



**Presentazione del “Corso di cucina”  
Specializzazione “Finger Food” 21/22/23 giugno 2011  
Via Grazia Deledda. 89/A - Sassari**

***Maestro di cucina Mario Sechi***

*Membro dell'Associazione Cuochi Gallura*

*Assistente la sig.ra Ersilia Sanna*

*Presidente del Circolo Culturale “Eledrea”*



## Martedì 21 giugno

### *Rivisitazione caprese*

#### **Ingredienti:**

Mozzarella di bufala gr.400

Basilico fresco 5gr.

Origano q.b.

Sale q.b.

Olio e.v.o. q.b.

Pomodori datterini gr.200

Porro gr20

Latte ½ lt.

Acqua 172lt.

In una casseruola portare ad 80° circa il latte e l'acqua aggiungere la mozzarella di bufala e quando inizia a fondere tirarla su e stenderla su due fogli di carta forno fino a raggiungere uno spessore di 3mm. circa. In una bastardella condire i pomodori senza tagliarli con, olio, sale, origano e basilico trinciato sottile. Sbollentare in acqua senza sale per 30 secondi le foglie di porro e raffreddare immediatamente in acqua e ghiaccio, asciugare le foglie di porro e tagliarle longitudinalmente per ottenere dei legacci. Con un *coppapasta* coppare la sfoglia di mozzarella ormai fredda ed ottenere tanti dischi, porre al centro di ogni disco un pomodoro con un po' di condimento chiudere a fagotto e legare con il legaccio di porro.

### *Insalata di agnello con pane carasau cotto a metà*

#### **Ingredienti:**

Coscia di agnello

Pomodori secchi sott'olio 5

Porro gr.100

Foglie di mirto fresco q.b.

Olio q.b.

Sale .b

#### **Per il liquido di cottura:**

Acqua

Sedano 20gr.

Carote num. 2

Cipolla dorata 1

#### **Per il pane carasau**

500gr. di semola rimacinata

250gr di acqua

10gr.di lievito di birra

sale 15gr.

Portare ad ebollizione l'acqua con il sedano, le carote e la cipolla, tagliate grossolanamente, aggiungere il sale grosso immergere la coscia di agnello e portare a cottura, la carne è pronte quando si stacca dall'osso senza fare resistenza. In una bastardella mettere i pomodori secchi e il porro tagliati a *julienne*, aggiungere l'agnello ancora caldo tagliato a strisce non troppo sottili condire con olio, sale se necessario e foglie di mirto, consumare subito o lasciar raffreddare e riporre in frigorifero ben sigillato con pellicola, prima di servirlo far intiepidire a *bagno maria* e servire sul del pane *pistoccu* o *carasau* cotto a metà.

Per il carasau, disporre la semola a fontana, aggiungere il sale sopra la semola, intiepidire l'acqua e in una parte di essa sciogliere il lievito, versare il lievito e la restante acqua nella fontana ed impastare.

Far riposare l'impasto per 10 min. e fare delle palline, far lievitare e stendere il carasau con la classica forma rotonda, far *rilievitare* e cuocere a forno caldo alla temperatura di 220°, quando si gonfia levare dal forno e dividere in due longitudinalmente, se vogliamo finire la cottura si rimette in forno a seccare una seconda volta.

## *Alici marinate con zenzero*

### **Ingredienti:**

*Alici 300gr.*

*Zenzero in radice fresca gr.50*

*Succo di 5 limoni*

*50gr. di aceto di vino bianco*

*Sale*

Pulire le alici eviscerandole e togliendo la testa e la lisca cercando di tenere insieme i due filetti (a libro). Preparare la marinata con succo di limone, aceto di vino bianco e zenzero grattugiato. In un piatto versare un po' di marinata per coprire il fondo, adagiarvi le alici ben asciutte e ricoprire con la marinata, far marinare dalle 6 alle 12 ore. Scolare dalla marinata e condire con abbondante olio e sale se necessita.

## *Panini al latte farciti con purpuzza*

### **Ingredienti:**

*Farina "00" 500gr.*

*Burro morbido 75gr.*

*Uova 1*

*Sale 10gr.*

*Lievito di birra 10gr.*

*Latte 150gr.*

*Zucchero semolato q.b.*

*Purpuzza q.b.*

Intiepidire il latte e in una parte di esso sciogliere il lievito di birra con lo zucchero, versare tutti gli ingredienti in planetaria compreso il lievito. Impastare fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo. Lasciar riposare almeno 10 min. e poi tirare dei filoncini, tagliare dei tocchetti di 30gr. di peso, formare delle palline dai tocchetti e far lievitare; infornare a 210gr. pennellandoli prima con un po' di latte. Una volta freddi farcire con un velo di maionese classica e la *purpuzza* sbriciolata fine passata in padella con un po' di olio.

## *Filone di pane doppio colore (carota basilico)*

### **Ingredienti:**

***pane carote***

*500gr. di farina "00"*

*2 carote*

*Lievito di birra 5gr.*

*Sale 15gr.*

*Acqua q.b.*

***Per il pane al pesto***

*500gr. di farina "00"*

*210gr di acqua*

*5gr. di lievito di birra*

*Sale 15gr.*

*50gr. di pesto genovese*

In pochissima acqua tiepida sciogliere il lievito di birra, in planetaria aggiungere la farina, il sale, le carote frullate e il lievito sciolto nell'acqua, far impastare e se necessario aggiungere acqua.

Far lievitare e stendere la massa con uno spessore di 1\2 cm.

Stesso procedimento del primo sostituendo il pesto con le carote.

Far lievitare e stendere la massa con uno spessore di 1\2 cm, sovrapporre il pane al pesto su quello alle carote, arrotolare e creare dei filoncini bicolore, avvolgere in fogli di carta forno e stringere bene chiudendo come se fosse una caramella i due lati con lo spago, riporre in frigo e cuocere dopo 6-12h in forno caldo alla

temperatura di 200 gradi per i primi 10 min. e poi abbassare a 180° per i restanti 15 min. (per i primi 10 min. di cottura il filoncino deve essere avvolto ancora con la carta forno).

## *Panzanella Toscana*

### **Ingredienti:**

*12 fette di pane raffermo, possibilmente cotto a legna (l'ideale è il pane Toscano, scuro)*

*Aceto rosso (di vino, non chimico) q.b.*

*Olio Extravergine di oliva q.b.*

*200 g. di pomodori rossi ramati*

*1 Cipolla rossa*

*1 Cetriolo*

*Basilico q.b.*

*Sale q.b.*

*Pepe q.b.*

Tagliare il pane a dadolata grossolana e immergere in acqua acidulata (con aceto), lasciare il pane immerso per pochi istante e strizzarlo bene. Mettere il pane in una bastardella aggiungervi i pomodori ramati tagliati a cubetti, i cetrioli tagliati alla stessa maniera, il basilico trinciato fine e la cipolla tagliata a *julienne*. Rimestare delicatamente e condire con olio, sale, pepe e una spruzzata di aceto, coprire con pellicola e lasciar riposare in frigo per almeno 12h, servire freddissima.

## *Salmonè marinato al mojito*

### **Ingredienti:**

*Salmonè fresco 300 gr*

*Lime 5*

*Rum 30gr.*

*Menta 5gr.*

*Grissini integrali q.b.*

*Spumante brut q.b.*

*Carpacciare* il salmonè fresco, preparare la marinata con la scorza di 2 lime, il succo di 5 lime, le foglie di menta e i trenta grammi di rum, coprire il salmonè con la marinata e far marinare per almeno 12 h. Servire su uno short di spumante ghiacciato brut, tenendo in bilico con un grissino il salmonè ben scolato dalla marinata.

## Mercoledì 22 giugno

## *Pizzette sfoglia-rustici*

### **Ingredienti:**

*Pasta sfoglia (per entrambe le preparazioni)*

#### **Per le pizzette**

*pelati*

*sale*

*olio e.v.o.*

*origano*

*mozzarella*

*e guarnizione a piacere (capperi, acciughe, wurstel, olive, etc.)*

#### **Per i rustici:**

*Wurstel*

*Curry*

*Sale*

*pepe*

*uova per lucidare*

Stendere la sfoglia con uno spessore di 2mm. circa, coppare con un coppapasta liscio della grandezza desiderata, mettere in teglia, fare una leggera pressione al centro della pizzetta con il pollice. Nel frattempo frullare i pelati e condire con sale, olio e origano. Tritare la mozzarella.

Versare poco salsa pomodoro all'interno dei dischi di sfoglia, infornare a 180 ° per 3-4 min., levare dal forno, aggiungere la mozzarella e la guarnizione e finire la cottura in forno a 200° per altri 2 min.

Per i rustici:

Stendere la sfoglia con uno spessore di 2mm. circa, inserire dei wurstel per tutta la lunghezza del lato della sfoglia, richiudere facendo un salsicciotto, tagliare dei tocchetti da un cm. l'uno lucidare con uovo battuto e infornare a 180° per 7min. Altri rustici: stendere la sfoglia con uno spessore di 2mm. circa tagliare delle strisce lunghe 4cm. e larghe 1\2cm. insaporire con curry o sale e pepe, attorcigliare leggermente, pennellare con uovo e infornare a 180° per 7min.

## *Sardine beccafico*

### **Ingredienti:**

*Pepe nero q.b.*

*Pinoli 50gr.*

*Arance (succo) 1*

*Sardine fresche 800 gr*

*Uvetta 30 gr*

*Alloro tanto quante sono le sardine*

*Sale q.b.*

*Olio di oliva extra q.b.*

*Pangrattato 100 gr*

*Acciughe 4*

Pulire le sarde squamandole, svuotandole delle interiora e privandole di testa e lisca, ma lasciando la coda.

Lavatele, asciugatele delicatamente ed apritele a libro stando attenti a non dividere le due metà attaccate dal dorso. Mettete in una padella un po' di olio e il pangrattato, quindi fatelo dorare a fuoco dolce, mescolando continuamente e stando attenti a non bruciarlo, poi mettetelo in una terrina. Mettete l'uvetta sultanina in ammollo in acqua calda e lasciatela rinvenire. Tritate il prezzemolo e le acciughe dissalate, unite al pangrattato i pinoli, l'uvetta ben strizzata, il prezzemolo, le acciughe dissalate e tritate, lo zucchero, il sale e il pepe secondo i vostri gusti. Con un cucchiaino di legno amalgamate bene tutti gli ingredienti.

Disponete questo composto sulle sardine (in modo che la pelle resti all'esterno), arrotolatele su se stesse cominciando dalla parte della testa, cosicché la coda resti all'esterno; ungete una teglia con dell'olio.

Adagiatele a mano a mano ben ravvicinate in una teglia unta d'olio, ponendo tra una e l'altra una o mezza foglia di alloro .

Le foglie di alloro possono essere sistemate anche in orizzontale tra una sardina e l'altra. Quando avrete finito di disporle nella teglia, cospargetele col composto di pangrattato rimasto e irroratele con un composto formato da questi ingredienti rimasti: olio, succo d'arancia e zucchero. Infornate le sarde a beccafico a forno caldo per circa 10-15 minuti. Tradizionalmente le sarde a beccafico non si mangiano appena tolte dal forno; la teglia va lasciata coperta per mezz'ora e solo allora si servono in tavola. Per finger food posizionare su piattino da finger con un po' di salsa avanzata dalla cottura e infilzata con uno spiedo di ulivo.

## *Finto sushi*

### **Ingredienti:**

*Riso per sushi (o riso thai) 300gr.*

*Salsa di soia*

*Aceto di riso*

*Gamberi 300gr.*

*Alga nori q.b.*

*Aglione 1 spicchio*

*Olio e.v.o.*

Lessare il riso per sushi in abbondante acqua salata, scolare e far raffreddare su un banco di marmo rimestando di continuo e insaporendo con aceto di riso e sale se bisogna. Sgusciare e privare della testa e dell'intestino i gamberi, saltarli in padella con un po' di olio e uno spicchio di aglio in camicia. Adagiare su una stuoia di bambù o un torcione il foglio di *alga nori* e stendervi il riso, posizionare i gamberi lungo il lato corto dell'alga, arrotolare aiutandoci con il torcione o con la stuoia, tagliare e servire con una emulsione di olio e salsa di soia, in caso di *finger food*, avvolgere in pellicola e riporre in frigo per almeno 6 ore, poi procedere come sopra.

## *Labne da yogurt misto*

**Per 250g circa**

**Ingredienti:**

*300g di yogurt intero da latte di capra*

*700g di yogurt intero da latte di vacca*

*1 bustine di zafferano in polvere*

*1 cucchiaino di erbe mediterranee secche (origano, mirto, rosmarino etc...)*

*1/2 cucchiaino di sale fino marino*

Mescolare i due tipi di yogurt e aggiungere lo zafferano in polvere sciogliendo bene eventuali grumi e 1/2 cucchiaino di sale. Disporre un canovaccio di cotone in uno scolapasta o colino, versare lo yogurt e legare i quattro angoli per formare un fagotto. Far sgocciolare su una tazza grande per almeno un giorno meglio se in frigorifero. Man mano lo yogurt perderà il siero fino a diventare molto denso, con un cucchiaino prelevare e compattare in un cestello per ricotta da ricoprire con aromi mediterranei e poco sale oppure formare delle piccole palline conservabili sott'olio fino a una settimana. Servire cospargendo con le erbe aromatiche fresche, posizionare una *quenelle* o una pallina di *labne* su un crostone di pane bicolore insaporito con dell'olio e.v.o.

## *Spiedino di pollo marinato paprika e lime con salsa tonnata.*

**Ingredienti:**

*Petto di pollo 500gr*

*Lime n.3*

*Yogurt naturale 250gr.*

*Paprika piccante q.b.*

Tagliare a bocconcini piccoli il pollo e trasferirli in una bastardella coprire con lo yogurt, aggiungere il succo di lime e la paprika, coprire con pellicola riporre in frigo e far marinare per almeno 12h. Scolare dalla marinata e formare dei mini spiedini (con massimo 2 pezzi) possibilmente usando spiedini di legno di limone, grigliare o passare al forno e accompagnare con salsa tonnata.

**Per la salsa tonnata:** *250gr. di tonno sott'olio, 1 cucchiaino di capperi tritati, 100gr. di maionese, 20gr di vino bianco.* Passare tutti gli ingredienti al frullatore, aggiungendo se necessario altra maionese

## *Gazpacho Andaluso*

**Ingredienti:**

*400 gr. di pomodori ramati maturi*

*1 peperone rosso*

*1 cetriolo*

*1/4 cipolla rossa*

*1/4 spicchio d'aglio*

*3 cucchiari di aceto*

*4-5 cucchiari di olio extravergine d'oliva*

*100gr. mollica raffermata*

*Acqua ghiacciata q.b.*

In una bastardella mettere in ammollo il pane con acqua acidulata, strizzare e tenere da parte.

Pelare a crudo i pomodori ed eliminare i semi, tagliare a cubetti il peperone e eliminare i semi, pelare il cetriolo e tagliare grossolanamente, tagliare la cipolla grossolanamente e l'aglio. Riporre tutti gli ingredienti in un frullatore aggiungere il sale e l'olio e.v.o. e frullare, aggiungendo l'acqua ghiacciata e il pane per raggiungere la densità desiderata (per i finger il gazpacho viene realizzato molto più liquido), versare in una ciotola e riporre in frigo. Servire in bicchiere poco prima di iniziare il pasto, va servito freddissimo.

## *Insalata di fregola*

### **Ingredienti:**

*Fregola media 300gr.*  
*Zafferano 1 bustina*  
*Pomodori ramati 300gr.*  
*Cozze 300gr.*  
*Calamari 1 da 300gr.*  
*Cipollotto o porro 100gr.*  
*Olio e.v.o. q.b.*  
*Limone succo q.b.*  
*Sale q.b.*  
*Mezzo limone*  
*Basilico 100gr.*

In una casseruola portare a bollore abbondante acqua salata aggiungere lo zafferano e colorare l'acqua, versare la fregola portare a cottura e scolare al dente. Far raffreddare rimstando continuamente aggiungendo un filo di olio. Pulire le cozze e aprire in padella con un filo di olio e dell'aglio in camicia, far raffreddare e sgusciare le cozze, filtrare il liquido di cottura e conservarlo in frigorifero. Pulire e spellare i calamari e lessare per pochi minuti in acqua bollente acidulata con mezzo limone, far raffreddare e tagliare a *julienne*. Preparare dei pomodori *concassè* (sbollentare, pelare, togliere i semi e tagliare a dadi), tagliare il cipollotto a *julienne*. Preparare una *citronette* emulsionando l'olio, il sale e il succo di limone, unire in una bastardella i pomodori, il porro, le cozze e i calamari, condire con la citronette e aggiungere il tutto alla fregola, aggiustare di sale e condire bene con altra citronette, aggiungere il basilico trinciato sottile. Coprire bene con pellicola a contatto e far riposare in frigo almeno una notte, far rinvenire a temperatura ambiente per almeno 20 min. prima di servire aggiustare di sapore e servire.

## Giovedì 23 giugno

## *Polpettine di pollo fritte con semi di papavero*

### **Ingredienti:**

*Petto di pollo 500gr*  
*Panna da cucina 10gr.*  
*Ghiaccio 2 cubetti*  
*Basilico 2 foglie*  
*Curry piccante a piacere*  
*Semi di papavero q.b.*

Tagliare il petto di pollo a cubi e mettere nel frullatore insieme al ghiaccio, alla panna, al basilico e al curry, frullare il tutto. Preparare delle polpettine passarle nei semi di papavero e friggerli in abbondante olio, scolare e servire su un piattino con una forchettina.

## *Tartare di gambero marinati all' arancia e zenzero.*

### **Ingredienti:**

*Gamberi rossi freschissimi 120 g*  
*Succo di arancia 3 cucchiaini*  
*Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini*  
*Zenzero fresco grattugiato 1 cucchiaino*  
*Ribes due rametti*

Tagliate i gamberi a pezzettini e poneteli in una ciotola. Mescolate olio, succo e zenzero grattugiato emulsionate leggermente con una frusta. Condite il pesce e marinare per circa un'ora. Servite in cucchiaini da finger guarnendo con alcune bacche di ribes.

### *Biscotti salati timo e pepe rosa*

#### **Ingredienti:**

85 g di burro di burro morbido  
60 g di parmigiano grattugiato  
2 cucchiaini di pepe rosa macinato  
1 cucchiaio colmo di foglioline di timo tritate  
1 pizzico di sale  
125 g di farina

Lavorate il burro morbido con il parmigiano, il timo, il sale e il pepe rosa. Una volta amalgamato unitevi la farina e lavorare velocemente. Mettete la massa in frigo avvolta nella pellicola per 30 minuti. Stendetela con uno spessore di 3mm, ricavate dei biscottini tondi con un coppapasta rigato e cuocete in forno caldo a 170 gradi per 10 minuti per biscotti da 3,5 cm di diametro.

### *Short di cetriolo alla moda marocchina*

#### **Ingredienti:**

cetriolo sardo 2  
zucchero 5gr.  
cannella la punta di un cucchiaino

Grattugiare il cetriolo privato della buccia con la grattugia fine, mettere il contenuto in una ciotola di vetro, aggiungere lo zucchero e la cannella, coprire bene e far raffreddare in frigo per almeno 2 ore, servire in piccoli bicchieri ghiacciati.

### *Kefta di gambero con emulsione catalana*

#### **Ingredienti:**

Gamberi 200gr.  
Merluzzo 100gr.  
Panna 50gr.  
Albume 1  
Ghiaccio 1 cubetto  
Pane in cassetta 100gr.  
Cumino 2gr.  
Paprika piccante 2gr.  
Sale q.b.  
Pepe q.b.  
Sesamo per la crosta

#### **Per la salsa**

Acqua di pomodoro profumata di cipolle  
Olio e.v.o.

Frullare la polpa dei gamberi e del merluzzo con il pane aggiungere il resto degli ingredienti, ad eccezione del sesamo, fino ad ottenere una massa consistente e morbida. Con un *sac à poche* formare dei *kefta* su spiedi di finocchietto, passare nei semi di sesamo e friggere, scolare e servire con la salsa. Per la salsa emulsionare l'acqua di pomodoro (salare dei pomodori tagliati a cubetti, aggiungerci dei pezzettini di cipolla e recuperare l'acqua che rilasciano) con dell'olio di oliva aggiustare di sale.

### *Il canolo di pane con misticanza*

#### **Ingredienti:**



8 fettine di pane casereccio (es. Tondu o focaccia di Osilo)  
Olio q.b.  
Sale  
Misticanza di verdure miste (soncino, radicchio, rucola etc..)

Tagliare il pane sottilissimo e arrotolarlo su cannoli di acciaio, versare un filo di olio, sale e far dorare in forno. Condire a parte l'insalata con olio e sale, riempire come se fosse un vaso per fiori il pane con le verdure.

### *Lecca-lecca di pane carasau e semi di girasole*

#### **Ingredienti:**

240gr. di glucosio  
50gr. di pane carasau  
5 grammi di pasta di aglio  
20gr. di semi di girasole

Scaldare il glucosio fino a farlo imbrunire, stendere su carta forno e farlo raffreddare. Rompere la massa e passarlo al frullatore insieme a metà del pane carasau, la pasta d'aglio e metà dei semi di girasole, bisogna ottenere quasi una polvere.

Aggiungere il resto degli ingredienti.

Disporre su carta forno degli stecchi di legno e in una estremità posare il composto in maniera circolare, rimettere in forno per alcuni minuti a 180° e quando inizia a liquefarsi estrarre dal forno e far raffreddare. Servire incastrando il lecca-lecca su ciotole piene di sale o di pasta.

### **BACARDI COCKTAIL**

- 6/10 Rum Bianco
- 3/10 Succo di Lime
- 1/10 sciroppo di granatina



### **DAIQUIRI**

- 6/10 Rum Bianco



- 3/10 succo di Lime
- 1/10 Sciroppo di zucchero

(bicchieri ghiacciati)

### **JOHN COLLINS**

- 3/10 Gin



- 2/10 Succo di limone
- 1/10 sciroppo di zucchero
- 4/10 Soda water
- 

### **WHITE LADY**



- 6/10 Gin
- 3/10 Cointreau
- 1/10 succo di limone

### **PARSON'S SPECIAL**

- 4/10 Succo d' Arancia



- 2/10 Sciroppo di Granatina
- 1 Tuorlo d'uovo
- 3/10 Soda

### **MOJITO SOFT**

- Foglie di Menta



- Succo di Limone
- Pompelmo (Soda )
- Zucchero di canna

*Circolo Ricreativo Culturale "Eledrea" Sassari - Affiliato ARCI*

*[eledrea.circolo@virgilio.it](mailto:eledrea.circolo@virgilio.it) - tel. 079 5574162 oppure 3391914082.*



[www.circoloeledrea.com](http://www.circoloeledrea.com)