

CARTOLINA
DALLA
CUCINA

Umberto Zanassi e Carole Engel

deliziosamente
fritto

BIBLIOTHECA CULINARIA





È importante che il bordo del recipiente utilizzato per friggere sia sufficientemente alto in rapporto alla quantità di olio utilizzato: in questo modo si evita che il pericoloso liquido fuoriesca. A questo proposito, vale la pena di fare una precisazione: mai mettere troppo cibo in una sola volta, sia nella padella sia nella friggitrice. E questo per due motivi: introducendo una quantità eccessiva di alimenti che sono a temperatura ambiente, si abbassa notevolmente quella dell'olio, rischiando di ottenere un bollito più che una frittura; e poi, a contatto con l'olio bollente, l'acqua contenuta nei cibi evapora immediatamente, facendo alzare pericolosamente il livello dell'olio.

Per girare gli alimenti durante la cottura e poi per toglierli dalla padella, l'unico utensile adatto è il cosiddetto "ragno", ovvero una specie di mestolo formato da una fitta rete simile a una ragna-

tela. È invece sconsigliato usare la classica schiumarola, perché avendo pochi buchi, insieme al cibo si rischia di togliere dalla padella, anche molto olio.

Quando la frittura è pronta, va prima scolata bene con il cestello – se si usa la friggitrice - o appunto con il ragno, e poi appoggiata sopra qualche foglio di carta da cucina per eliminare il grasso superfluo. Attenzione: se la frittura è avvenuta in modo corretto, la carta dovrà risultare macchiata e non inzuppata di olio.

Altro consiglio molto importante: il cibo fritto va portato in tavola e consumato appena tolto dalla padella, quando è ancora caldo e croccante. Perché si raffredda velocemente e ogni minuto che passa toglie un po' di gusto al piatto, e di piacere ai commensali.

Infine, ecco un'altra precisazione importante: l'olio andrebbe eliminato dopo ogni frittura: le alterazioni che subisce si accelerano con i successivi riscaldamenti, e le particelle d'acqua che rimangono imprigionate lo rendono rancido in poco tempo. In alcuni casi, è possibile riutilizzarlo una seconda volta, ad esempio se non è stato usato per alimenti con pastella, impanature o altro, se non è stato riscaldato per molto tempo e se ha un colore ancora chiaro. Ma deve essere filtrato subito dopo la prima frittura, in modo da eliminare eventuali impurità e residui. Fateci caso anche quando mangiate fuori casa: una buona frittura deve essere chiara o leggermente colorata, mentre un colore tendente al marrone scuro indica che è stato usato un olio esausto.



Pasteis di baccalà

Per 4 persone
Preparazione:
20 minuti + il riposo
Cottura:
un'ora e 15 minuti

1 kg di baccalà sotto sale
200 g di patate
2 litri di latte fresco intero
una foglia di alloro
2 chiodi di garofano
2 tuorli
2 albumi
un cucchiaio di prezzemolo tritato
pepe nero macinato
al momento
un litro di olio per friggere
sale

Il baccalà

Lavare bene il baccalà e farlo dissalare in un recipiente piena d'acqua per almeno 3 giorni, cambiando l'acqua ogni 3-4 ore. Quando sarà ben dissalato, disporlo in una casseruola con il latte e una quantità di acqua sufficiente a coprire il pesce; unire i chiodi di garofano e la foglia di alloro, portare a ebollizione lentamente e lasciarlo sobbollire per almeno 20 minuti (il tempo di cottura varia in base allo spessore del baccalà). Quando sarà cotto, togliere la pentola dal fuoco e lasciar raffreddare il baccalà nell'acqua di cottura.

Il composto

Lessare le patate partendo da abbondante acqua fredda per circa 40 minuti dal bollore, sgocciolarle, sbuciarle e ridurle in purè con l'apposito attrezzo o passarle allo schiacciapatate (mai al mixer). Frullare bene il baccalà, disporlo di nuovo in una ciotola, aggiungere le patate schiacciate subito e i tuorli e amalgamare bene il tutto. Aggiungere il prezzemolo tritato e una macinata di pepe nero. Verificare il gusto: eventualmente regolare di sale (normalmente il sale del baccalà è sufficiente) e, infine, incorporare gli albumi montati a neve con un pizzico di sale.

La frittura

Scaldare l'olio a 170° C, prelevare il composto con la punta del cucchiaio bagnata e farlo scivolare delicatamente nel olio. Cuocere finché i *pasteis* risulteranno dorati e saranno ben caldi in mezzo. Sgocciolarli, asciugarli la su carta assorbente da cucina e servirli ben calda.



Krapfen

Per 4 persone

Preparazione:

15 minuti + il riposo

Cottura:

15 minuti

250 g di farina 00

35 g di burro morbido

0,75 dl di latte

un uovo

115 g di zucchero

4 g di sale

7 g di lievito

un litro di olio per friggere

L'impasto

Sciogliere il lievito nel latte appena tiepido. Disporre la farina sulla spianatoia, formare una fontana e mettervi all'interno il burro, l'uovo, 15 g di zucchero e il lievito. Spolverizzare con il sale l'esterno della fontana (questa operazione serve per evitare che il sale sia a diretto contatto con il lievito e lo bruci). Lavorare l'impasto dall'interno verso l'esterno per 7-8 minuti, formare una palla, coprirlo con un telo umido e lasciare riposare per circa 15 minuti.

I krapfen

Stendere l'impasto con il matterello a uno spessore di circa un cm. Ricavare tanti dischi con un tagliapasta rotondo di circa 4 cm di diametro, disporli su una teglia coperta con un telo infarinato, coprirli con un telo umido e lasciarli lievitare in un luogo tiepido (la temperatura deve essere di circa 30° C) per almeno un'ora e 30 minuti.

Scaldare l'olio a 160° - 170° C e friggerli, pochi alla volta, da un lato finché saranno dorati, girarli e friggerli anche dall'altro lato. Sgocciolarli bene, disporli su carta assorbente da cucina per pochi istanti, poi rotolarli nello zucchero semolato rimasto e servirli.

A piacere si possono farcire con crema pasticcera o confettura.



deliziosamente fritto

Gastronomicamente parlando, poche cose suscitano l'ambivalenza quanto il fritto. È buonissimo, ma forse non proprio salutare; piace a tutti, ma farlo è un po' laborioso; arriva fumante e croccante in tavola, ma lascia un aroma penetrante in casa; esalta tutte le portate dall'antipasto al dessert, ma forse è un po' troppo 'popolare'. Il problema non sta nel fritto, ma nella natura umana. Perdiamo sempre la bussola davanti ad una vera bontà. Conviene mettersi nelle mani di Umberto Zanassi che restituisce al fritto un ruolo equilibrato. Offre suggerimenti per prepararlo nel modo più salutare possibile, per farsi aiutare dalla tecnologia e per inserirlo egregiamente in qualsiasi punto del menu. Il suo è un fritto chic: 28 proposte all'altezza delle bollicine, adatte anche ai vegetariani, senza dimenticare gli amanti del pesce. Attinge alla cucina etnica, ma non trascurando i capisaldi della cucina italiana. Tempura, zeppole, krapfen, crocchette: sfogliando le pagine passano in una processione dorata e croccante. Ogni resistenza va a farsi friggere!

Di formazione classica, iniziata con Peck e proseguita presso Gualtiero Marchesi, **Umberto Zanassi** si dedica da tempo alla ricerca della fusione della cucina classica italiana con quella francese dove ha lavorato per molti anni. Un tocco orientale è l'anello di congiunzione tra le due culture che contraddistingue lo stile della sua cucina essenziale, ma ricca di profumi che viene proposta nei tanti grandi eventi e manifestazioni che lo vedono chef protagonista in coppia con **Carole Engel** partner nella professione e nella vita.

€ 13,90

ISBN 978-88-95056-25-8



9 788895 056258