

HORECA VADEMECUM: COTTURA A BASSA TEMPERATURA

HORECA VADEMECUM IL CAPPELLO DEL PRETE E LA COTTURA A BASSA TEMPERATURA



Nello sviluppare la tua offerta ricorda sempre i 3 passaggi fondamentali di cui il tuo servizio dovrà tenere sempre conto:

- 1. Tecnica e attrezzature da utilizzare**
- 2. Ingredienti e ricette**
- 3. Modalità di presentazione al cliente**

Oggi presentiamo una tecnica di cottura che permette di controllare la temperatura dei cibi senza rovinarli: la cottura a bassa temperatura.

L'alimento deve essere:

- ✓ **Condizionato sottovuoto**, posizionandolo crudo in buste adatte per la cottura sottovuoto e sigillato tramite l'utilizzo di una macchina specifica
- ✓ **Cotto a basse temperature**, per un periodo di tempo più lungo attraverso l'utilizzo di roner o forno trivalente
- ✓ **Raffreddato**, in abbattitore a +3 gradi al cuore entro il limite massimo di 90 minuti
- ✓ **Conservato**, rimossa la busta sottovuoto dall'abbattitore si potrà conservare a una temperatura controllata di +3 gradi
- ✓ **Rigenerato**, riscaldando la busta direttamente nella vasca di acqua calda o nel forno a vapore
- ✓ **Spadellato**, così da sprigionare i suoi sapori (reazione di Maillard)
- ✓ **Servito**

I principali vantaggi di un alimento cotto a bassa temperatura sono:

- ✓ **Shelf life più lunga**
- ✓ **Minor calo peso**
- ✓ **Gusto e profumo**
- ✓ **Proprietà nutrizionali inalterate**

La cottura a bassa temperatura richiede il rispetto di poche e semplici regole, che varieranno in base alla tipologia di alimento da cuocere.

Ad esempio nel caso della carne bisognerà considerare che:

- ✓ **per un bollito**, meglio utilizzare una carne ricca di cartilagine e tessuti connettivi, preferibilmente poco frollata perché altrimenti risulterebbe troppo asciutta;
- ✓ **per un arrosto**, meglio utilizzare una tipologia di carne magra e ben frollata Scopri di seguito la nostra ricetta realizzata con prodotti METRO Chef.

Scopri di seguito la nostra ricetta realizzata con prodotti METRO Chef.

Tecnica e attrezzature

Sacchetti sottovuoto e macchina a campana



Roner o forno trivalente



Ingredienti e ricetta



Cappello del prete bollito non bollito (per 6 persone)

Ingredienti per il cappello del prete:

1 kg cappello del prete
carote/sedano/cipolla
erbetto aromatiche
sale bilanciato per carni

Ingredienti per la crema di cime di rapa:

500 g cime di rapa
15 g olio extra vergine d'oliva

10 g capperi
10 g acciughe
brodo di pollo q.b.
olio all'aglio q.b.

Ingredienti per le cipolle rosse:

300 g cipolle rosse
50 g aceto di vino bianco
20 g miele d'acacia
10 g olio extra vergine d'oliva
1 stecca di cannella

Per la cottura della carne sottovuoto. Porzionare la carne, inserirla sottovuoto con sale bilanciato erbe aromatiche e pepe ingrani. Inserire la mirepoix di ortaggi e cuocere ad una temperatura di 68 gradi per 18 ore.

Per la crema di cime di rapa. Sbollentare le cime di rapa con acqua sale e zucchero, raffreddare in acqua e ghiaccio. Saltate le cime di rapa con un fondo di olio all'aglio, capperi ed acciughe, unire il brodo di pollo e cuocere brevemente. Frullare con gli ingredienti su elencati fino a raggiungere la giusta consistenza. Filtrare allo chinoise per ottenere una salsa liscia e vellutata.

Per le cipolle rosse. Tagliare le cipolle rosse a julienne, sgasare in sottovuoto con acqua frizzante ed aceto per fissare il colore. Rosolare le cipolle, unire il miele sfumare con l'aceto ed unire la stecca di cannella. Cuocere brevemente ed utilizzare all'occorrenza.

Modalità di presentazione al cliente



Il **pack** è uno strumento di comunicazione importantissimo, che arriverà a casa del cliente finale; **si tratta di un'occasione unica che non andrà sprecata!** Accompagna il pack con un opuscolo informativo **per ringraziare il cliente, per stimolare la sua curiosità, per comunicare al meglio l'identità della tua cucina, per spiegare il prodotto o la modalità in cui finalizzare la ricetta.**

Nel caso della ricetta presentata, indica anche le modalità di assemblaggio e di presentazione del piatto: la crema di cime di rapa andrà disposta come base, sulla stessa andrà adagiata la carne opportunamente rigenerata, la composta di cipolle rosse e gli ortaggi di stagione. Il piatto andrà completato con fior di sale, decorato con germogli e rifinito con olio extra vergine d'oliva.