

LISTA INGREDIENTI

Corso Online "LA NOSTRA IDEA DI CENA SPECIALE"

con Chef Ilaria Bertinelli di

UNO CHEF PER GAIA



Martedì 17 maggio

dalle 18:00 alle 20:30 circa



CONSIGLIO PER I PARTECIPANTI

- Per guadagnare tempo, preparare già gli ingredienti pesati e sminuzzati, come indicato nella lista ingredienti.

N.B. il ricettario completo di procedimento verrà spedito ad ogni partecipante subito dopo il corso.

Gnudi bianchi con crema di verdure e zucchine croccanti

INGREDIENTI per 4 persone

Per gli gnudi

- 350 g ricotta vaccina, preferibilmente da banco o caseificio
- 80 g Parmigiano Reggiano grattugiato, più quello per condire
- 90 g fecola di patate senza glutine
- 30 g farina di riso senza glutine, preferibilmente integrale
- 2 albumi
- Sale e pepe q.b.

Per la crema di verdure*

- 800 g acqua
- 500 g verdure miste di stagione da minestrone a piacere
- Sale q.b.

Per completare

- 1 zuccina di medie dimensioni (circa corrispondente a 140 g zuccina)
- 40 g ricotta salata
- qualche foglia di basilico
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale e pepe q.b.

* Per la crema di verdure

È possibile eseguire questa preparazione il giorno prima, mettendo le verdure da minestrone a cuocere in un tegame con l'acqua e un pizzico di sale.

Corso Online "LA NOSTRA IDEA DI CENA SPECIALE"

con Chef Ilaria Bertinelli di

UNO CHEF PER GAIA



Burger di salmone, caprino e maio alla vaniglia

INGREDIENTI per 9-10 burger

Per i burger di salmone

- 500 g salmone fresco
- 100 g pane a fette senza glutine
- 50 g Parmigiano Reggiano grattugiato
- 1 uovo
- Latte per ammolare il pane senza glutine q.b.
- 9-10 panini per hamburger senza glutine

Per la farcitura

- 100 g caprino
- 100 g maionese senza glutine
- 40 g yogurt greco 0% grassi *oppure* yogurt bianco
- 1 bacca o baccello di vaniglia
- Insalata, preferibilmente riccia o di altra varietà dal gusto amarognolo q.b.
- Aneto *oppure* erba cipollina *oppure* finocchietto q.b. (facoltativo)
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Latte q.b.

Crumble con frutta di stagione e ganache di cioccolato fondente

INGREDIENTI per 8-10 porzioni

- 600 g frutta di stagione a piacere (frutta di maggio: albicocche, ciliegie, fragole, nespole, pesche)

Per il crumble

- 55 g farina di lenticchie rosse senza glutine
- 40 g mandorle
- 40 g zucchero, preferibilmente di canna
- 30 g farina di riso senza glutine
- 20 g olio di vinaccioli/riso/noccioline/girasole
- 1 albume
- 15 g pinoli

Per la ganache di cioccolato

- 150 g panna fresca
- 100 g acqua
- 75 g cioccolato fondente senza glutine
- 50 g cacao in polvere senza glutine

Corso Online "LA NOSTRA IDEA DI CENA SPECIALE"

con Chef Ilaria Bertinelli di

UNO CHEF PER GAIA



UTENSILI

- Taglierino
- Coltello trinciante
- Padella antiaderente capiente
- Robot da cucina/Frullatore o Bimby
 - Grattugia per verdure
 - Terrina
 - Cucchiaino di legno
 - Cucchiaino
 - Piatto fondo

- Pentola grande
- Schiumarola
- Coppapasta rotondi da circa 10 cm diametro
 - Ciotola
 - Coltello
- Leccarda da forno
- Carta forno
- Tegamino
- Frusta
- Bicchierini per servire