

Corso di “Cucina e Salute”



1° INCONTRO: 7 giugno 2016

Primi piatti : l'utilizzo dei cereali (riso, farro, orzo, quinoa), paste e farine integrali.

Salse e condimenti a basso contenuto di grassi, riduzione del quantitativo di sale aggiunto, gli aromi delle erbe fresche e delle spezie.

- ORZOTTO INTEGRALE AL CUMINO. SOYANANDA AL RAFANO. PEPERONI GRIGLIATI.
- RISOTTO MANTECATO CON PASSATINA VEGETALE. OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA DEL GARDA DOP.
- STRACCIATELLA FREDDA ALLA MENTA
- FUSILLI INTEGRALI, BORLOTTI ALL'ACQUA DI MARE E VONGOLE
- PANNA COTTA AL CARMELLO MOU E ROSMARINO

2°INCONTRO: 8 giugno 2016

Secondi piatti di carne e verdure: le carni bianche, i loro tagli e i metodi di cottura.

Le insalate e gli ortaggi di contorno, i condimenti alternativi a basso contenuto di grassi, le erbe aromatiche e spezie.

- MISTICANZA DI TACCHINO ALL'ACETO DI MIELE E FRUTTI ROSSI
- BOCCONCINI DI CONIGLIO IN UMIDO CON OLIVE E ROSMARINO
- ROLLATINA DI POLLO CON SCAMORZA E MELANZANE
- TORTA DI CAROTE E MIELE

3°INCONTRO: 14 giugno 2016

Secondi piatti di pesce e verdure: i pesci e crostacei e i loro metodi di cottura.

Le insalate e gli ortaggi di contorno, i condimenti alternativi a basso contenuto di grassi, le erbe aromatiche e spezie.

- SALMONE ARROSTO CON RISO DI VENERE INTEGRALE, MELE E FRUTTI ROSSI
- SGOMBRO E POLENTA DI MAIS QUARANTINO IN GRATICOLA CON "TAPENAS DI PROVENZA"
- LENTICCHIE BELUGA CON PURÈ DI PATATE ALLO ZAFFERANO. GAMBERO SAUTÈ AL LIMONE.
- TORTINO AL CIOCCOLATO FONDENTE CON CREMA ALLA VANIGLIA

4°INCONTRO: 15 giugno 2016

I piatti unici con i legumi e i dolci a basso contenuto calorico a base di frutta

- FAGIOLI NERI CON CREMA DI FAGIOLI AL TIMO. CAPRINO DI CAPRA ALL'ERBA CIPOLLINA E RISO SOFFIATO
- POLIPO IN TECIA AL CARDAMOMO CON CREMA DI PISELLI E PEPERONE ROSSO AL VAPORE
- CREMA DI CECI E MAZZANCOLLE CON PASTA ALLA FARINA SEMIINTEGRALE
- TORTA DI GRANO SARACENO CON MARMELLATA DI LAMPONI

1° INCONTRO : 7 giugno 2016

ORZOTTO INTEGRALE AL CUMINO. SOYANANDA AL RAFANO. PEPERONI GRIGLIATI.

Per l'orzotto

160 g di orzo decorticato
100 g di soyananda naturale
20 g di quinoa rossa bollita
20 g di "olio nuovo" extravergine d'oliva del Garda dop
5 g di pasta di rafano
sale integrale
pepe nero

Procedimento

Ammollare l'orzo per 6 ore circa nel brodo vegetale freddo.
Bollire l'orzo in acqua bollente per 25/30 minuti.
Scolare e condire con l'olio, il cumino, un poco di soyananda e poco sale.
Aromatizzare il resto della soyananda con il rafano.

Per i peperoni

2 peperoni rossi
20 g di "olio nuovo" extravergine d'oliva del Garda dop
prezzemolo
aglio
sale integrale
pepe bianco

Procedimento

Grigliate i peperoni in forno a 230°C per 8/10 minuti.
Togliete loro la pelle ricavandone poi delle strisce.
Condite con gli altri ingredienti

Per gli spinaci

160 g di spinaci
10 g di olio extravergine d'oliva italiano dop
gomasio (4 % sale)

Procedimento

Eliminare la fibra dalle foglie e lavate con cura.
Saltare gli spinaci in padella per 8/10 secondi.
Regolate la sapidità con il gomasio

Finitura e presentazione

Disporre gli spinaci sul piatto, l'orzo con uno stampo, i peperoni sulla sommità.

RISOTTO MANTECATO CON PASSATINA VEGETALE. OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA DEL GARDA DOP. STRACCIATELLA FREDDA ALLA MENTA

Per il risotto

2 lt fondo vegetale
240 g riso violone nano
40 g crema di cipolla stufata
80 g di olio extravergine d'oliva del Garda dop
80 g pecorino sardo semi-stagionato
160 g piselli bolliti
sale, pepe bianco

Procedimento

Frullare vigorosamente $\frac{3}{4}$ dei piselli con il fondo vegetale, l'olio rimasto, il pepe e regolare la sapidità.
Tostare il riso con un cucchiaino d'olio.
Aggiungere il fondo bollente, la cipolla stufata, il sale e portare a cottura.
Mantecare con la passata, unire i piselli interi e il pecorino.

Per la stracciatella fredda

160 g di stracciatella
80 g di olio extravergine d'oliva del Garda dop
5 foglie di menta
1 lime
pepe nero

Procedimento

Affettare sottilmente la menta,
Condire la stracciatella con l'olio, il lime, il pepe e la menta
Disporre la stracciatella negli stampi e raffreddarla a -4C° circa.

FINITURA E PRESENTAZIONE

Disporre nel bicchiere o nel piatto la stracciatella, coprire con il riso e terminare con alcune gocce di olio extravergine d'oliva del Garda dop

FUSILLI INTEGRALI, BORLOTTI ALL'ACQUA DI MARE E VONGOLE

Ingredienti per quattro persone

1,5 kg vongole fresche con guscio
200 g di fusilli integrali
80 g fagioli borlotti o lamon
80 g di cipolla
60 g di sedano
50 g olio extra vergine d'oliva italiano dop
40 g di carota
3 g prezzemolo
1/2 spicchio d'aglio
0,5 dl vino bianco
pepe nero, peperoncino

Procedimento

Ammollare in acqua i fagioli per 7/8 ore, poi lessarli con il sedano, le carote e le cipolle.
Aprire le vongole in padella con 10 g di olio, l'aglio, il peperoncino, il vino bianco ed il prezzemolo.
Scolarle e conservare l'acqua di cottura filtrandola con la garza.
Frullare metà dei fagioli diluendo e salando con l'acqua di cottura delle vongole.
Cuocere la pasta in acqua bollente leggermente salata, scolare e condire con la crema di fagioli e le vongole e la loro acqua.

Finitura e presentazione

Servire nei piatti con olio rimanente ed il prezzemolo.

PANNA COTTA AL CARAMELLO MOU E ROSMARINO

Per la panna cotta

175 ml di latte
135 ml panna
30 g di zucchero
1 foglio di colla di pesce

Procedimento

Far bollire latte, panna, zucchero e unire alla colla di pesce precedentemente ammollata in acqua fredda.
Mettere il composto in stampini precedentemente guarniti al fondo degli stessi con del caramello. Riporre in frigo.

Per caramello mou e rosmarino

300 g di zucchero
60 ml di acqua
q.b. rosmarino fresco tritato
q.b. panna fresca

Procedimento

Cuocere lo zucchero e l'acqua fino a color nocciola, decuocere con la panna fresca e fino a densità voluta. Unire il rosmarino tritato finemente. Versare negli stampi coprendo il fondo.

2°INCONTRO: 8 giugno 2016

MISTICANZA DI TACCHINO ALL'ACETO DI MIELE E FRUTTI ROSSI

Ingredienti per quattro persone

320g di petto di tacchinella
120g di insalata riccia/valeriana/rucola
40g di olio extravergine d'oliva italiano DOP

30g di gambo di cuor di sedano
30g di aceto aromatico di miele
30 g di lamponi
20g di uvetta sultanina
20g di scorza d'arancia candita
20g di cipolla bianca
15 g di ribes rosso
5 g di trito di erbe aromatiche (timo, maggiorana)
noce moscata
sale integrale
pepe bianco

Procedimento

Cuocere il petto intero in padella antiaderente con un cucchiaio di olio. Salare e pepare.
Tagliare il petto a julienne, condire con tutti gli ingredienti speziando abbondantemente.
Lasciare riposare 2/3 ore in modo da ottenere un intenso sapore.

Finitura e presentazione

Servire in piatti piani con l'insalata valeriana, il condimento e i frutti rossi.

BOCCONCINI DI CONIGLIO IN UMIDO CON OLIVE E ROSMARINO

Ingredienti per quattro persone

800 g di cosce di coniglio
150 g di polpa di pomodoro
1 dl di vino bianco
50 g di cipolla tritata
30 g d'olio extravergine d'oliva
1 rametto di rosmarino
2 spicchi d'aglio
20 olive nere taggiasche
5 dl d'acqua
sale integrale, pepe bianco

Procedimento

Disossare le cosce e tagliarle a bocconcino.
Rosolare dolcemente nell'olio l'aglio, la cipolla ed il rosmarino.
Bagnare con il vino bianco ed unire la polpa di pomodoro.
Aggiungere il coniglio le olive e l'acqua.
Regolare il sapore e cuocere con coperchio a fuoco dolce fino a quando la carne risulterà tenera.

PURE' AL LIMONE

Ingredienti per 6 persone

500 g di patate a cubetti
150 g di latte intero
100 g di panna fresca
50 g di burro
1 limone del Garda BIO
sale integrale, pepe bianco

Procedimento

In una casseruola cuocere gli ingredienti a fuoco moderato per circa 20 minuti.
Mescolare regolarmente per evitare che il composto attacchi.
Quando le patate saranno cotte passate tutto al setaccio, unite la scorza di limone grattugiata e regolate il sapore.

ROLLATINA DI POLLO CON SCAMORZA E MELANZANE

Ingredienti per quattro persone

Per i petti

400 g petto di pollo
120 g scamorza affumicata
8 foglie di basilico

Procedimento

Battere i filetti di pollo ed avvolgerli nella pellicola trasparente con all'interno la scamorza ed una foglia di basilico. Immergere le rollatine in acqua bollente, spegnere la fiamma e lasciarli per 30 minuti.

Per i pomodori e melanzane

200 g pomodori San Marzano

500 g melanzane

60 g olio extra vergine d'oliva

sale, pepe nero

origano secco

foglie di menta

spicchio d'aglio

Procedimento

Tagliare i pomodori a fette alte mezzo centimetro e condirli con gli aromi.

Disporli su una placca e appassirli in forno a 120°C per 1 ora.

Pelare a strisce le melanzane, tagliarle a cubetti e salarle leggermente in modo che perdano la loro acqua.

Frullate vigorosamente i pomodori, regolate sapori ed aromi e passate al setaccio.

Cuocete in una padella antiaderente le melanzane con l'olio, il sale, il pepe.

Finitura e presentazione

Togliete il pollo dall'acqua, aprite la pellicola con delicatezza e componete il piatto adagiando sulla salsa di pomodoro cruda e le melanzane cotte.

TORTA DI CAROTE E MIELE

Ingredienti

200 g uova intere

150 g miele di acacia o millefiori

300 g mandorle in polvere

n° 1 buccia di limone grattugiata

2 g sale fino

300 g carote grattugiate e strizzate

120 g farina

8 g lievito in polvere (baking)

Procedimento

Montare leggermente le uova con il miele, aggiungere la polvere di mandorle, la buccia di limone e il sale. Aggiungere a mano le carote e la farina setacciata con il baking.

Versare il composto su una tortiera foderata di pasta frolla e cuocere a 165°C.

3°INCONTRO :14 giugno 2016

SALMONE ARROSTO CON RISO DI VENERE INTEGRALE, MELE E FRUTTI ROSSI.

Ingredienti per quattro persone

400 g di filetto di salmone

100 g di riso venere integrale

80 g di spinacini freschi

60 g di misto fragole, lamponi, mirtilli

60 g di rice cuisine

20 g di olio extravergine d'oliva italiano DOP

1/2 bustina di polvere di zafferano

sale integrale

pepe nero

Procedimento

Pulire il filetto di salmone eliminando le lische.

Bollire in acqua non salata il riso venere a fiamma delicata per 40 minuti circa.

Stemperare lo zafferano nella rice cuisine calda, regolare la sapidità.

Procedere ora con la cottura del salmone. In una padella antiaderente versare l'olio e rosolare i filetti dalla parte della pelle per 4 min. circa, salare e pepare. Girare i filetti solo una volta quasi a fine cottura.

Pulire la padella e scottare gli spinacini per 10-15 secondi.

Finitura e presentazione

Disporre nel centro del piatto gli spinacini, il riso ed il salmone. Completare con i frutti di bosco e la salsa allo

zafferano.

SGOMBRO E POLENTA DI MAIS QUARANTINO IN GRATICOLA CON "TAPENAS DI PROVENZA"

Ingredienti per quattro persone

Per lo sgombro

400 g di sgombro freschissimo
20 g zenzero grattugiato
50 g acqua + 15% di sale
10 g di olio extra vergine d'oliva italiano DOP

Procedimento

Sfilettare il pesce, eliminare le spine e marinare con il succo di zenzero diluito con l'acqua salata. Conservare in frigorifero per circa 2 ore.

Al momento di servire cuocere i filetti in padella antiaderente con l'olio.

Per la Tapenas di Provenza

30 g di olive taggiasche denocciolate
30 g olio extra vergine d'oliva italiano DOP
20 g di pomodori secchi
5 g di capperi sotto aceto
5 g di prezzemolo tritato
2 g pasta di senape
pepe nero

Procedimento

Tritare gli ingredienti finemente, unirli e condire con l'olio.

Per la polenta

100 g di polenta di mais rosso Quarantino
400 g di acqua
20g di cipolla bionda tritata
5 g funghi porcini secchi
10 g di sarde essiccate di Montisola
foglie di salvia
prezzemolo tritato

Procedimento

Confezionare la polenta alla maniera classica.

A parte rosolare dolcemente nell'olio la cipolla, le acciughe ed i funghi ammollati e tritati.

Aggiungere la salvia ed il prezzemolo.

A polenta cotta unire il condimento alla polenta.

Versare la polenta in un contenitore a forma regolare ed abbattere la temperatura in conservazione positiva.

Tagliare la polenta a fette e grigliarle in salamandra poco prima di servire.

Finitura e presentazione

Comporre gli ingredienti nel piatto adagiando i filetti sopra la polenta.

LENTICCHIE BELUGA CON PURÈ DI PATATE ALLO ZAFFERANO. GAMBERO SAUTÈ AL LIMONE

Ingredienti per quattro persone

Per le lenticchie

160 g di lenticchie beluga
50 g di cipolla
40 g di carota
30 g di sedano
5 cm alga kombu
sale integrale

Procedimento

Lavare le lenticchie e bollirle a fiamma moderata con la carota, il sedano e la cipolla e l'alga kombu.

Cuocere per circa 20 minuti salando solo alla fine.

Frullare 3/4 delle lenticchie con in fondo vegetale. Regolate la sapidità.

Per il purè

200 g di patate a cubetti
60 g di latte intero
40 g di panna fresca

20 g di burro
1 limone
1 bustina di zafferano
sale integrale

Procedimento

Tagliare a cubetti regolari le patate pelate.

In una casseruola unire le patate, il burro, la panna, lo zafferano e un pizzico di sale. Portare a bollore.

Cuocere a fuoco moderato fino ad ammorbidire le patate. Passare subito al setaccio.

Montare con la frusta. Regolare la sapidità e l'acidità con il succo.

Per i gamberi

12 grandi mazzancolle freschissime
20 g di olio extra vergine d'oliva italiano dop
1 limone
sale integrale

pepe bianco

Procedimento

Pulite i gamberi, apriteli a metà e rosolateli velocemente in una padella antiaderente con l'olio d'oliva, salate e pepate e aromatizzate con la scorza di limone

Finitura e presentazione

Disporre nei piatti il purè con la sac à poche, decorare con le lenticchie e la crema di lenticchie.

Disporre i gamberi sulla sommità del purè.

TORTINO AL CIOCCOLATO FONDENTE CON CREMA ALLA VANIGLIA

Ingredienti per il tortino

40 g di cioccolato fondente al 70%
50 g di burro
50 g di uova intere
40 g di zucchero a velo
25 g di farina di riso
20 g di tuorli d'uovo

Procedimento

Sciogliere nel microonde il cioccolato evitando di scaldarlo troppo.

Unire il burro e miscelare con una frusta.

A parte unire le uova con i tuorli e lo zucchero, poi miscelare al cioccolato e in ultimo unire la farina.

Versare il composto negli stampi d'alluminio antiaderente riempiendo fino a tre quarti.

Infornare a 180°C per circa 9 minuti a seconda del grado di cottura desiderato. Servire subito.

Per la crema alla vaniglia

1 dl di latte
30 g di zucchero semolato
2 tuorli d'uovo
3 g di fecola patate
¼ di stecca di vaniglia
¼ di scorza di limone

Procedimento

Scaldare il latte con la vaniglia e la scorza di limone.

Montare a spuma i tuorli con lo zucchero e unire la fecola.

Unire a filo il latte ai tuorli montati. Cuocere a bagnomaria portando il composto a 82°C rimestando continuamente con la frusta e la spatola.

Abbatte la temperatura a 3°C e conservare in frigorifero fino all'utilizzo.

Finitura e presentazione

Disporre il tortino nel piatto piano e accompagnare con la crema.

4°INCONTRO :15 giugno 2016

FAGIOLI NERI CON CREMA DI FAGIOLI AL TIMO. CAPRINO DI CAPRA ALL'ERBA CIPOLLINA E RISO SOFFIATO

Ingredienti per quattro persone

Per i fagioli

2dl fondo vegetale

50+50 g di carota
200 g fagioli neri
60 g di cipolla
40 g di sedano
60 g di zucchine
40 g olio extravergine d'oliva italiano dop
1 spicchio d'aglio
1 limone
5 cm alga kombu
timo fresco
sale integrale
pepe nero

Procedimento

Ammollare in acqua i fagioli per 8/10 ore, poi lessarli con il sedano, metà delle carote e le cipolle e l'alga kombu. Frullare metà dei fagioli diluendo con il brodo vegetale, unire l'olio, il timo e poco succo di limone. Tagliare le carote e le zucchine a brunoise (cubetti di 2 mm) In una padella aromatizzare l'olio con l'aglio, saltare gli ortaggi ed i fagioli interi.

Per il caprino

80 g di caprino di capra
60 g di riso soffiato
5 g di erba cipollina
10 g di olio extravergine d'oliva DOP
sale integrale
pepe bianco

Procedimento

Condire il caprino e formare delle sfere. Solo prima di servire passare le sfere nel riso soffiato.

Finitura e presentazione

Servire nei piatti fondi la crema di fagioli, disporre al centro i fagioli saltati in padella e sulla sommità il caprino avvolto nel riso soffiato.

LENTICCHIE BELUGA CON PURÈ DI PATATE ALLO ZAFFERANO. GAMBERO SAUTÈ AL LIMONE.

Ingredienti per quattro persone

Per le lenticchie

160 g di lenticchie beluga
50 g di cipolla
40 g di carota
30 g di sedano
5 cm alga kombu
sale integrale

Procedimento

Lavare le lenticchie. In una casseruola bollire le lenticchie a fiamma moderata con la carota, il sedano e la cipolla e l'alga kombu. Cuocere per circa 20 minuti salando solo alla fine. Frullare 3/4 delle lenticchie con in fondo vegetale. Regolate la sapidità.

Per il purè

200 g di patate a cubetti
60 g di latte intero
40 g di panna fresca
20 g di burro
1 limone
1 bustina di zafferano
sale integrale

Procedimento

Tagliare a cubetti regolari le patate pelate. In una casseruola unire le patate, il burro, la panna, lo zafferano e un pizzico di sale. Portare a bollore. Cuocere a fuoco moderato fino ad ammorbidire le patate. Passare subito al setaccio.

Montare con la frusta. Regolare la sapidità e l'acidità con il succo.

Per il gambero

12 grandi mazzancolle freschissime
20 g di olio extra vergine d'oliva italiano dop
1 limone
sale integrale
pepe bianco

Procedimento

Pulire i gamberi, aprirli a metà e rosolarli velocemente in padella antiaderente con l'olio d'oliva, salate e pepate e aromatizzate con la scorza di limone.

Finitura e presentazione

Disporre nei piatti il purè con la sac à poche, decorare con le lenticchie e la crema di lenticchie e finire con i gamberi.

POLIPO IN TECIA AL CARDAMOMO CON CREMA DI PISELLI E PEPERONE ROSSO AL VAPORE

Ingredienti per quattro persone

Per il polipo

400 g di polpo
80 g di scalogno
80 g di peperoni rossi
1 spicchio d'aglio pelato
1 rametto di rosmarino
½ bicchiere di vino bianco
60 g cucchiari d'olio extra vergine d'oliva
3 dl di brodo vegetale
10 n. semi di cardamomo
sale, pepe nero

Procedimento

Rosolare con olio lo scalogno e lo spicchio d'aglio, quindi aggiungere il polpo pulito, lavato e tagliato. Sfumare con il vino bianco, quindi abbassare il fuoco al minimo, pepare e cuocere per 40/45 min. con il coperchio. Nel caso il fondo tenda ad asciugare aggiungere del brodo vegetale. A metà cottura unire i semi di cardamomo spezzati. Una volta cotto il polpo tagliarlo a rondelle e tenerlo al caldo, poi frullare il fondo di cottura. Lavare i peperoni e tagliarli a cubetti, poi cuocerli al vapore. Tritare finemente il rosmarino.

Per la crema di piselli

200 g piselli freschi sgranati
4 foglie di menta
50 g olio extravergine d'oliva italiano dop
sale, pepe bianco

Procedimento

Cuocere i piselli in acqua bollente salata. Raffreddarli velocemente in abbattitore o ghiaccio. Frullare i piselli con l'olio, sale, pepe, menta, brodo vegetale, poi passare al setaccio.

Finitura e presentazione

In un piatto fondo servire il polipo con la crema di piselli ed i cubetti di peperone. Terminare con olio extra vergine d'oliva ed il rosmarino tritato.

CREMA DI CECI E MAZZANCOLLE CON PASTA ALLA FARINA SEMIINTEGRALE

Ingredienti per quattro persone

100 g di ceci secchi
12 grandi mazzancolle
1 cipolla
1 carota
1 foglia d'alloro
4 foglie di basilico
sale, pepe q.b.
1 arancia
20 cl olio extra vergine d'oliva

N B: è possibile utilizzare una scatola di ceci (250 gr peso netto)

Procedimento

Mettere in ammollo i ceci per 12 ore in abbondante acqua fredda, cambiando l'acqua 2 o 3 volte.

In una casseruola con acqua fredda mettete i ceci, la carota, la cipolla e la foglia d'alloro, e bollire lentamente per almeno 2 ore.

Togliere la foglia d'alloro e frullare i ceci e le verdure diluendo con l'acqua di cottura sino ad ottenere una crema omogenea.

Pulire i gamberi e rosolarli velocemente in una padella antiaderente con l'olio d'oliva, salate e pepate e bagnarli con il succo d'arancia.

Scaldare la crema sul fuoco e servitela nei piatti fondi oppure nelle scodelline con le mazzancolle e la foglia di basilico.

NB: per completare il piatto unico è indicato completare la preparazione con 40 g di pasta di semola di grano duro a persona, o meglio ancora una pasta con alla base la farina naturale integrale o semi-integrale.

TORTA DI GRANO SARACENO CON MARMELLATA DI LAMPONI

Ingredienti per una torta da 22 cm

200 g di farina di grano saraceno

150 g di mandorle spellate tritate fini

150 g di zucchero a velo

150 g di burro

4 uova

12 g di lievito per dolci vanigliato

150 g di marmellata di lamponi

Procedimento

Miscelare la farina di grano saraceno, le mandorle e il lievito. Montare in planetaria il burro ammorbidito e lo zucchero, poi unire i rossi d'uovo. Unire insieme i due composti. Montare gli albumi a neve e incorporarle delicatamente mescolando dall'alto verso il basso. Versare in una tortiera imburrata ed infarinata di 22 cm di diametro ed infornate a 170° C per circa 35 minuti.

Finitura e presentazione

Tagliare a metà la torta fredda, farcirla con la marmellata, richiuderla e spolverare con lo zucchero a velo.

FONDO VEGETALE

Ingredienti per 1,9 lt

2 lt di acqua

50 g di cipolle

50 g di zucchine

40 g di sedano

40 g di carote

10 g di sale integrale

Procedimento

Lavare e tagliare i vegetali a cubetti di 2 cm circa. In una casseruola unire gli ingredienti in acqua fredda e portare ad ebollizione. Cuocere a fuoco moderato per 20 minuti circa.

La finalità è quella di utilizzare una buona varietà di verdure stagionali, creando un sapore delicato ed equilibrato. Se il fondo preparato viene utilizzato come base per altre preparazioni, non aggiungere sale.

Se viene utilizzato come base per la cottura della minestra, salare leggermente. Per ottenere invece un passato di verdure, continuare la cottura per altri 15 minuti, poi frullare e regolare la sapidità.