

Corso di
Cucina Base



TEATRO7 | LAB

SCUOLA DI CUCINA . EVENTI

“FOOD IMMERSION”

Programma didattico sviluppato in 5 lezioni

Prima lezione 26 gennaio 2019 ore 11

IL PRIMO GIORNO DI SCUOLA, LA CUCINA

- I principali tagli e l'uso delle attrezzature di cucina
- Conservazione e uso degli alimenti
- Preparazione di 3 antipasti a base di carne, pesce e verdure:
 - Tartare di manzo con emulsione di uova di quaglia a grumi
 - Marinata di orata condita con aromi di curcuma, pepe rosa, lime e erbe aromatiche
 - Brunoise di verdure con orzo perlato

Seconda lezione 2 febbraio 2019 ore 11

IL PRIMO ATTO... DI TANTI!

- Preparazione impasto pasta fresca a base di farina e uova. Elaborazione dei seguenti formati pasta:
 - Tagliolini, tagliatelle, garganelli e ravioli ripieni di formaggio e verdure
- Preparazione di sughi per condire le paste preparate:
 - Sugo semplice di pomodorini pachino, crema di Parmigiano reggiano DOP e pesto leggero al basilico
- Il riso, tipologie e utilizzo:
 - Preparazione risotto allo zafferano con punte di asparagi e guanciale.

Terza lezione 9 febbraio 2019 ore 11

DENTRO IL RECINTO...E OLTRE

- I principali tagli delle carni rosse e bianche.
- Metodi e tecniche di cottura per conoscere i segreti per cucinare la carne.
 - Tipologie di carni: bovino, suino e pollame
- Preparazioni:
 - Scaloppato di manzo, condito con spezie e erbe aromatiche
 - Arrosto di maiale, con aromi di agrumi
 - Anatra ripiena di mollica di pane integrale con uvetta e carne macinata

Quarta lezione 16 febbraio 2019 ore 11

“SPLASH!”..UN TUFFO NEL MARE: PESCE DI MARE, MOLLUSCHI E CROSTACEI

- Come riconoscere la qualità e distinguere la freschezza del pesce.
- Pulizia, sfilettatura e stoccaggio.
- I principali metodi di cottura con condimenti freschi e sani.

- **Preparazioni:**

Polpo verace, condito con spezie e aromi misti

Filetti di orata e spigola, cotti alla griglia con salsa di rape e zenzero

Vongole e fasolari in umido con sughero di pomodorini e bisquè di gamberi

Quinta lezione 23 febbraio 2019 ore 11

VIAGGIO NEL GIRONE DEI GOLOSI

- Crema pasticciera e chantilly.
- Preparazione: pan di Spagna, muffin, bignè, pasta frolla con rispettiva crostata.
- Dolci al cucchiaino, mousse al cioccolato fondente.
- Preparazione di una marmellata con frutti di stagione
- Pranzo a base di focacce e pizza gastronomica con rispettiva preparazione impasti.