

LEGENDA

GLI INGREDIENTI

- La quantità degli ingredienti indicata nelle diverse ricette si riferisce sempre a quattro persone.
- La quantità di sale e pepe non viene precisata perché soggetta a gusti personali ed abitudini; vengono indicate
- Con l'acronimo delle lettere minuscole e puntate "q." e "b.", abbreviazione di quanto basta.
- L'olio extra vergine d'oliva viene indicato con l'acronimo "evo" o con "olio evo".

LE ATTREZZATURE

- Le attrezzature necessarie alla preparazione delle ricette compaiono in ordine alfabetico.
- La trasformazione dei composti in creme omogenee viene realizzata con l'uso dell'omogeneizzatore (anziché di frullatori) per incorporare meno aria possibile. Nel caso in cui non fosse possibile disporre di tale attrezzatura, occorre considerare che il cibo trattato con il frullatore e/o il minipimer, prima di essere consumato, deve riposare per qualche minuto.
- Poiché alcuni ingredienti, in modo particolare legumi (fagioli, piselli, ecc.), carni e pesci possono presentare filamenti, fibre, grumi ed impurità, si sottolinea che per la parte destinata al ragionier Bianchi, è necessario, oltre all'omogeneizzazione, un passaggio in un colino/setaccio a maglie fini.

Nelle ricette, questa importante attenzione, viene evidenziata nella sezione ATTREZZATURE con il simbolo:
omogeneizzatore + 

PREPARAZIONI

▪ Le ricette che prevedono l'utilizzo di brodo non contengono né gli ingredienti né le istruzioni per la sua preparazione, che invece vengono riportate qui di seguito.

- **Brodo vegetale:** gli ingredienti fondamentali, oltre all'acqua (un litro e mezzo - due litri), sono tre: carota, cipolla e sedano, nella proporzione: 2-1-2. Nulla vieta di aggiungere, ad esempio, un paio di pomodorini, due foglie di bietole, ecc. Il procedimento è piuttosto semplice: pulire gli ingredienti, tagliarli a pezzi e tuffarli nell'acqua fredda contenuta in una capace casseruola, portare a bollore, quindi abbassare la fiamma e lasciare cuocere per una quarantina di minuti. Filtrare ed utilizzare a piacere; il brodo vegetale ottenuto può essere anche conservato in barattoli di vetro e congelato. Le ricette considerano il brodo preparato completamente insipido.

- **Brodo sciapo di pesce:** occorre partire da una base di carota, cipolla e sedano, aggiungere scarti di pesce (carapaci, lisce e teste), tostare nell'olio, sfumare con vino bianco e poi aggiungere un litro di acqua fredda. Quando raggiunge il bollore lasciare cuocere ancora 20 minuti; spegnere e schiumare.

Si può conservare in freezer anche nello stampo dei cubetti di ghiaccio.

▪ Si evidenzia come le diete richiedano consistenze differenti che si possono ottenere in tutta sicurezza ed evitando potenziali rischi alle persone con l'uso degli addensanti (amido di mais modificato, colla di pesce, fecola di patate, ecc.), diluenti (acqua di cottura, brodo vegetale o di carne, latte, ecc.), lubrificanti (besciamella, olio di oliva, ecc.) permette – di volta in volta – di raggiungere le consistenze desiderate.

Se dopo aver omogeneizzato il composto dovesse risultare:

> **troppo duro:** togliere il composto dall'omogeneizzatore, riporlo in una ciotola e aggiungere, uno alla volta, qualche cucchiaino di diluente (acqua di cottura della pasta, brodo, ecc.), miscelare con un cucchiaino di legno o frustina, fino a raggiungere la giusta consistenza;

> **troppo liquido:** togliere il composto dall'omogeneizzatore, riporlo in una padella da posizionare successivamente sul fuoco. Intanto, in una ciotola contenente dell'acqua inserire della fecola di patate. Miscelare il tutto e aggiungere qualche cucchiaino di soluzione addensata nella padella posizionata sul fuoco lento. Mescolare con un cucchiaino di legno o frustina fino a raggiungere la giusta consistenza.