



Marco Valletta
chef, segretario
Nazionale
Italiana Cuochi

LaPosta**DelCuoco**

nuove salse per insalate

STUZZICANTI SALSE A BASE DI FRUTTI DI BOSCO SONO LE PROPOSTE DELLO CHEF PER RENDERE DAVVERO SPECIALI LE VOSTRE INSALATE, IMMANCABILI SULLA TAVOLA DELL'ESTATE. I CONSIGLI E LE RICETTE

A l naturale o leggermente conditi con zucchero e succo di limone, i frutti di bosco si usano un po' ovunque, come decorazione a secondi piatti, frullati in salse per carni o dessert, protagonisti sui gelati più gustosi. **Ma, avete mai pensato di ridurli in purea fine e usarli per condire le insalate estive? Ecco alcune proposte appetitose.**

Per prima cosa ricordate che con i frutti di bosco frullati non bisogna usare troppo succo di limone e aceto di vino. Meglio ancora è sostituirli con profumati aceti di mele o succhi di agrumi meno intensi. Poi, scegliete l'olio extravergine d'oliva più adatto da usare, tra quelli del Garda, Umbria, Toscana e Puglia e, ancora, il tipo di sale e di pepe e, per completare in gusto le vostre salse, l'erba aromatica fresca più idonea al frutto di bosco usato.

Una salsa a base di lamponi è,



per esempio, adatta a insalate composte che prevedono formaggi a pasta gialla: usate

l'emulsione dei frutti unita all'olio del Garda, al succo di aceto di malto,

sale iodato e pepe bianco. Inserite tutto nel frullatore a immersione, nelle dosi adeguate al vostro gusto, frullate velocemente e inserite tre foglioline di menta piperita.

Versate la salsa ottenuta sull'insalata e condite.

Un condimento a base di more è adatto a insalate con una predominanza di carni bianche: emulsionate ad alta velocità

la frutta con pepe nero, salgemma, olio extravergine del Sud e qualche cucchiaino di centrifugato di ananas. Aggiungete foglioline di timo fresco



e lasciate cadere sul piatto dei commensali l'emulsione ben fredda. Il palato dei più raffinati sarà appagato!

Per un piatto a base di pesce bollito, sempre con un misto di insalate, frullate ad alta velocità il ribes, poi olio extravergine di Toscana, sale all'aglio, pepe verde, foglie di basilico e succo di pompelmo. Questo condimento è il più particolare.

La fragolina di bosco, dolce e gentile se emulsionata con olio extravergine dell'Umbria, sale

al sedano, pepe bianco, gocce di aceto di mele e aneto, diventa **la salsa ideale per insalate a base di ortaggi croccanti e carni affumicate.**

Vi suggerisco di provarle, impiegandole sempre molto fredde.

Sono appetitose, facili da fare e potete prepararle anche il giorno prima, basta che le conserviate in frigorifero, ben chiuse.

Se ne avanzate, confezionate un ottimo pinzimonio di ortaggi freschi e nelle classiche "ciotoline" mettete le policrome salse di frutti di bosco: sarà una sorpresa piacevole per i vostri ospiti dell'estate.



FEDERAZIONE ITALIANA CUOCHI
Via Pergolesi 29 - 20124 Milano
Tel. 02.66983141
Fax 02.66984690
e-mail: info@fic.it - www.fic.it
www.nazionaleitalianacuochi.com