

CARTOLINA  
DALLA  
CUCINA

Franco Luise

# non solo centrifughe

smoothies, salse, dolci  
ed altro ancora

BIBLIOTHECA CULINARIA



## Preparazioni per la Prima Colazione

*In contrapposizione: uno smoothie dai sapori tropicali per avere la carica vitaminica per cominciare la giornata e una fresca bibita a base di karkadè ghiacciato. Come alternativa: una bevanda al tè verde e frutta, i cui colori ricordano un tramonto estivo.*

Mal d'Africa ♦ Karkadé, succo di pera, succo d'uva



PER: 700 ml / 2 Persone - PREPARAZIONE: 5' + tempo d'infusione e congelamento del karkadè  
400 g di pere  
400 g di uva bianca sgranata  
8 cubetti di karkadé congelato

Passare alla centrifuga le pere e l'uva. Suddividere in due bicchieri e decorare con i cubetti di karkadé ghiacciato e i lamponi.

Summer sunset ♦ Tè verde, lamponi, melissa, cocomero



PER: 700 ml / 2 Persone - PREPARAZIONE: 5' + il tempo d'infusione per il karkadé  
200 g di lamponi  
500 g di cocomero senza scorza  
10 foglie di melissa  
200 ml di tè verde  
Rametti di melissa per decorazione

Tagliare il cocomero a pezzi, unire i lamponi e le foglie di melissa. Passare il tutto nella centrifuga, versare il succo in una caraffa e diluire con il tè. Suddividere in due bicchieri e servire.

Viaggio tropicale ♦ Mango, arancia, menta, papaya, frutto della passione



PER: 700 ml / 2 Persone - PREPARAZIONE: 5'  
400 g di mango sbucciato e senza nocciolo  
1 arancia pelata a vivo  
400 g di papaya sbucciata e senza semi  
4 frutti della passione (la polpa)  
2 rametti di menta fresca

Tagliare gli ingredienti a pezzi grossi, mischiare anche la polpa dei frutti della passione e le foglie di menta fresca. Introdurre nella centrifuga e suddividere in due bicchieri. Decorare, a piacere, con rametti di menta fresca.

## Brodetto di pesce



**PER: 4 Persone**

**PREPARAZIONE: 15'**

**COTTURA: 20'**

8 mazzancolle

250 g di filetto d'orata,  
privo di squame e spine

300 g di cozze

200 g di vongole

200 g di cipolla, carota e sedano  
tagliati a piccoli dadi

1 mazzetto di basilico

3 spicchi d'aglio

125 ml di vino bianco secco

Qualche rametto di timo fresco

50 g di olio extravergine di oliva

200 g di pomodori maturi

1 litro di fumetto di pesce

(realizzato con le lisce dell'orata)

Fette di pane baguette

Prezzemolo tritato

Lavare accuratamente le cozze e le vongole; versarle in una padella calda con un filo di olio di oliva e uno spicchio d'aglio, coprendole con un coperchio per farle aprire. Appena le valve si saranno aperte, togliere dal fuoco e fare raffreddare. Togliere i molluschi dalle conchiglie, conservandone alcune integre per la decorazione finale. Tagliare a losanghe il filetto d'orata, scartando le parti della pancia e le punte vicino alla parte caudale. Liberare le mazzancolle dalla testa e dal carapace, cercando di mantenere la coda. Eliminare la vena scura interna che normalmente è piena di sabbia e impurità. In una casseruola, far colorire le verdure cubettate con olio di oliva, unire uno spicchio d'aglio e qualche foglia di basilico. Aggiungere le teste e i carapaci delle mazzancolle, gli scarti dell'orata e rosolare su fiamma viva. Sfumare con il vino bianco, farlo evaporare ed incorporare i pomodori maturi tagliati a pezzi. Bagnare con il fumetto di pesce e cuocere il tutto per 15 minuti circa su fiamma moderata, salando e pepando leggermente.

Nel frattempo, in una padella, scaldare il restante olio di oliva e profumarlo con il terzo spicchio d'aglio, qualche foglia di basilico e i rametti di timo. Far colorire le fette di pane baguette in questo olio aromatico e conservarle in caldo. Nella stessa padella rosolare le losanghe di filetto d'orata e le code di mazzancolle. Passare la zuppa nella centrifuga e raccogliere il passato in una casseruola. Riposizionare sul fuoco e far ridurre per altri 5-6 minuti. Se la densità non fosse abbastanza cremosa, aggiustare con dell'amido di patate (vedi nota a p. 32). Correggere il sapore con poco sale e pepe di mulinello; unire alla zuppa bollente i molluschi, le code di mazzancolle e l'orata, cospargere con del prezzemolo tritato e lasciare insaporire il tutto per 1 minuto. Suddividere pesce e frutti di mare in piatti fondi, bagnare il tutto con la zuppetta calda e terminare con il pane croccante e aromatizzato appena prima di servire.

### Note

*La prima volta che ho sperimentato la centrifuga per realizzare una zuppa di pesce le mie papille gustative hanno provato emozioni e ricordi legati ad altri tempi, quando nelle grandi cucine si pestavano nel mortaio teste e corazze di crostacei per ricavarne il massimo del sapore. Ora, in pochi minuti, si possono ottenere in casa risultati degni di un grande Chef!*



## Bavarese di Piña Colada

*Di solito quando si parla di bavarese si pensa ad un dessert con panna, uova e altri ingredienti grassi. In realtà, la centrifuga consente di partire da puree di frutta per creare delle preparazioni molto più salutari.*

*L'uso dell'agar agar non è casuale, anzi, per questa ricetta è fondamentale: la normale colla di pesce sarebbe distrutta dagli enzimi dell'ananas e non si rapprenderebbe a dovere.*



PER: 4 Persone

PREPARAZIONE: 20'

250 g di purea di ananas fresco (circa ½ ananas)

200 g di latte di cocco

50 g di Rum

100 g di zucchero

4 g di agar agar in polvere

Per la decorazione:

100 g di lamponi freschi

50 g di cocco fresco

Passare l'ananas allo spremi nettare-sugo e raccogliere 250 g di purea in una piccola casseruola. Sciogliere la polvere di agar agar in metà del latte di cocco e incorporare alla purea di ananas con lo zucchero e il rimanente latte di cocco. Portare a ebollizione su fiamma moderata. Cuocere per 1 minuto, togliere dal fuoco e profumare con il Rum. Versare il composto in stampi da bavarese e fare raffreddare in frigorifero per almeno 4 ore.

Passare i lamponi allo spremi nettare-sugo.

Velare ciascuno dei piatti con la purea di lamponi, sformare la bavarese e decorare con il cocco fresco grattugiato.



# non solo centrifughe

smoothies, salse, dolci ed altro ancora

La centrifuga è in grado di realizzare una notevole gamma di bibite salutari. I succhi estratti da frutta e verdura possono essere degustati in purezza oppure mescolati e aromatizzati in vari modi per creare drink interessanti dalle proprietà più diverse. Non tutti sanno però che questo elettrodomestico ha delle potenzialità notevolmente superiori. I preziosi liquidi ricavati dagli alimenti possono trasformarsi in condimenti e salse, zuppe calde e fredde, basi per dolci al cucchiaino, gelati e sorbetti, conserve ed altro ancora. Con l'aggiunta di qualche accessorio, le possibilità si moltiplicano ancora abbracciando anche le insalate composte.

Succhi e smoothies rappresentano solo una parte del repertorio della centrifuga. Nelle mani di uno chef, la macchina si è rivelata un alleato importante per una cucina creativa e salutare basata sui sapori intensi degli alimenti freschi. **Franco Luise** dimostra che la centrifuga può rivoluzionare le preparazioni più diverse dalla zuppa di pesce alla passata di pomodoro, dalle polpette alle bavaresi di frutta. Il succo del discorso: ricette per mandare "su di giri" gli appassionati della cucina più salutare e naturale.



€ 13,90

ISBN 978-88-97932-08-6



9 788897 932086