

## La cucina sottovuoto e a bassa temperatura raccontata da chef Brovelli

**Pubblicato:** Mercoledì 5 Giugno 2019



La cottura a bassa temperatura e sottovuoto è stata la protagonista dell'ultimo **corso Tigros**. Sulla cattedra del Ristorante Buongusto di **Busto Arsizio** mercoledì 5 giugno 2019 è così salito una vecchia conoscenza dei corsi Tigros: **Davide Brovelli**, chef de **Il sole di Ranco**. Situato in uno degli scorci più belli del lago Maggiore, **Il Sole di Ranco** propone cibi della **tradizione** affiancati alla **voglia di sorprendere anche i palati più curiosi**. Ed è quello che è successo anche a Busto Arsizio.

«La cucina sottovuoto permette di rendere i cibi ancora più gustosi -spiega lo Chef- dato che non c'è nessun tipo di perdita nella fase della cottura». Certo non è così semplice: «bisogna stare molto attenti alle temperature e ai tempi di cottura -mette in guardia Brovelli- ma poi il risultato è assicurato». Ed è proprio sperimentando un mix di tecniche e alimenti che lo chef ha proposto quattro piatti diversi. I particolari delle ricette e le dosi esatte, li potete trovare come sempre tra poche ore nel sito di Tigros: [Per non perderle ci si può iscrivere alla newsletter, che avverte dell'avvenuta pubblicazione.](#)

### Galantina di coniglio alle olive nere

Il primo piatto è una **galantina di coniglio alle olive nere** che richiede carne di coniglio, il tris da soffritto (carota, sedano, cipolla) delle bacche di ginepro e di alloro, due peperoni, zucchero, un bicchiere di aceto rosso e burro.

Il primo passo è disossare i conigli e batterli con il batticarne per poi stenderli su di un tagliere sovrapponendoli solo per la metà, e tenendoli di testa e coda. Quindi arrotolare su se stessi i due conigli nel senso della lunghezza e metterci un foglio di gelatina «così poi sarà più facile tagliarli», consiglia lo chef. Avvolgerli in un panno di lino, legare il tutto con lo spago da cucina e metterli sottovuoto. A questo punto si arriva al momento della cottura: Il piatto va cucinato nel roner a 68° C per 3 ore. Chi non avesse questa attrezzatura può immergere la busta in acqua a 65/68°C e cucinare a bagnomaria per 3 ore facendo molta attenzione a non far alzare o abbassare troppo la temperatura dell'acqua seguendola con un termometro e aggiustandola nel caso con acqua fredda o al contrario riaccendendo la fiamma del fornello.

Lasciate quindi riposare e raffreddare nel brodo per una notte intera e alla fine togliete la galantina di coniglio dal telo, tagliate a fette alte almeno 2 cm, sistematele su piatti e accompagnate il tutto con i peperoni tiepidi, una salsa a base di maionese amalgamata con un purè di olive taggiasche e salare appena con grani di sale marino la galantina.



### Salmone con giardiniera di verdure

La seconda ricetta è **salmone poche con giardiniera di verdure** che vede come ingredienti salmone oltre a peperoni gialli e rossi, cipolline piccole, cavolfiore, zucchine, aceto, sale grosso, alloro, aglio, pepe nero in grani e olio d'oliva.

Per realizzarlo, è necessario prima di tutto affumicare i tranci di salmone e -senza un affumicatore- si può farlo con l'aiuto di una pentola a pressione. A questo punto convenzionate separatamente i tranci di salmone con 1 cucchiaino di olio ed un pizzico di sale e passare alla cucinare nel roner a 50° C per 13 minuti oppure immergere la busta del sottovuoto con il salmone in acqua a 50°C e cucinare a bagnomaria per 13 minuti facendo molta attenzione a non far alzare o abbassare la temperatura dell'acqua seguendola con un termometro e aggiustandola nel caso con acqua fredda o al contrario riaccendendo la fiamma del fornello.

Per la giardiniera pulite e tagliate tutte le verdure, immergetele in acqua e fatele cuocere per 6 minuti. Quindi fatele raffreddare, scolatele bene e adagiatele su un canovaccio. A questo punto disponete le verdure in vasetti di vetro alternandole senza lasciare troppi spazi e coprite tutto con l'olio. Chiudete ermeticamente i vasetti e riponeteli in un luogo fresco e asciutto (massimo una settimana) prima di assemblare il piatto.



## Vitello tonnato

La ricetta successiva è quella del **vitello tonnato**, che come ingredienti prevede del magatello, uova e albumi, il succo di mezzo limone, aceto di mele, senape, olio di semi di girasole, tonno e capperi.

Per realizzarlo chef Brovelli mette sottovuoto il vitello e lo cuoce nel roner a 68° C per 3 ore. Nel frattempo prepara la maionese classica con uova, albumi e succo di limone ma aggiunge l'aceto di mele e la senape per poi terminare il tutto con l'olio di semi. Quando sarà pronta aggiungete quindi il tonno ed i capperi per ottenere la salsa tonnata con cui si andrà a terminare il piatto. Quando sarà pronto tagliate il vitello tonnato a fettine sottilissime e finire il piatto con la salsa tonnata, qualche capperi e qualche oliva taggiasca e pane abbrustolito.



## Uovo con verdure croccanti

Infine una quarta ricetta curiosa: un **uovo cotto a 68 gradi con verdure croccanti**. Per realizzarlo ci vogliono uova intere, rapanelli, asparagi bianchi o verdi, carote, finocchio, rapa, zucchine: si mettono le uova a cucinare nel roner a 68° C per 25 minuti

Intanto tagliate tutta la verdura finissima per il lungo aiutandovi con una mandolina per poi metterla in ammollo in acqua e ghiaccio per farla arricciare. Alla fine scolarla, disporla a piacere nel piatto e al centro aprire molto delicatamente l'uovo che sarà morbido (della consistenza di un uovo pochè) facendo attenzione che rimanga piuttosto compatto e che possibilmente non si rompa il tuorlo.



Redazione VareseNews

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)