



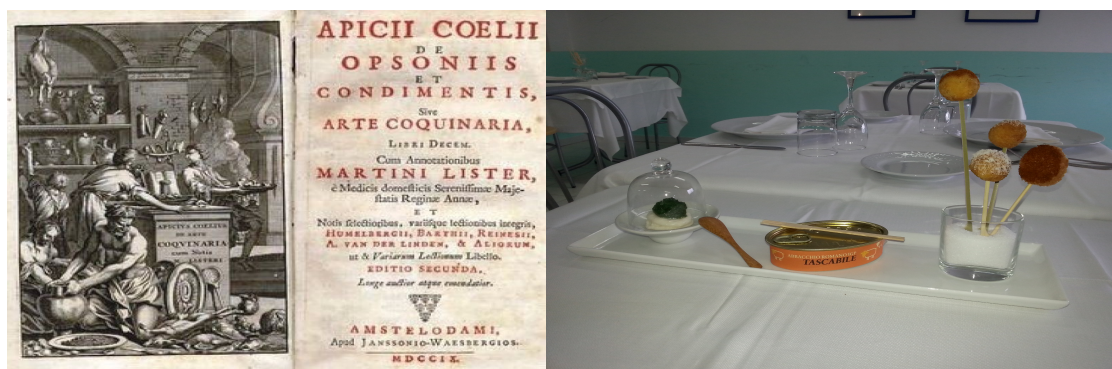
**IPS MARCO GAVIO APICIO
ANZIO**

**ALLIEVA DI CUCINA: VALENTINA SALERNO CLASSE 4 Sez.F
ALLIEVO DI SALA: ANTONIO DELLA CORTE CLASSE 4 Sez.D**

**DOCENTI TUTOR DEL CONCORSO
PROF. DOMENICO ANTONIO STIGLIANO - PROF. VITO PANESE**

RICETTA IN GARA

**Abbacchio Romano IGP *Tascabile* con zucchine romanesche,
cremoso di Puntarelle e Pecorino, Chupa Chups di Pane di Lariano**



Ricetta x 6 porzioni

ABBACCHIO ROMANO IGP E ZUCCHINE ROMANESCHE

500 gr di polpa di abbacchio romano IGP (coscia)

300 gr di zucchine romanesche

100 gr di pomodorini datterini

un rametto di rosmarino

olio extravergine di oliva di Nettuno

sale q.b

pepe q.b

Tagliare a piccoli bocconcini l'abbacchio e passarlo in padella con il rosmarino tritato finemente, sale , pepe e le zucchine tornite. Nel frattempo sistemare in una teglia i

pomodorini tagliati a metà , insaporirli con il sale e pepe e farli appassire in forno.
Una volta pronti eliminare la buccia e frullarli insieme all'olio extravergine di oliva.
Quindi sistemare i bocconcini di abbacchio nell'apposita scatoletta andando a condire in
superficie con l'emulsione di pomodorini e olio extravergine di oliva.

CREMOSO AL PECORINO

500 ml di latte

20 gr di burro

20 gr di farina 00

200gr di pecorino romano grattugiato

sale e pepe q.b

Far bollire il latte con il sale ed aggiungerlo al burro e alla farina precedentemente
mescolati a caldo. Rimettere il latte sul fuoco e farlo bollire.

Una volta ottenuta una besciamella molto leggera sistemarla a bagno maria e sciogliere
all'interno il pecorino romano un po alla volta.

Regolare di sale e pepe.

CREMOSO ALLE PUNTARELLE

500gr di puntarelle

uno spicchio di aglio

olio extravergine di oliva

sale, pepe e peperoncino macinato q.b

Lessare le puntarelle e saltarle in padella con uno spicchio di aglio schiacciato, l'olio
extravergine, sale, pepe e peperoncino.

Dopo qualche minuto di cottura frullare il tutto insieme all'olio extravergine di oliva e
acqua di cottura delle puntarelle. Regolare di sale e pepe.

CHUPA CHUPS DI PANE DI LARIANO

500gr di pane di Lariano

250ml di latte

200gr di pecorino romano grattugiato

2 uova

100gr pangrattato

pepe, sale q.b

Olio extravergine per friggere.

Per aromatizzare

paprika dolce- cacio e pepe

Ammollare nel latte la mollica del pane, aggiungere il pecorino romano(lasciandone un
cucchiaino da cucina da parte), l'uovo, il sale e il pepe.

Impastare il tutto , formare delle piccole polpette , passarle nell'uovo sbattuto e
successivamente nel pan grattato. Friggere infilzandole in stecchi di bambù.

Scolare su carta assorbente da cucina e ancora calde passarle nella paprika dolce e in un
mix di cacio e pepe.

Assemblare in le varie preparazioni e servire .

Presentazione della ricetta

MARCO GAVIO APICIO (è un caso ma è anche il nome dell'Istituto Alberghiero in cui sto portando avanti il mio corso di studio per diventare una lady chef)

Comincia certamente con lui la storia della gastronomia Romana e non solo.

I cuochi romani erano molto abili nel realizzare piccoli bocconi poiché in quell'epoca si mangiava quasi sdraiati e non per questo i cibi erano presentati comunque in maniera molto scenografica.

Ecco l'idea di creare una ricetta molto easy, fresca e informale da gustare in varie situazioni, adatta ai tempi moderni. Un'idea adatta soprattutto a quello che gli antichi romani chiamavano il PRANSUS O PRANDIUM e cioè un leggero pasto a base di carne e verdure. Per questo concorso ho deciso di utilizzare un ingrediente che forse meglio rappresenta la nostra Provincia e che appartiene in maniera preponderante alla tradizione dei romani, l'Abbacchio Romano IGP.

La carne di abbacchio è stata probabilmente una delle prime ad essere utilizzate dagli albori dell'umanità così come si evince analizzando la cucina romana dalla raccolta di ricette di Apicio in “De re coquinaria” e proprio leggendo questo prestigioso volume si apprende che l'abbacchio occupava una posizione predominante nella ricca cucina romana dell'epoca.

Nella cucina dei tempi moderni credo sia giusto prestare attenzione anche al valore nutrizionale della ricetta analizzando le calorie fornite dai vari ingredienti che la compongono. Avendo utilizzato carne magra questo piatto è a basso tenore calorico.

In questa proposta ho cercato di esaltare al meglio anche altri prodotti tipici del nostro territorio: Zucchine romanesche - Puntarelle – Pecorino Romano- Pane di Lariano – Olio Extravergine di Nettuno.

La mia ultima riflessione sulla cucina dei tempi d'oggi è che bisogna puntare tutto sulla materia prima e su quello che il nostro territorio ci mette a disposizione trasformandola con grande attenzione e con idee originali. Il Cliente oggi, più di prima, ha bisogno di essere stupito ma nello stesso tempo rassicurato.

Il Cliente oggi sceglie di andare al ristorante non solo per mangiare ma per vivere una esperienza gastronomica originale e appagante non solo per la gola ma anche per gli occhi, per la mente e per il cuore.

TRADUZIONE IN LINGUA FRANCESE

ABBACCHIO ROMAIN IGP ET COURGETTES ROMAINES

500 grammes de chair d'abbacchio romain IGP (cuisse)

300 grammes de courgette romaines

100 grammes de petites tomates ‘datterini’

Un brin de romarin

Huile extra vierge d'olive de Nettuno

Sel et poivre

Couper en petits morceaux l'abbacchio et le faire revenir dans une poêle avec le romarin finement haché, du sel, du poivre et les courgettes. Entretemps, mettre les petites tomates sur une plaque, les assaisonner avec du sel et du poivre et les faire sécher au four.

Ensuite, les peler et les passer au mixeur avec de l'huile d'olive extra vierge.

Enfin, dresser les petites bouchées d'abbacchio dans sa petite boîte et napper sa superficie avec l'émulsion de petites tomates et huile extra vierge d'olive.

CREMEUX AU ‘PECORINO’ (fromage de brebis)

500 grammes de lait

20 grammes de beurre
20 grammes de farine 00
200 grammes de ‘pecorino’ romain râpé
Sel et poivre

Faire bouillir le lait avec du sel et l’ajouter au beurre et à la farine mélangés au préalable à chaud. Faire encore bouillir le lait. Dès qu’on a obtenu une béchamel très légère, la mettre au bain- marie et y faire fondre peu à peu le ‘pecorino’ romain.

Ajouter du sel et du poivre

CREMEUX AUX ‘PUNTARELLE’

500 grammes de ‘puntarelle’

Une gousse d’ail

Huile extra vierge d’olive

Sel, poivre et piment haché

Faire bouillir les ‘puntarelle’ et les faire sauter dans une poêle avec une gousse d’ail écrasée, l’huile d’olive extra vierge, du sel, du poivre et du piment.

Après quelques minutes de cuisson, mixer le tout avec de l’huile d’olive extra vierge et de l’eau de cuisson des ‘puntarelle’. Ajouter du sel et du poivre.

CHUPA CHUPS DE PAIN DE LARIANO

500 grammes de pain de Lariano

250 milligrammes de lait

200 grammes de ‘pecorino’ romain râpé

2 œufs

100 grammes de chapelure

Sel, poivre

Huile extra vierge pour frire

Pour parfumer

Paprika douce – fromage et poivre

Tremper dans le lait la mie du pain, ajouter du ‘pecorino’ romain (en réserver une cuillère), l’œuf, du sel et du poivre. Pétrir les ingrédients, les façonner en petites boulettes, les passer dans l’œuf battu et dans la chapelure. Les frire avec des brindilles de bambou. Les faire essuyer sur du papier absorbant et, encore chaudes, les passer dans la paprika et dans un mélange de fromage et poivre.

Présentation de la recette

MARCO GAVIO APICIO (c’est un cas, mais c’est aussi le nom de l’Institut hôtelier où j’étudie pour devenir une lady chef).

L’histoire de la gastronomie romaine commence avec lui et pas seulement.

Les chefs romains étaient très habiles dans la réalisation de petites bouchées , car à cette époque on mangeait presque étendus et les plats avaient une présentation très scénographique.

Donc l’idée de présenter une recette très easy, fraîche et informel, parfaite pour toutes les situations et pour nos temps modernes. Une recette idéale surtout pour ce que les anciens romains appelaient le PRANSUS ou PRANDIUM,c’est-à-dire un léger repas à base de viande et de légumes.

Pour ce concours, j'ai décidé d'utiliser un ingrédient qui représente au mieux notre Province et qui appartient à la tradition romaine, l'Abbacchio Romain IGP.

La viande d'abbacchio a été utilisée dès l'aube de l'histoire de l'homme comme on l'apprend de la racolte de recettes d'Apicio en «De re coquinaria». Dans ce célèbre volume, nous apprenons que l'abbacchio occupait une position d'excellence dans la riche cuisine romaine de cette époque-là.

Dans notre cuisine moderne, je crois qu'il faut faire attention aussi à la valeur nutritionnelle de la recette, en analysant les calories fournies des différents ingrédients qui la composent. Vue l'utilisation de viande maigre, ce plat présente une basse teneur calorique.

Avec cette recette, j'ai voulu exalter au mieux d'autres produits typiques aussi de notre terroir:

Courgettes romaines – puntarelle – pecorino romain – pain de Lariano – huile extra vierge d'olive.

Ma dernière réflexion sur la cuisine d'aujourd'hui c'est qu'il faut tout parier sur la matière première et sur la richesse de notre terroir en la transformant avec beaucoup d'attention et d'idées originales.

Aujourd'hui plus qu'avant, le Client doit être étonné et rassuré en même temps.

De nos jours, le Client choisit d'aller au restaurant pas seulement pour manger, mais aussi pour vivre une expérience gastronomique originale et satisfaisante pour le goût et pour la vue, pour la tête et pour le cœur.

Vino in abbinamento scelto :

Frascati Superiore Vigneto Filonardi D.O.C.G. 2012

Cantina Villa Simone - Monteporzio Catone

Vitigno: Malvasia del Lazio, Malvasia di Candia, Trebbiano

Giallo paglierino brillante. Bouquet olfattivo variegato con aromi di frutta esotica, erbe aromatiche , ricordi floreali e un profluvio di sensazioni minerali. Al palato l'equilibrio la fa da padrone, con un acidità da manuale. Si serve tra i 10 e i 12 gradi centigradi.

E' un vino strutturato che ha una gradazione alcolica di 13,5% vol.

Ho scelto di abbinare questo vino alla ricetta della mia compagna - Abbacchio Romano IGP Tascabile poiché tradizionalmente è tipico negli accostamenti con questa carne bianca nei pranzi dei castelli romani.

TRADUZIONE IN LINGUA INGLESE

L'abbinamento

Wine paired with:

Frascati Superiore Vineyard Filonardi D.O.C.G. 2012

Wine cellar Villa Simone – Monteporzio Catone

Wine variety: Malvasia of Lazio, Malvasia of Candia, Trebbiano

Colour: Bright straw yellow

Exotic fruity, herbal bouquet aroma, leaves a pleasant floral and flint aftertaste

With an acceptable acidity level for the palate. To serve between 10 and 12°C

It is an structured wine with an alcoholic volume of 13,5%

I chose to match this wine with my partner's recipe – lam roman style protected geographical indication because traditionally it is a well-known typical accompaniment with this white meat for the lunches of “Castelli Romani”

