



Scuola di Cucina



le preparazioni di base

# Le mosse segrete dello chef

Pansoti liguri, burro chiarificato per le frittiture e i trucchi per legare l'arrosto



IL NOSTRO ESPERTO

## Andrea Bevilacqua

Il suo forte è la cucina tradizionale, che gli ha portato una lunga lista di premi e riconoscimenti, tra cui l'onorificenza di Maestro di Cucina dall'Associazione professionale cuochi italiani. Docente presso la Scuola di cucina di Cotto e Mangiato, è chef libero professionista.  
[chef@cottoemangiatomagazine.it](mailto:chef@cottoemangiatomagazine.it)



LA PROCEDURA

## Pansoti alla salsa di noci

Una ricetta gustosa e amata da tutti, anche dai vegetariani. Nella versione originale, ripieno dei pansoti è costituito da un mazzetto d'erbe selvatiche, raccolte in campagna, che varia a seconda della stagione e della zona della Liguria in cui viene preparato. A completare il ripieno c'è la prescinseua, un latticino particolare, che si trova soltanto in Liguria.



LE TECNICHE

## Burro chiarificato

Rimuovendo acqua e caseina dal burro si ottiene un prodotto ideale per friggere. Il punto di fumo alto, lo rende resistente alle temperature elevate.

## Come si lega l'arrosto

Legare la carne è essenziale per preparare correttamente un arrosto e tenerlo in forma. Lo chef Bevilacqua illustra una tecnica semplice e veloce.



## La scuola di cucina di Cotto e Mangiato

Per chi ha poco tempo a disposizione, ama la praticità e la pancia subito piena, arrivano i corsi di cucina per imparare a preparare piatti semplici, rapidi

e genuini. Un modo per non rinunciare alla qualità e al gusto che soddisfa sempre il palato. Si può partire dal corso base o puntare a primi e sughi, oppure specializzarsi nella preparazione di torte e biscotti.

[www.scuolacottoemangiato.it](http://www.scuolacottoemangiato.it)



PIATTO DELLA TRADIZIONE

Scuola di Cucina

## Pansoti alla salsa di noci

Pasta all'uovo ripiena di verdura e formaggio accompagnata da una salsa davvero golosa



**P**ASTA all'uovo ripiena di formaggio e verdure o erbe, i pansoti sono una ricetta caratteristica della tradizione gastronomica genovese, che si preparava quando le tradizioni religiose imponevano di mangiare "di magro". Il nome deriva probabilmente dal fatto che la pasta ripiena assume un aspetto panciuto. In origine, il ripieno dei pansoti era fatto con la

prescinseua, un latticino fresco e spalmabile, difficile da reperire fuori dai confini liguri. A questo si aggiungeva un misto di erbe selvatiche raccolte in campagna. Quindi, il ripieno variava con le stagioni, si usavano la bietola, la borragine, il prezzemolo e l'ortica. Anche oggi, potete divertirvi a mescolare bietola, spinaci, coste e ogni verdura sia di vostro gradimento.

### GLI STRUMENTI DI QUESTO MESE

#### Coppa pasta

Realizzati in acciaio inox, sono ideali per tagliare la sfoglia o impiattare risotti e tartare modo originale. Disponibili in varie forme e dimensioni.  
[www.guardini.com](http://www.guardini.com)



#### Frullatore a immersione

Taglia, riduce in purè e amalgama gli alimenti in modo omogeneo. Interamente in acciaio inox, vi aiuta a legare la salsa di noci in modo perfetto.  
[www.bialettigroup.com](http://www.bialettigroup.com)



#### Colino per filtrare

Per filtrare il burro ci vuole un colino a maglia stretta come questo. Leggero e molto pratico, è realizzato in acciaio inox. E si pulisce in un attimo.  
[www.ikea.it](http://www.ikea.it)







## Scuola di Cucina

## INGREDIENTI

## PER LA PASTA

FARINA 00 400 g

UOVA 4

OLIO EXTRAVERGINE

D'OLIVA

SALE

## PER IL RIPIENO

BIETOLE 1 Kg

UOVA 2

FORMAGGIO

GRATTUGIATO 50 g

RICOTTA

DI PECORA 200 g

SALE, NOCE MOSCATA

## PER LA SALSA

DI NOCI

GHERIGLI

DI NOCI 200 g

PANCARRÈ 4 fette

FORMAGGIO

GRATTUGIATO 40 g

AGLIO 1 spicchio

LATTE 100 ml

OLIO EXTRAVERGINE

D'OLIVA 60 ml

PANNA FRESCA 10 ml



**1 PULITE** le bietole eliminando le parti più dure, lavatele e lessatele 20 minuti in acqua salata. Poi, strizzatele e tritatele. Trasferitele in una terrina con le uova, la ricotta, la noce moscata, il formaggio grattugiato e il sale. Mescolate con cura e raffreddate in frigorifero.



**2 DISPONETE** la farina a fontana, versate al centro le uova e poco sale quindi impastate. Poi, aggiungete un filo d'olio e continuate a lavorare per ottenere un composto liscio ed elastico. Se serve, aggiungete poca acqua. Infine, coprite con la pellicola e lasciate riposare in frigorifero 30 minuti.



**3 DIVIDETE** l'impasto e quindi passatelo nella macchina per la pasta fino a ottenere una sfoglia sottile. Con il coppapasta, ricavate dalla sfoglia dei cerchi, poi mettete 1 cucchiaino di ripieno al centro e richiudete a mezzaluna, schiacciando i bordi con cura per sigillare.



**4 BAGNATE** il pancarrè nel latte, strizzatelo e trasferitelo nel mixer con le noci, il formaggio grattugiato e l'aglio. Frullate, poi unite l'olio a filo, quindi la panna e mescolate con cura. Cuocete i pansoti 4-5 minuti, scolateli e conditeli con la salsa di noci allungata con poca acqua di cottura. Per servire, guarnite il piatto con gherigli di noce.

## Il consiglio dello Chef



## Pansoti per tutti i gusti

Questo piatto della tradizione ligure ha un'unica caratteristica invariabile: il sugo di noci che li accompagna. Invece, per quanto concerne la forma c'è piena libertà: ogni famiglia sceglie quella che preferisce: a mezzaluna, come vi abbiamo suggerito; oppure a triangolo, come ravioli genovesi. Un metodo semplice per confezionare i pansoti, è quello di tagliare la sfoglia in quadrati, disporre un cucchiaino di ripieno al centro e quindi richiuderli unendo i lembi, come si fa per i tortelloni. In ogni caso, per una riuscita ottimale del piatto, è preferibile che siano piuttosto grandi.



Scuola di Cucina

## LA TECNICA

## Burro chiarificato

È utilissimo per frittiture leggere, infatti, grazie al punto di fumo molto alto, non brucia in cottura e rappresenta una valida alternativa all'olio d'oliva



**1 PREPARATE** il bagnomaria disponendo una pentola grande piena d'acqua, dentro la quale sistemare un pentolino più piccolo. Poi, mettete nel pentolino 500 g di burro tagliato a pezzetti.



**2 ACCENDETE** il fuoco e lasciate sciogliere il burro molto dolcemente a bagnomaria. Usate il fornello più piccolo, regolato sul minimo, avendo cura di controllare che non raggiunga il bollore.



**3 QUANDO** il burro si è sciolto (controllate con un cucchiaino di legno), toglietelo dal fuoco e rimuovete la schiuma che si è formata aiutandovi con un mestolo, se è forato, farete meno fatica.



**4 ASPETTATE** almeno 30 minuti, poi filtrate il burro con un colino fine ricoperto da una garza oppure da un doppio strato di carta da cucina. Il vostro chiarificato è ora pronto per essere utilizzato.





Scuola di Cucina

## LA TECNICA

## Come si lega l'arrosto

Cottura omogenea, fette sempre perfette e carne profumata dagli aromi che avete scelto. Il segreto della riuscita del piatto sta tutto nella legatura



**1 APPOGGIATE** la carne su di un tagliere. Cominciate a formare una gabbia: legate uno dei lati corti e fermate con un nodo lasciando un capo dello spago più lungo, quindi proseguite la legatura dell'arrosto.



**2 CREATE UN'ASOLA** lunga con lo spago e legate l'arrosto per il lungo fermandolo con un nodo. Formate ora un'asola in orizzontale in cui inserirete l'arrosto, quindi stringetela tirando delicatamente lo spago.



**3 RIPETETE** l'operazione su tutto l'arrosto e alla fine fermate l'estremità con un altro nodo. La legatura non deve essere troppo lenta né troppo stretta: in entrambi i casi la carne si potrebbe deformare durante la cottura.



**4 LA LEGATURA** garantisce che la carne mantenga la sua forma durante la cottura ed è utile per insaporire l'arrosto con un rametto di rosmarino, di salvia o una fetta di pancetta, secondo il vostro gusto.