul piatto, disporre le fette di involtini sulla crema di pomodoro, cospargere con un po' di fondo bruno. A lato dell'involentino adagiare il cestino di pane con all'interno il cuore di zucchine e la rosa di buccia di pomodoro.

---

## Dolce



**"Crostata ricotta e fichi"**

**Giada Baldini**

---

# Ricetta

## Ingredienti

### Base:

farina 00	300 g
olio di semi di girasole	70 ml
zucchero semolato	100 g
Uova medie	2

### Farcitura:

ricotta	500 g
cioccolato fondente	100 g
confettura di fichi	250 g

### Decorazione:

fichi freschi	2
cioccolato	100 g

### Sul bordo frolla sbriciolata

## Procedimento

Creare l'impasto della pasta frolla mischiando prima farina, zucchero e olio e infine aggiungere le uova; mettere la frolla a riposare in frigorifero.

Per iniziare sciogliere il cioccolato a bagno maria e mescolarlo con la ricotta; inserire poi la ricotta in una sac-à-poche e fare lo stesso con la marmellata.

Una volta che la frolla è pronta per lavorarla, senza che si rompa, stenderla e inserirla all'interno dello stampo. In seguito mettere per prima la confettura e sopra la ricotta.

Prima di metterla a cuocere spezzettare sopra un po' di pasta frolla, infornarla a 180°gradi in forno statico per circa 40 minuti.

Mentre la torta cuoce, sciogliere sempre a bagno maria il cioccolato e immergerci dentro i 2 fichi , una volta che il cioccolato si è indurito tagliare i fichi in 4 spicchi, e appena la torta sarà cotta metterci sopra i fichi in modo che formino un fiore.

# Settembre

## Secondo piatto



"Tartare di trota con palline di verdure, vellutata di fagiolini, uvetta e pinoli"

Egzon Berisa

---

# Ricetta

## Ingredienti per 4 persone

filetti di trota	400 g	<b>Per la decorazione:</b>	
fagiolini	120 g	burro morbido	50 g
patate	2	formaggio grattugiato	50 g
zucchine	1	albumi	50 g
uva passa	80 g	farina "00"	50 g
pinoli	120 g	nero di seppia	2 g
cipolle	2		
coste di sedano	4		
carote	4		
lime	4 o 2 limoni		
olio e.v.o.	q.b.		
sale e pepe	q.b.		
agar agar	8 mg		

## Procedimento

Preparare un brodo vegetale con sedano, carote e cipolle. Nel frattempo togliere la pelle al filetto di trota, tagliare il filetto a dadini fino a formare pezzi di circa 3-4 mm.

Condire con pepe, sale, succo di lime o limone.

Coprire e lasciar riposare in frigorifero.

Preparare una vellutata di fagiolini mettendoli a bollire in acqua finchè non si ammorbidiscono, poi frullare con un po' di brodo vegetale e aggiungere parmigiano e agar-agar.

Pelare e lavare patate, carote e zucchine, poi creare delle palline con uno scava-verdure.

Sbollentare e scolare le palline così ottenute.

A questo punto togliere la tartare di trota dal frigorifero e impiattare su uno specchio di vellutata aggiungendo le palline di verdure, foglie di sedano, fette di limone.

---

## Dolce



**"Crostatina frangipane ai fichi"**

**Chiara Menichelli**

---

# Ricetta

## Ingredienti per 4 persone

### Per la frolla:

burro	250 g
zucchero	250 g
uova	120 g
farina 00	500 g
backing	4 g
vaniglia	

### Per il frangipane:

farina di mandorle	250 g
burro	250 g
zucchero a velo	250 g
uova	250 g
farina 00	110 g
Grand Marnier	16 g
fichi secchi (Carmignano)	20 g

### Per la finitura:

confettura di fichi	200 g
fichi secchi di Carmignano	400 g
gelatina	160 g
cioccolato fondente	200 g

## Procedimento

### Per la frolla:

Unire il burro con lo zucchero e lavorare bene, aggiungere le uova e dopo averle incorporate aggiungere la farina, il lievito e la vaniglia.

### Per il frangipane:

Montare il burro morbido con lo zucchero a velo e la farina di mandorle in planetaria con la frusta. Unire le uova e successivamente incorporare la farina a mano con gli aromi e il Grand Marnier.

Rivestire gli stampi per tartellette con la pasta frolla precedentemente bucherellata, spalmare uno strato leggero di confettura di fichi.

Disporre sopra il frangipane. Cuocere a 180°C per 18 minuti circa.

Sciogliere il cioccolato fondente e spalmarlo sopra un foglio di acetato, fare più strati, lasciar asciugare e tagliare a forma di disco. Far raffreddare, togliere dallo stampo, adagiare al centro un disco di cioccolato fondente e disporre i fichi di Carmignano sopra come decorazione. Lucidare con gelatina.

# Ottobre

## Secondo piatto



**"L'uovo sulle nubi"**

**Kevin Drovandi**

---

# Ricetta

## Ingredienti per 4 persone

acquafaba	80 g
zucca	320 g
uovo	8
pane	200 g
prezzemolo	400 g
fiori eduli	8
timo	40 g
rosmarino	40 g

## Procedimento

Cuocere l'uovo in una teglia da forno gastronomo inox 1/1 forata per 50 minuti a 64°C con la modalità vapore. Oppure preparare l'uovo in camicia in pentola seguendo la ricetta classica.

Pulire la zucca, successivamente cuocerla su una bistecchiera, poi rimetterla a scottare in padella, dopodiché tagliarla a dadini.

Abbrustolire il pane in forno fino a farlo diventare croccante, tagliarne a dadini una metà e frullare l'altra metà con prezzemolo, timo e rosmarino.

Montare l'acquafaba in una planetaria e tramite la clorofilla di prezzemolo farle acquisire un colore verde e poi impiattare.

---

## Dolce



**"Torta moderna ai fichi"**

**Ayesha Rauf**

---

## Ricetta

### Ingredienti:

#### Base crumble:

farina	135 g
zucchero semolato	50 g
burro	70 g
mandorle tritate	30 g

#### Gelèe ai fichi:

confettura di fichi	175 g
zucchero semolato	10 g
succo di 1/2 limone	
colla di pesce	4 g

#### Caramello salato:

zucchero semolato	33 g
panna liquida	25 g
burro	16 g
sale	2 g

#### Panna cotta con scorza di limone e miele:

panna liquida	175 g
zucchero semolato	10 g
miele	10 g
colla di pesce	3 g
vanillina	

#### Mousse alla ricotta dolce:

panna liquida	375 g
ricotta mista	300 g
zucchero semolato	45 g
colla di pesce	7-8 g

#### Glassa a specchio:

acqua	75 g
zucchero semolato	150 g
sciroppo di glucosio	150 g
latte condensato	100 g
colla di pesce	10 g
cioccolato bianco	150 g
coloranti alimentari a piacere	

#### Sciroppo di glucosio:

acqua	50 g
zucchero semolato	112 g
succo di limone	5 g

---

## Procedimento

### **Base crumble:**

Unire lo zucchero, la farina, le mandorle in una ciotola. In una seconda ciotola mettere il burro e ammorbidirlo con le mani. Unire poi insieme tutti gli ingredienti ottenendo un impasto che si sbriciola. Dare la forma con uno stampo a nostra scelta e cuocere in forno a 180°C per 20-25 minuti. Infine lasciare raffreddare.

### **Caramello salato:**

Versare lo zucchero in un pentolino e, a fiamma medio- bassa, farlo sciogliere lentamente. In un altro pentolino scaldare la panna. Non appena lo zucchero si sarà completamente sciolto e avrà assunto un colore ambrato, abbassare la fiamma e aggiungere subito il burro e il sale, mescolando velocemente. Dopo che si sarà tutto amalgamato aggiungere la panna liquida e continuare a girare con la frusta fino ad ottenere una salsa liscia. Lasciar raffreddare e dopo versarne una piccola quantità sul crumble facendo uno strato molto sottile.

### **Gelèe di fichi:**

Mettere la colla di pesce in ammollo per 10 minuti in acqua fredda. In un pentolino mettere la confettura, lo zucchero, il succo di limone e far amalgamare gli ingredienti. A fuoco spento aggiungere la colla di pesce strizzata e mescolare bene. Far raffreddare un pochino. Versare il composto sopra il caramello nello stampo che contiene già anche il crumble e raffreddare.

### **Panna cotta con scorza di limone e miele:**

Mettere la colla di pesce in ammollo per 10 minuti in acqua fredda. In un pentolino versare la panna, lo zucchero, la vanillina, il miele e la scorza di limone grattugiata. Mescolare e non appena sfiora il bollore togliere dal fuoco e aggiungere la gelatina strizzata. Continuare a mescolare finchè non si sarà sciolto tutto e versarla nello stampo freddo.

### **Mousse alla ricotta dolce:**

Mettere la colla di pesce in ammollo per 10 minuti in acqua fredda. Setacciare la ricotta. Versare in un pentolino 75 g di panna liquida e far riscaldare a fuoco lento. Montare il resto della panna con lo zucchero. Nel pentolino sul fuoco, quando la panna sarà calda, aggiungere la colla di pesce strizzata e mescolare con la frusta finchè non si scioglie del tutto. Una volta sciolto, aggiungere il composto alla ricotta e amalgamare bene. Quando gli ingredienti saranno ben amalgamati aggiungere la panna montata e mescolare con delicatezza.

**La mousse è pronta e va conservata in frigorifero.**

# Novembre

## Secondo piatto



"Autumn falls"

Eros Pilleri

---

# Ricetta

## Ingredienti per 4 persone

### Per le polpette:

petto di pollo intero	400 g
castagne secche	100 g
albume	1
pane raffermo	100 g
latte	100 ml
spicchio di aglio	1/2
olio e.v.o	40 g
sale e pepe	q.b.
prezzemolo tritato	1 cucch.

### Per la crema di castagne:

castagne	1 Kg
latte	350 ml
alloro	1 foglia
un pizzico di sale	

## Procedimento

Lessare le castagne secche in acqua con una foglia di alloro.

Una volta lessate, frullare con un mixer aggiungendo il pane ammorbidito nel latte e strizzato. Tritare finemente il pollo, aggiungere alle castagne tritate in modo grossolano, insieme ad aglio e prezzemolo tritati finemente. Legare il tutto con un albume ed aggiustare di sale e pepe.

Formare delle polpette, schiacciandole leggermente sui semi di sesamo, disporre su una teglia unta e cuocere in forno a 160°C per 10 minuti. Come alternativa, cuocere in padella a fuoco vivo fino alla formazione di una crosta croccante poi proseguire la cottura a fiamma bassa per 5 minuti circa.

### Per la preparazione della crema di castagne:

Lavare le castagne sotto acqua corrente e poi lessarle in abbondante acqua per 15 min. Sbucciare, raccogliere la polpa in una ciotola e lasciare intiepidire. Passare al passaverdure le castagne lessate fino a ottenere un composto granuloso. Scaldare il latte con una foglia d'alloro e un pizzico di sale. Portare il latte alla temperatura di 65° C, togliere la foglia di alloro, aggiungere la polpa di castagne e lasciar cuocere il tutto per circa 1 ora mescolando ogni tanto. La crema di castagne sarà pronta quando il latte sarà addensato ed il composto avrà acquisito una consistenza cremosa.

---

## Dolce



**"Mousse di yogurt all'uva"**

**Chen Caterina Dong Xue**

---

# Ricetta

## Ingredienti

biscotti secchi	70 g
burro	35 g
latte	50 g
fogli di gelatina	25 g
panna	200 g
zucchero	30 g
yogurt	150 g
acqua tiepida	200 g
uva	300 g

## Procedimento

Tritare i biscotti e aggiungere il burro, mescolare bene, versare in uno stampo e mettere in frigo, congelare fino a rassodamento. Scaldare 50 ml di latte e aggiungere i fogli di gelatina già ammorbidita; nel frattempo montare la panna con 15 g di zucchero. Montarlo fino ad ottenere un composto simile allo yogurt, aggiungere lo yogurt, poi versare il latte con la gelatina nello stampo ghiacciato e porre in abbattitore per 30 minuti. Tagliare la parte superiore dell'uva. Aggiungere 200 g di acqua tiepida, 15 g di zucchero e 10 g di gelatina. Togliere la mousse solidificata, mettere sopra l'uva e infine versare sopra la gelatina raffreddata.

# Dicembre

## Secondo piatto



**"Hamburger di acciughe con coleslaw e cipolle rosse"**

**Lorenzo Mannini**

---

# Ricetta

## Ingredienti per 4 persone

### Per l'hamburger:

acciughe sfilettate	500 g
farro cotto e frullato	200 g
albume	1
prezzemolo, aneto, sale	q.b.
succo limone	q.b.

### Per il coleslaw:

cavolo cappuccio rosso	300 g
carote	100 g
cipollotto	1
yogurt magro	90 g
aceto di vino bianco	1/2 cucchiaio
senape	1 cucchiaino
erba cipollina	1 cucchiaio
olio e.v.o.	q.b.
sale e pepe	q.b.

### Cipolle rosse in agrodolce:

cipolle rosse	2
sale grosso	q.b.
aceto di vino bianco	q.b.
zucchero di canna grezzo	q.b.

---

## Procedimento

### **Per l'hamburger:**

Cuocere il farro e frullarlo con il frullatore a immersione. Sfilettare le acciughe e tritarle al coltello, condirle con il succo di limone. Tritare il prezzemolo e l'aneto ed unirli al farro, alle acciughe condite, al bianco d'uovo e aggiustare di sale. Formare gli hamburger e conservare in frigorifero.

### **Per il coleslaw:**

Tagliare il cavolo a listarelle sottili, le carote a julienne e il cipollotto a fettine sottili. Mescolare insieme a tutti gli altri ingredienti e lasciare macerare per qualche ora (se si dispone di una macchina per il sottovuoto si può conservare in frigorifero per un giorno).

### **Per le cipolle rosse:**

Mettere un pentolino d'acqua a bollire con abbondante sale grosso. Pelare le cipolle e tagliarle a rondelle non troppo sottili. Sbollentare per un minuto circa nell'acqua salata e passare poi in acqua e ghiaccio (o acqua fredda). Mettere in una boule e aggiungere un cucchiaio di aceto di vino bianco e una spolverata di zucchero di canna. Coprire e mettere in frigorifero.

### **Per la finitura:**

Cuocere l'hamburger in padella (o in forno) con un goccio d'olio evo per qualche minuto per ogni lato. Disporre nel piatto insieme al coleslaw e coprire con le cipolle rosse in agrodolce. Servire immediatamente.

---

# Dolce



**"Dolce di Santa Lucia"**

**Destiny Ogbeiwi**

---

# Ricetta

## Ingredienti

### Impasto chiaro:

burro	40 g
farina manitoba	400 g
lievito di birra	15 g
zucchero semolato	50 g
latte	80 g
uova	2
zafferano	1 g
mirtilli essiccati	100 g
bacca di vaniglia	1

### Impasto al cioccolato:

burro	40 g
farina manitoba	350 g
lievito di birra	15 g
zucchero semolato	50 g
uova	2
latte	110 g
gocce di cioccolato fondente	80 g
cacao amaro in polvere	30 g

## Procedimento

### Impasto chiaro:

Scaldare leggermente il latte con lo zafferano in un pentolino. Unire il lievito di birra sbriciolato e mescolare. In planetaria o in una ciotola, lavorare il burro morbido insieme alla farina, l'estratto di vaniglia ed un pizzico di sale. Lavorare per qualche minuto con il gancio, quindi unire le uova intere, lo zucchero ed il lievito con il latte preparato in precedenza. Unire i mirtilli essiccati e lavorare con la planetaria finchè il composto non diventa liscio. Mettere l'impasto in una ciotola infarinata e lasciarlo lievitare in forno spento per 35 minuti, ovvero fino al raddoppio.

---

### **Impasto al cioccolato:**

Sciogliere il lievito di birra sbriciolato nel latte a temperatura ambiente. In planetaria o in una ciotola, lavorare il burro morbido insieme alla farina, l'estratto di vaniglia ed un pizzico di sale. Lavorare per qualche minuto con il gancio, quindi unire le uova intere, lo zucchero ed il lievito con il latte preparato in precedenza. Aggiungere il cacao e le gocce di cioccolato e mescolare con la planetaria fino a che il composto non diventa liscio. Mettere l'impasto in una ciotola infarinata e lasciarlo lievitare in forno spento per 35 minuti, ovvero fino al raddoppio.

### **Composizione:**

Formare due unità della stessa lunghezza con i due impasti ed unirli a formare una ciambella. Lasciare lievitare ancora mezz'ora a 30° circa in uno stampo imburrato e poi cuocere la ciambella per circa 20-25 minuti.

### **Decorazioni:**

Sulla ciambella vengono poste numerose candeline che possono essere allestite anche con pasta di zucchero.

### **Curiosità:**

#### **il 13 Dicembre è la Festa di Santa Lucia.**

Nella tradizione cristiana ed ortodossa Santa Lucia è la portatrice della luce (Lucia= lux, luce) e protettrice della vista. La sua festa coincide con il solstizio d'inverno.

Secondo la leggenda, Lucia portava cibo ed aiuti ai cristiani che si nascondevano nelle catacombe di Siracusa usando una corona di candele per illuminare la strada e lasciare le mani libere.

La pietanza siciliana più famosa per questa ricorrenza è la "Cuccia di Santa Lucia" ma altrettanto famosa è la "Treccia di Santa Lucia" che è il dolce tipico dei Paesi scandinavi dove la Santa è molto venerata. In questa pubblicazione abbiamo voluto riproporre il dolce in versione ciambella.



"Studenti e Professori dell'Istituto Francesco Datini che hanno partecipato al Concorso della LILT sede di Prato nell'anno 2024"

**Hanno contribuito alla realizzazione della pubblicazione:**

gli Studenti ed i Professori dell'Istituto F. Datini di Prato, Elena Cecchi, Chiara Pastorini, Martina Antenucci, Martina Gianassi, Costanza Fatighenti, Silvia Carpita, Benedetta Marchesini, Daniela Cosci, Silvia Marchi della LILT sede di Prato ed il fotografo Giovanni Fatighenti (Lizza Studio), a cui si devono le foto delle pietanze.

---

*Si ringrazia: il CAI Prato Sezione Emilio Bertini per il generoso contributo ed il sostegno all'iniziativa.*





SEDE DI  
PRATO